

ŐSZENTSÉGE PARAMAHAMSA NITHYANANDA

Az Élő Megvilágosodás Esszenciája

Az Élő Megvilágosodás Esszenciája



ŐSZENTSÉGE
PARAMAHAMSA NITHYANANDA

Kiadó:

NITHYANANDA UNIVERSITY PRESS

Ekönyv © 2015

Minden jog fenntartva. Ennek a kiadványnak semmi részét sem lehet lemásolni vagy bármi visszakereshető rendszerben tárolni, sem bármilyen formában, bármi eszköz által továbbítani elekronikus, mechanikus, fénymásolás, felvétel révén vagy másként, a kiadó írásbeli engedélye nélkül. Ennek a könyvnek az eladásából származó jövedelem egy része jótékony célú tevékenységeink támogatására lesz fordítva.

TARTALOM

I. TÉR VAGY A TEREMTÉSRE

Tér vagy a Teremtésre 13

A Négy Belső Erőd 15

Találkozz a négy belső erőddel 17

Mi történik amikor kiszabadítod a négy erőt? 18

Az Élő Megvilágosodás Esszenciája 19

Tatvák: Az Univerzális Alapelvek 21

Mi történik veled? 24

A Világ & AZ ÉN Világom 26

A nap amikor a világ a végéhez ért a számodra 29

Folyamatos másnaposságban élsz 31

II. A MÚLTTÓL VALÓ MEGSZABADULÁS

Mi az a Gyökér Sablon? 34

Nem születtél a sablonjaiddal 36

Minden problémád az egy probléma 38

Meg tudod változtatni a sablonjaidat 40

Nincsenek kifogások a tudomás-nélküliségre 42

Próbálj meg újféleképpen reagálni! 44

Minden új reagálás egy újraszületés 46
Sohase higgy a hiedelmeidnek 49
A sablonjaid hozzák meg a döntéseidet? 50
Menj a gyökérhez 52
Kezdd a könnyebb sablonokkal 53

III. A BETELJESÍTÉS EREJE

Rossz helyen keresel 56
Mi a baj a jelen pillanattal? 58
Nincs olyan dolog, hogy édes emlék 60
Belső & külső beteljesítetlenség 62
A beteljesítés az nem vak elfogadás 63
Beteljesítettség a természeted 65
Önmagadtól futsz el? 67
Folytasd a beteljesítést önmagaddal 68
Minden karma beteljesítetlenség 70
A beteljesítettség visszaállítása 72
Két módszer a beteljesítésre 73
Módszer a spontán beteljesítésre 77
A Nyilatkozat Ereje 78
Beteljesítettség a csodák tere 79

IV. A FIGYELÉS MŰVÉSZETE

Most figyelsz? 81

Légy mindenre elszánt, hogy figyelni tudj! 82

Figyelni az azt jelenti: kész válasz nélkül lenni 84

Értsd meg, hogy honnan ered a probléma 86

Figyelés és gyakorlás 88

Figyelj & nézz szembe a beteljesítetlenségeiddel 89

A figyelés önmaga fel tudja oldani a konfliktusaidat 91

A figyelés az első lépés az elkapcsoláshoz 93

Szükséged van hallókészülékre? 94

A figyelés a legjobb marketing eszköz 96

A ‘csak figyelés’ ereje 98

V. INTEGRITÁS

Mi az Integritás? 100

A szavaid az Életed 102

Az integritás az nem csak a cselekedetekben létezik 104

Miért bánt téged a nem-integritás 106

A beteljesítetlenség az öntudatlanság 109

Megáldod a szavaidat! 111

Éberség: A békéhez való kulcsod 113
Az integritás elöli a belső csevegést 114
Az integritás az éberséggel növekszik 116
Oszlasd el az önmagadban való kételkedést 118
Integritás az élet egy alapkövetelménye 119
Energia mínusz Integritás az fantázia 120
Ébreszd fel a kreatív képességedet 122
Az elképzelés teremtéshez vezet 124
Az integritás átlagon felüli teljesítővé tesz téged 125
Ébreszd fel a Kundalinidet az Integritáson keresztül 126
Minden negativitásod a múltban gyökerezik 129
Szüntesd be a negatív önbeteljesítő jóslataidat! 131
Dobd el a múltbeli kudarcaidat 133
A pozitív gondolkodás az mindig negatív 134
Az egyetlen ellenséged 136
Sikerre tervezz, ne kudarcra 138
Minden nap szembenézel vele 140
Módszer a múltbeli negativitás érvénytelenítésére 142
Három valósággal küzdesz 145
Az integritás felszabadítja az energiádat 147
Hány ember él benned? 149

Zavarodottságod az csupán az integritás hiánya 151
Az első kozmikus jogod és felelősséged 152
A terednek tovagyűrűző hatása van 153
Csupán egy deklaráció elég! 155
Alakítsd át a belső teredet 157
Aminek ellenállsz az nem tágít 158
Belső tered meg tudja változtatni a világot 161
Észlelésed hozza létre az izom-memóriádat 163
Integritás: A Tudatos Észlelés Nyelve 166
A misztikus erőknek integritásra van szükségük 168

VI. HITELESSÉG

Sokszoros dimenzióid vannak 170
Hitelesség azt jelenti, hogy a csúcsteljesítményeden élsz 173
Vedd fel a csúcsformás identitásodat 175
Felelős vagy mások elvárásaiért? 178
A vágyaid másokban tükröződnek vissza 180
Szóval mi az ami tehetetlennek éreztet téged? 182
A kifeszítés öröme 184
Az 'annyakarával' való beteljesítés Istenné tesz téged 186
Pusztítsd el a régi életformát 188

Miért mondod, hogy ‘Az oké’? 190
A nem-hitelesség gyökere az élvezet gondolata 192
Lépj be a Lehetőség terébe 194
Avatar a lehetőség tere 197
Lépj kapcsolatba a ‘súrlódási pontoddal’ 199
Kiterjeszkedsz vagy haldokolsz? 201
Mi a vevői visszajelzésed? 203
A hitelesség megsemmisíti a kudarctól való félelmedet 205
Hagyd abba a spontán hazudozást 207
Önmagadtól elfutni 209
Ne öld el az átváltozásodat 211
A spontán hazudozás az alkalmi bűnözés 214
Félsz a lehetőségedtől? 216
Mi állítja azt meg? 219
‘Az oké ‘ az NEM oké! 221
Az életből akarsz szabadságot kivenni? 223
Beteljesítettségre van szükséged nem elégedettségre 225

VII. FELELŐSSÉG

Három féle ember 228
Ok a Felelősséggel szemben 231

Tegyél valamit érte 233
Oroszlán vagy, vagy róka? 235
Te vonzod be az életszituációidat 238
Képessé tenni másokat 240
Értsd meg a kontextust 242
Belülről vezetni 244
A vezetői képesség az egy állapot nem pedig státusz 246
Mozdítsd el a fókuszt 248
Inspirált Vezetői Képesség 250
Belülről törj kifelé 253
Vedd vissza az irányítást 255
Teremtsd meg a valóságodat 257
Hogyan tesznek hétköznapi emberek rendkívüli dolgokat 259
A Felelősség az Erő 260
A múlt és a jövő megértése 262
Csupán az legyen a tulajdonodban amit birtokolni tudsz 264
Engedd el azt aminek vége 267
Ki a jövőd felelőse ? 269
Sohase menj nyugdíjba az Életből! 271
Csak legyen a tiéd 273
Nagy-mivoltod megijeszt téged 275

Még a gondolataid is az irányításod alatt állnak 277

VIII. GAZDAGÍTÁS

Mi az a gazdagítás? 280
Miért kellene másokat gazdagítanom? 281
A gazdagítás az egy tükör 284
Válaszd a helyes észlelést 286
A gazdagítás az gyógyerő 288
Nem vagy külön, mint ahogy azt te képzeled 290
Engedd, hogy az Élet keresztülfolyjon rajtad 293
A kapcsolataid gazdagítása 295
Az életed olyan nagyszerű, mint a körülötted lévők 296
É.L.E.T. – Élet ed Létezik Ember gazdagíTs! 299
Visszaadni az Életnek 301
Az Élet másokkal együtt történik veled 303
Gazdagíts minden ok nélkül 305

Végső Áldás

A Következő Lépés: BELSŐ FELÉBREDÉS



Tér vagy a Teremtésre

Figyelj: Te mindig azt gondolod, hogy az Élet az csak úgy történik veled. Nem! Minden pillanatban, akár tisztában vagy vele akár nem, a múltadból folyamatosan teremted a jövődet. Mint a pók mely a saját testéből szövi a hálóját, te folyamatosan idézed elő a környezetet, érzelmeket, problémákat és eredményeket amit Életként tapasztalsz meg.

A hely ahol ez a teremtés történik az a jelen pillanat.

Tér vagy a Teremtésre

Tudatosan vagy tudattalanul, minden pillanatban te szövöd az életed hálóját a saját észlelésedből. Sajnos legtöbbször ezt tudattalanul teszed. Ezért hoz az Élet annyi meglepetést és sokkot a számodra.

Ébredj fel! Az Élet az nem a sikerről sem a pénzkeresésről, sem nagyszerű kapcsolatok létesítéséről, sem a híressé válásról, sem pedig bármi ilyesmiről nem szól. Csupán annak a térnek a megteremtéséről, ahol az élet amire vágysz könnyedén a valóságoddá válik. A tér az olyan, mint a vákum ami be tud történéseket szívni az életedbe. Amikor megteremted a megfelelő teret, minden esemény úgy folyik abba bele ahogyan azt te akarod.

A megfelelő belső tér megteremtése az nem egy nagy spirituális gyakorlat vagy eredmény. Csupán annyit kell tenned, hogy megszünsz abban hinni, hogy az lehetetlen, az elég! Akármi is az, amit a belső teredben hordozol, az egy lehetőség.

Ha szomorúságot hordozol, értsd meg, te utasítod a Kozmoszt, hogy nagyobb szomorúság jöjjön az életedbe. Ha örömöt hordozol akkor arra vársz, hogy még nagyobb öröm jöjjön az életedbe. Ha beteljesülést hordozol, ha beteljesítettséget hordozol magadban, arra utasítod a Kozmoszt, hogy nagyobb beteljesítettségeket hozzon az életedbe.

Hányszor érzed azt, hogy csupán a rossz belső tér miatt lemaradtál valamiről a kapcsolataidban, az üzleti megegyezéseid során, az életben való kiterjedésedben, az életben való fejődésedben, sok lehetőség során, sok dimenzióban? Így most már tudod, hogy milyen fontos, hogy a helyes belső térrel rendelkezz. Kezdd el azt most megalkotni!

Amikor tudomásod van arról, hogy te teremtesz mindent az életedben, két dolog történik. Az egyik, minden küzdelmed ami eddig arra irányult, hogy elérj valamit az életben, vagy hogy elmenekülj az élettől el fogja veszteni az értelmét. S a második, választás nélkül maradtál, fel kell hogy ébredj a saját erőd iszonyatosságára.

A jó hír az az, hogy akár elfogadod akár nem, hiszel benne vagy sem, megérted vagy sem, te Isten vagy! A belső tered az mindenható! A helyes belső térrel a szavaidon keresztül meg tudod változtatni a világot.

Megáldalak, hogy ez a négy szent alapelv áthasson téged, és hogy megtapasztald a rendkívüli erőt az életedben, amit úgy hívnak, hogy TE!

A Négy Belső Erőd

Mit tennél, ha tudnád, hogy van egy mód a konfliktusok, stressz és szenvedés örökre való eltávolítására az életedből?

Figyelj: meg tudod csinálni!

Te ténylegesen birtoklod a képességet, hogy az általad választott valóságot egyszerűen szemmel láthatóvá tedd!

Megvan a potenciálod az önátalakulásra ami az életed minden helyzetét gazdagítani fogja, magával hozva neked mindent az egészségtől a gazdagságon és a jelentőségteljes kapcsolatokon keresztül a tartós boldogságig.

Figyelj: mindegyikőtökben egytől egyig ott van egy iszonyatos potenciálú energia ami ***Kundalini***ként ismert.

A Kundalini az nem más, mint a te saját, rejtett, belső energiád amit sohasem használtál s amelyről lehet még csak nem is tudsz!

A Kundalini négy különböző áramlatban fejezi ki magát rajtad keresztül, melyeket a NÉGY BELSŐ ERŐként tartanak számon. Mindezek a belső erők a *Kundalini* energia különböző kifejeződései az életedben.

Igaz használod te ezeket az erőket az életedben minden nap, viszont nem használod őket tudatosan, tiszta szándékkal.

Kérlek értsd meg, mindezek az erők óriási energiák, csakúgy, mint az elektromosság vagy a szélenergia. Ha helyesen kezeled őket, el tudnak téged árasztani mindennel amit csak akarsz. Ha nem kezeled őket helyesen, akkor továbbra is negatív módon lesznek hatással az életedre.

A kulcs a megfelelő tér megteremtése önmagadban, hogy a legnagyobb és legmagasabb lehetőségedet ki tud fejezni. Amikor önmagadban a megfelelő teret megalkotod, az általad választott összes esemény egyszerűen be fog folyni az életedbe, minden erőlködés nélkül! Minden amit csinálsz sikerrel fog járni. Amikor megtanulod ezeket az erőket a megfelelő módon használni, azon nyomban át fogod alakítani nem csak a te életedet, hanem mindazok életét is, akik körülötted élnek.

Találkozz a négy belső erőddel

Ahhoz, hogy fel tudd ezeket az óriási erőket önmagadban szabadítani, először egy kicsit többet meg kell értened önmagaddal kapcsolatban.

A négy belső erőd az életed négy fő dimenziójához kapcsolódik - a szavaidhoz, a gondolkodásodhoz, az érzelmeidhez és az életmódodhoz. Amikor a csúcslehetőségedet minden egyes dimenzióban felébreszted, az egy kíváló erővé és támogatássá válik az életedben.

A négy belső erőd a következő:

- A Szavak Ereje azaz *'vák-sakti'* szanszkritul
- A Gondolatok Ereje azaz *'manó-sakti'* szanszkritul
- Az Érzések Ereje azaz *'préma-sakti'* szanszkritul
- Az Életmód ereje azaz *'atma-sakti'* szanszkritul

Mi történik amikor kiszabadítod a négy erőt?

- Amikor felszabadítod a Szavak Erejét, spontán intelligenciával fogsz rendelkezni ahhoz, hogy a megfelelő és leghatékonyabb szavakat használd önmagad és mások felé
- Amikor felfedezed a Gondolatok Erejét, képes leszel összpontosítani a gondolataidat, hogy sikert érj el a munkádban, kapcsolataidban, oktatásaid során, pénzügyeidben és az életben magában
- Az Érzelmek Ereje megtanít téged arra, hogy hogyan bocsásd fel önmagad az élet következő szintjére, képessé tett felelősségen keresztül
- Te igazán élvezed az Életmód Erejét amikor rájössz, hogy a legnagyobb jutalom akkor jön, amikor az életedet másokért éled.

Az Élő Megvilágosodás Esszenciája

Az élő megvilágosodás az nem más, mint a belső tered folyamatos kiterjesztése azon túlra, amit csak tudsz, érzel és beazonosítasz, mint SAJÁT MAGADAT; a határtalan kiterjedés folyásával való összehangolódás révén, önmagadon belül és önmagadon kívül.

Értsd meg, az élet természetes folyása az a kiterjedés felé irányul. Annyit kell tenned, hogy engedd magadat azzal a kiterjedéssel folyni. Az élő megvilágosodás az a csúcsod felismerése és megélése az életed minden dimenziójában, akár materiálisnak akár spirituálisnak hívod azt.

Amikor elkezded a megvilágosodást megélni, egyre több és több kiterjedt állapotba vagy térbe mozdulsz, önmagadon belül és kívül.

Azt tudom mondani, hogy tisztán meg fogsz tapasztalni négy, pontosan kivehető teret, négy módot melyben önmagadat és az Életet megtapasztalod.

- **Hiszel önmagadban (Pozitivitás Tere)**
- **Kiterjeszkedsz önmagadon túlra (Lehetőség Tere)**
- **Megtapasztalod önmagadat, mint életed minden történésének forrását (Vezetőség Tere)**
- **Az erő forrásává válsz azok életében akik körülötted vannak (Megvilágosodás Tere)**



Ezen terek mindegyike egy spirituális alapelv által vezérelt, melyet én egy *'TATVÁ'*-nak hívok. Értsd meg, a *tatva* az nem egy parancsolat. Mindegyik *tatva* az egy erőteljes kulcs ahhoz, hogy újra és újra visszahozd magadat abba a térbe.

Tatvák: Az Univerzális Alapelvek

A szanszkrit szó *TATVA* (szó szerint, 'olyanság') a valóság egy nem változó alapelvét, illetve szemszögét képviseli, ami élettapasztalataink alapjait képezi. A *tatvá*k skálája a puszta materiálistól (mint például a látás, hang, ízlelés alapelvei stb.) a puszta metafizikusig (mint például az Advaita *tatva*, a nem-kettősség alapelve) terjed.

Míg néhány *tatva* (mint a materiális *tatvá*k) az univerzális tapasztalat részei, mások, mint a spirituális *tatvá*k annyiban tapasztalhatóak meg, amennyiben mi részt veszünk bennük és megengedjük nekik, hogy a gondolatainkat és tetteinket irányítsák.

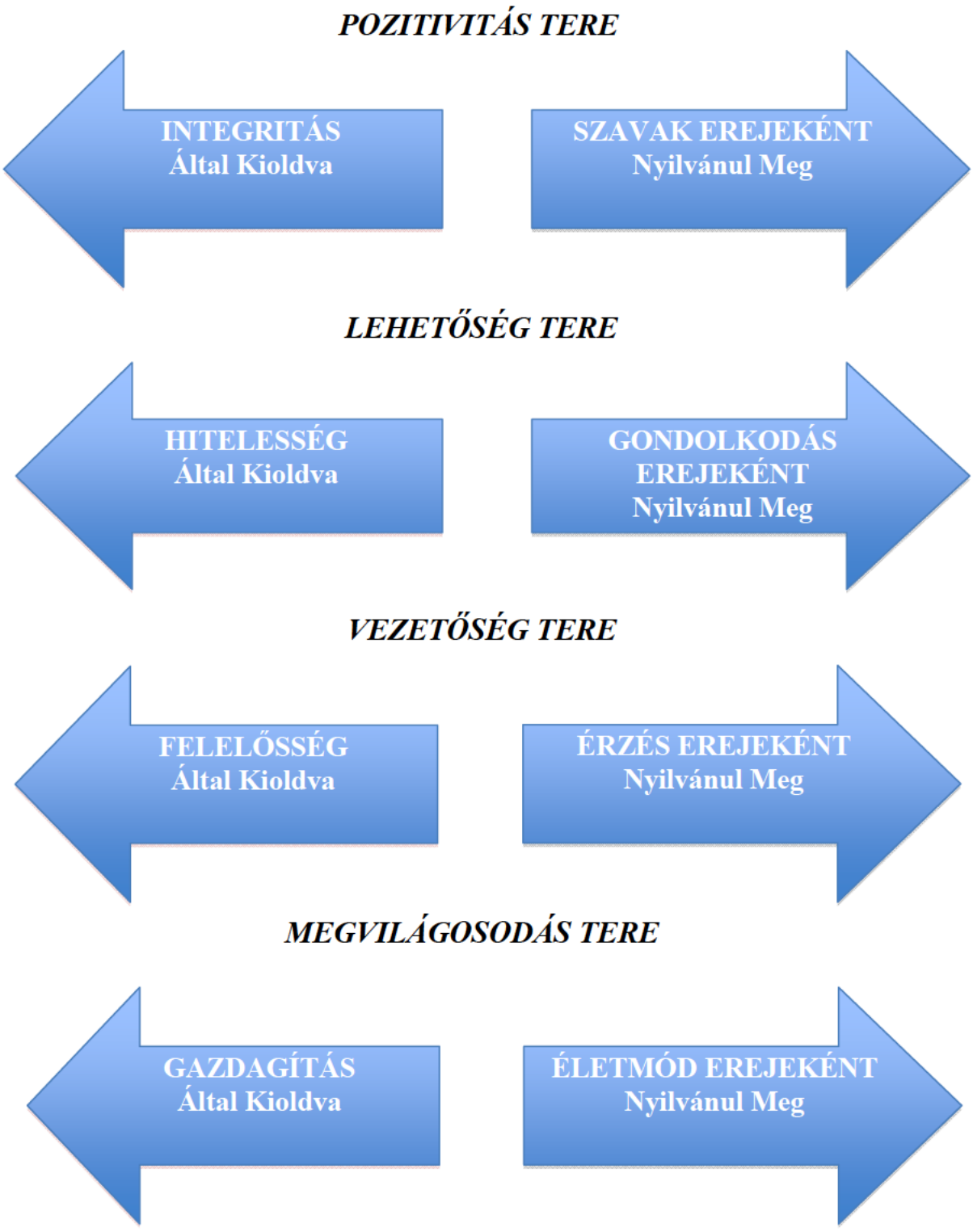
A mi kontextusunkban a *tatva* az a szavak egy készlete mely fel tud ébreszteni egy bizonyos, már benned lévő képességet és valósággá tudja azt tenni. Amikor az valósággá válik, akkor az, mint '*szatyja'* azaz igazság ismert. A mester által neked adott szavak, hogy bizonyos valóságokat felébresszenek benned azok *tatvák* (alapelvek). Amikor használod azt a szót és az felébreszt bizonyos valóságokat, az *szatyjá*vá (igazságá) válik a számodra.

Figyelj: amikor egy *tatvát* szívből gyakorolsz, az a valóságod egy részévé válik. Azután a *tatva* az már nem csak egy *tatva*; az *szatyjá*vá válik a számodra. Megalapozódtál benne.

- Az INTEGRITÁS az a *tatva* ami a Pozitivitás terét irányítja
- A HITELESSÉG az a *tatva* ami a Lehetőség terét irányítja
- A FELELŐSSÉG az a *tatva* ami a Vezetőség terét irányítja
- A GAZDAGÍTÁS az a *tatva* ami a Gazdagítás terét irányítja

Mindegyik *tatva* ugyanakkor a kulcs is, hogy az annak megfelelő erőt kiszabadítsd magadban.

- A Szavak Ereje elérhetővé fog válni számodra amikor gyakorlod az Integritást.
- A Gondolkodás Ereje nyitva lesz számodra amikor gyakorlod a Hitelességet.
- Az Érzés Ereje lehetővé válik számodra amikor gyakorlod a Felelősséget.
- Az Életmód Erejéhez abban a pillanatban hozzáférésed lesz, amint eldöntöd, hogy másokat Gazdagítasz.


POZITIVITÁS TERE
INTEGRITÁS
Által Kioldva
SZAVAK EREJEKÉNT
Nyilvánul Meg
LEHETŐSÉG TERE
HITELESSÉG
Által Kioldva
GONDOLKODÁS
EREJEKÉNT
Nyilvánul Meg
VEZETŐSÉG TERE
FELELŐSSÉG
Által Kioldva
ÉRZÉS EREJEKÉNT
Nyilvánul Meg
MEGVILÁGOSODÁS TERE
GAZDAGÍTÁS
Által Kioldva
ÉLETMÓD EREJEKÉNT
Nyilvánul Meg

Még mielőtt megnézzük, hogy hogyan tudja a négy erő átváltoztatni annak a módját ahogyan te az Életet megtapasztalod, először nézzük csak meg, hogy mi történik most éppen az életedben.

Úgy érzed, hogy az életed főbb területein az életed csúcsán élsz – az egészség, jómód, kapcsolatok, karrier és személyes fejlődés területein?

Ha mélyen önmagadba nézel, rá fogsz jönni, hogy az elégedetlenség egy folyamatos fonalát hordozod – a benemteljesítés érzését, azt az érzést, hogy valami hiányzik. Nem tudod ennek az elégedetlenségnek az okát, de te folyamatosan az életet okolod érte – mindent és mindenkit akik körülötted vannak! Ez olyan sajnálatos – szinte az egész emberiség hordozza az elégedetlenség ezen fonalát. Még az úgynevezett sikeres emberek is – a gazdagok és a híresek, top sztárok, hatalommal rendelkező államférfiak, vezetők, politikusok – szinte mindenki szenved ettől az elégedetlenségtől. Ez egy mély beteljesítetlenség amit magadban érzel ÖNMAGADDAL kapcsolatban!

Több, mint egy millió emberrel, millió elmével dolgozok minden évben, s ebből a tapasztalatomból mondom neked, – csaknem mindenki azt érzi, hogy jobban élhetett volna, többet tehetett volna, magasabbra juthatott volna.

Tehát mi az valójában ami megállít téged, hogy az életedet a csúcsán éld? Honnan jön ez a beteljesítetlenség? Az abból a módból jön ahogyan eddig az életedet élted – a módból ahogyan *megértetted* az életet és ahogyan *reagáltál* rá.

Az igazság az, hogy mindegy milyen egyedi tapasztalatot kap mindegyikünk az Élettől, szinte mindegyikünk szembenézett szituációkkal ahol tehetetlennek éreztük magunkat valami nagyobb és hatalmasabb előtt, mint mi magunk.

Sajnos ezek azok a szituációk, amik fokozatosan formálják az önmagunkról, a világunkról és Istenről alkotott hiedelmeinket – magunkat önbeteljesítő negatív jövendölésekben és beteljesítetlen Élet-tapasztalatokban megrekesztve.

Azzal ellentétben amit hiszünk, az élettapasztalatainkat nem köszönhetjük akkora mértékben a külső szituációknak, mint annak az egyedi választott módnak, ahogyan mi azokat befogadjuk és a belső észlelésünkké tesszük. Az Élet az nem csak valahol odakint történik; az velünk történik, bennünk történik!

Mindegyikünknek vannak vakfoltjai vagy pontjai ahol 'megragadtunk' az Élettel való kapcsolatunkban. Ezek a vakfoltok (melyekről általában nincs tudomásunk) újra és újra öntudatlan választások meghozatalába és beteljesületlen cselekedetek ördögi körének létrehozásába sodornak minket, amit karmának hívunk.

Mivel az Élet maga is örökké változó, bármiféle probálkozás az élettapasztalataink megváltoztatására a külső körülményeink megváltoztatása révén, csupán a bukás eredményét fogja hozni. Viszont mi minden bizonnyal mestereivé válhatunk azoknak a módoknak, melyekkel az Élet befogadását választjuk, és ahogyan részt veszünk benne.

A Világ & ÉN Világom

Az Élet folyamatosan történik veled. Ahogyan az élet történik veled, úgy az élet *tapasztalata* is történik benned. Ez a te *személyes* Élet-tapasztalatod.

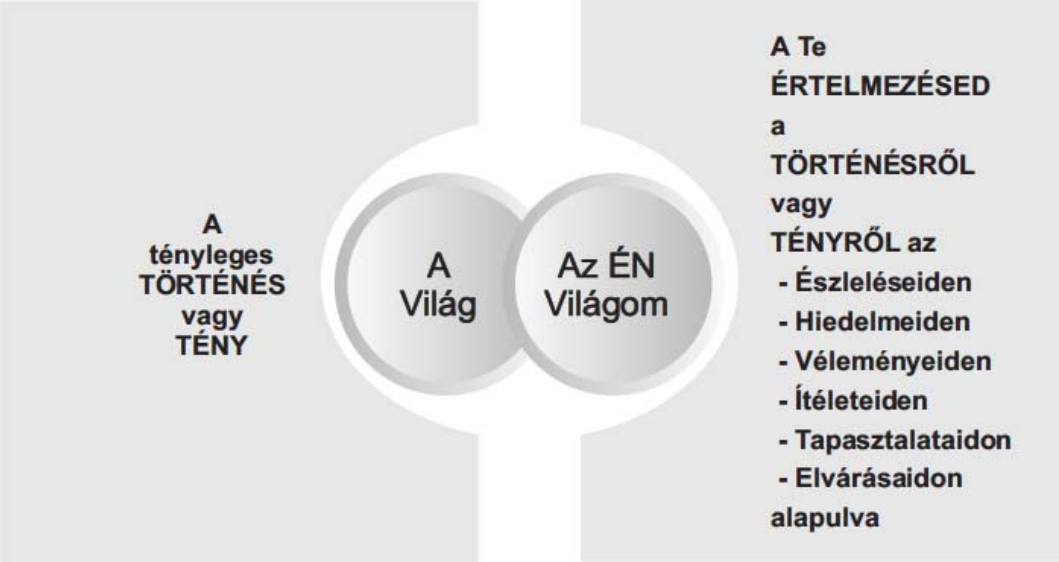
Tehát van egy Élet ami folyamatosan zajlik odakint – hívjuk azt A VILÁGNAK. Aztán ott van a mi egyéni élettapasztalatunk - ami az ÉN VILÁGOM. Az Én Világom az a szűrő, amit az életre mindegyikünk ráilleszt, ahogyan az velünk történik, a múltbeli tapasztalatainkon alapulva, valamint a jelen és jövőbeli Élet-tapasztalatunkat formálva.

Például, tegyük fel, hogy egy kígyó hirtelen bekúszik ebbe a terembe. Az a történés természetesen 'A világban' lenne. Viszont minden egyes személynek az arra való egyéni, sajátos reakciója az minden egyes ember 'ÉN világának' a része lenne! A te reakciód a te észleléseden fog alapulni, mely az élettapasztalataid és reakcióid összetett eredménye. A félelmeid és az elvárásaid a szűrők, melyeken keresztül az Életet befogadod.

Értsd meg, mindig, mindenkor két dolog van ami folyamatosan történik az életedben – 1) Egy történés, 2) A *felfogás* amit arról hordozol ami történik. Valami vagy valami más mindig történik az életedben és neked megvan a saját felfogásod vagy észlelésed arról ami éppen történik.

‘A Világ’ vagy az aktuális történés az csupán tények sorozata. ‘A Világról’ való felfogásod – amely a ‘Te Világod’ – az ítéletekből, cimkékből, eszmékből, véleményekből, elképzelésekből, értelmezésekből, hiedelmekből, tapasztalatokból, elvárásokból és emlékekből áll, melyek vagy kapcsolatosak a történéssel vagy nem.

A felfogás amit arról hordozol ami az életben történik - az alapészlelésed által adott. Az észlelésed az semmi más, mint az a mód ahogyan befogadod, feldolgozod, értelmezed és reagálsz bármely az öt érzékszerveden keresztül a szervezetedbe lépő információra. Sajnos sohasem vagy kapcsolatban az életed aktuális történésével, mert számodra a *te saját felfogásod* a történésről az **az** aktuális történés!



Kicsi gyermekként nem volt benned ez az Élettől való elkülönülés. Az életed nem volt A Világra & az ÉN Világomra törve, mert nem volt benned semmilyen tökéletlen észlelés, félelemek vagy elvárások

melyek megakadályoztak volna téged abban, hogy az élet úgy itasson át téged, ahogyan az történt.

Ahogy idősebb lettél, különösen azután, hogy a nyelv és észlelés képességeit kifejlesztetted, ez az elkülönülés és eltorzítás fokozatosan elkezdett benned történni.

A nyelv az egy eszköz, mely igyekszik az Életet gondosan dobozokba rendezni! Ezek a dobozok azok a gondolatok és szavak melyeket önmagadon belül és kívül létrehozol, s amelyek meghatározzák annak a módját, ahogyan te az életet felfogod. Mivel minden ember egy egyéni 'ÉN világom'-at tapasztal meg, mi mindannyian végsősoron a saját fantáziáink különböző világaiban élünk, melyek valószínűleg igencsak elkapcsolódtak 'A Világtól' – attól ami a Valóság, ami az Élet!

Az élettől való minden elvárásod az 'Én Világomra' épült, mivel ritkán lépsz kapcsolatba 'A Világgal'! Az elvárásaid azok semmi mások, mint fantáziák, melyeket az élettel kapcsolatban hordozol. Folyamatosan a fantáziáidon alapulva viszonyulsz az életedben lévő emberekhez s próbálod faragni őket. Az észlelésed a szűrő, amely azért a módért felelős, ahogyan az élethez és az életedben lévő emberekhez viszonyulsz.

A nap amikor a világ a végéhez ért a számodra

Miért kezdjük el felrakni a saját szűrőinket az életre?

Mi az ami először az életet kellemesre és kellemetlenre, ismertre és ismeretlenre, szívesen látottra és nem szívesen látottra különítteti el velünk?

Kisbabaként, te saját magad voltál az egyetlen dolog ami számodra létezett. Nem volt két külön tapasztalat beazonosítva, mint 'én' és 'nem én'. Minden ugyanannak a valóságnak felosztatlan tapasztalati része volt. Egy kisbaba csupán a világot ismeri – nem pedig egy különválasztott külső világot és egy belső világot. Aztán babaként lassan elkezdted a kommunikáció jeleit tanulni. Ezzel kezdődött számodra a kettősség világa – annak a megtapasztalása, hogy mi az ami te vagy és mi az ami nem te vagy. Amikor az elkülönülés észlelése hiányzik, akkor az életet mindig a beteljesítettség állapotából észleled.

Viszont legtöbbetekben, az életetek egy napján VALAMI történt, ami behorpasztotta ezt a beteljesítettséget. Az lehetett egy olyan kis dolog, mint egy szülőtől vagy tanártól jövő kemény szó vagy egy baráttal való veszekedés. Vagy lehetett az egy megrázó esemény is, mint egy szeretted halála vagy gyermekkori szexuális erőszakosság. Amikor az megtörtént, az olyan érzés volt, mintha a halál jött volna el a számodra. Egyszerűen az egész világodat megrázta.

Ezen események az életed meghatározó pillanatai. Ezek azok a pillanatok, amelyekben azokat a mély-gyökerű, ösztönös

észleléseket vagy gyökér gondolati sablonokat hoztad létre, melyek az életed hátralevő részében a tudtod nélkül irányítanak téged. Például, eldöntötted hogy: *'Nem bízhatok meg senkiben sem, szóval erősnek kell lennem és meg kell védenem magamat.'* Vagy – *'Gazdaggá fogok válni, hogy soha senki se tudjon megint tiszteletlenül viselkedni velem.'*

Még az összes úgynevezett erősségeid is az életed ilyen gyenge pillanataiból származnak. Nem csoda, hogy még akkor is ha sikert hoznak a számodra, beteljesítettséget nem tudnak neked adni.

S ez nem csak egyszer esik meg. Ahogy keresztülmész az életen, különböző szituációk, különböző észlelések még több ilyen 'üreget' hoznak létre benned, elszívva az életenergiádat. Az üregek a depressziód, hangulatingadozásaid, függőségeid - minden beteljesítetelenséged tenyésztalajává válnak.

Folyamatos másnaposságban élsz

Figyelj: bármely cselekedet amely nem valósult meg az elvárásod alapján, vagy egy belső akadály vagy pedig egy külső akadály miatt, az beteljesítetlenséget formál benned.

Vegyünk egy példát. Gyermekként természetszerűleg szeretted volna, hogy édesapád szerető és gondoskodó legyen, de valamilyen oknál fogva, tegyük fel ő nem váltotta be ezt az elvárást. Ebből a tapasztalatból te egy alkalmi észlelést vagy elképzelést alkottál önmagadról – *'Én nem vagyok szeretetreméltó!'* Ez lehet, hogy csak az apukáddal való tapasztalatod volt, viszont ez az észlelés, mint egy erős élmény megüllepedett benned, beteljesítetlenként hagyva téged. Ez másnaposságot hagyott benned.

S ennek az észlelésnek a másnaposságát te egész életedben hordozod! – *'Én nem vagyok szeretetreméltó!'* Ez a te önmagadról szóló tapasztalatoddá válik, nem csak az apukáddal, hanem magával az élettel kapcsolatban is! Ebből az önmagadról szóló beteljesítetlen észlelésből teremted az életet, cselekszel és reagálsz az életre – *'Én nem vagyok szeretetreméltó!'*

Így aztán folyamatosan találod magadat azokat az embereket, helyeket, eseményeket, körülményeket és szituációkat vonzani, melyek megerősítik ezt a helytelen megállapodást, ezt a helytelen észlelést benned – *'Én nem vagyok szeretetreméltó!'* Újra és újra ez lesz az életed tapasztalata – *'Én nem vagyok szeretetreméltó!'* Ez egy veszélyes sablonná válik az életedben – egy gyökér-sablonná, ami az

egész életedet irányítja! Irónikusan az egész életed egy küzdelem, hogy ezt a beteljesítetlen részedet betöltsd – de mivel ez egy öntudatlan erőfeszítés, ami történik az pontosan az ellenkezője. Továbbra is ebből a gyökér sablonból fogod az életed fontos döntéseit meghozni, még több ilyen szituációt vonzva az életedbe. Ez egy ördögi körré válik! Ez addig fog folytatódni, amíg a sablonodat észreveszed és azt megtöröd.

Szóval hogyan tudod ezt a ördögi kört egy erényes körré változtatni – ahol a legjobb embereket, helyeket, eseményeket és szituációkat vonzod amiket akarsz, hogy azt az életet teremtsd meg amire tényleg vágysz – hogy a beteljesülést magadban megteremtsd? Az az összes benned lévő beteljesítetlenség beteljesítésével kezdődik.

A programjaink során egy 'tudatos múlt életbe való visszatérés' folyamatán keresztül kapsz segítséget, hogy azokat a tökéletlen észleléseket beazonosítsd, melyek az összes reakciódat irányító gyökér viselkedési sablonjaidat létrehozták. Mivel így egy emelt tudatosságból lépsz be a múltba, képessé vagy arra téve, hogy a múltad észleléseit megváltoztasd és felszabadítsd magadat a sablon alól. Amint megtalálod a gyökér-sablonodat, be kell teljesítened azzal a sablonnal, hogy az életed feletti befolyása alól fel legyél mentve.

E négy tattva megélése révén – az Élet szent alapelveinek megélése révén – nem csak a sablonjaidról fogsz tudomást szerezni, hanem ki fogod fejleszteni az eszközöket, módszereket és az intelligenciát is, hogy a sablonjaidból kiszabadulj. A beteljesítettséggel aztán az élet újra frissen megtapasztalhatóvá válik.

A Múlttól való Megszabadulás

Most éppen, te semmi más nem vagy, mint programozott

tettek és

sablonok egy csokorja ami sohasem enged téged kapcsolatba

lépni az Élettel ahogyan az történik.

Úgyhogy kérdőjelezd meg minden eszmédet, minden reagálásodat.

Ne törődj azzal, hogy az a hiedelem jól szolgált-e téged a múltban vagy sem.

Szabadítsd folyamatosan ki magadat minden hiedelmedből és minden sablonodból.

Mi az a Gyökér Sablon?

Bármely észlelés amit tudattalanságból teszel, ami ebben vagy abban a formában újra és újra visszatér hozzád, az sablon vagy másnéven *'szamszkara'*. Az észlelés, az bármi eszme, felfogás, megértés, vélemény vagy megállapítás amit önmagadban alkotsz.

Ha magadba nézel, látni fogod, hogy az életed az semmi más, mint sablonok egy csokorja. A reggeli felkeléstől, az irodában való munkán és emberekkel való találkozásokon keresztül a lefekvésig, a legtöbb cselekedeted az előre programozott! Nagyon kicsi tér van arra, hogy az Élet veled történjen, mivel te elkezded az életed határait a sablonjaiddal meghatározni.

Például, ha úgy érzed, hogy nagyon gyorsan elveszted a türelmedet, az egy sablon. Ha úgy érzed, hogy benned van a közönség előtti szerepléstől való félelem, az is egy sablon. Ha úgy érzed, hogy mindig kudarcot vallasz mindenben amit csinálsz, az is egy sablon. **Bármi ami a belső világban vagy a külső világban megállít téged a kiterjedésben és az előrelépésben, az egy sablon.**

Gyakorlat

Ma este mielőtt lefekszel, szánj néhány perce arra, hogy írsz egy listát az összes sablonból amivel ma reagáltál – ahol egy szituációra vagy egy eseményre való közvetlen reakciód öntudatlan volt és egy sablonból jött. Például, amikor reggel

felébredsz még egy plusz órát akarsz aludni! Vagy amikor stressz alatt vagy mérgesnek vagy fáradtnak érzed magad.

Ismételd meg ezt a folyamatot holnap este is. Amikor ezt három vagy négy napon keresztül csinálod, tudatára fogsz ébredni azoknak a sablonoknak melyek meghatározzák az életedet.

Nem születtél a sablonjaiddal

Az egyik legnagyobb probléma amivel az emberek szembenéznek: 'Én értem, hogy mi a jó és mi a rossz, de elfelejtem és a saját dolgomat csinálom!' Ez az a panasz amit mindenkitől minden nap hallok! Érted, hogy mi a jó és mi a rossz, de amikor tettekre kerül a sor, a régi sablonjaid szerint cselekszel. Mindig erőtlennek érzed magad a sablonjaid előtt, mert azt érzed, hogy azok te vagy.

Nem! Kérlek értsd meg, te NEM születtél azokkal a sablonokkal amikkel most élsz! Ha nem születtél bizonyos sablonokkal, akkor az azt jelenti, hogy azok létre lettek hozva benned. Bármi, ami létre lett hozva az megváltoztatható. MEG TUDOD semmisíteni a régi sablont és újat tudsz teremteni. Viszont te folyamatosan, éveken és éveken keresztül csak panaszkodsz – 'Én tudom mi a helyes és mi az ami rossz. De én nem tudok mit tenni, én nem tudom megérteni, én nem tudok megváltozni..!'

Minden ember számára, aki így gondolkodik van egy történetem:

Egy ember ebédidőben az irodájában kinyitja az ételhordóját és azt mondja, „Ah Istenem, ma megint ugyanaz a krumpli, padlizsán meg paradicsomos rizs." Valahogy nekiáll enni.

Másnap megint kinyitja az ételhordóját és elkezd sírni, „Ugyanaz a krumpli, padlizsán és paradicsomos rizs!" Minden barátja sajnálja.

A harmadik nap megint kinyitja az ételhordóját és felkiált, „Ah Istenem, ugyanaz a krumpli, padlizsán és paradicsomos rizs!"

A barátai elkezdték kérdezgetni, „A feleséged nem szeret téged? Valamiféle harc folyik köztetek? Miért küldi neked ugyanazt az ételt minden nap tudván, hogy te azt nem szereted?" A tag azt mondja, „Feleség? Milyen feleség? Nem vagyok házas! Én magamra főzök."

Buddhi (intelligencia) annyit jelent, mint tisztán tudni, hogy „Bármit amit én létrehoztam meg is tudom semmisíteni és valami újat tudok létrehozni." Minden alkalommal amikor azt gondolod, hogy *'Én nem tudok, én nem tudok, én nem tudok'*, erőt adsz a tudatlanságodnak. Amikor azt mondod, hogy *'Én tudok, én tudok, én tudok'* a *buddhi*-dnak adsz erőt. A tiszta felismerés, hogy a sablonjaid általad lettek létrehozva és azok megsemmisíthetőek, az a *buddhi*-ból jövő cselekvés.

Gyakorlat

Minden reggel nézd meg a sablonokat amiket az előző este beazonosítottál. Hozz meg egy tudatos döntést, hogy ma nem fogod azokat a sablonokat a gyakorlatba átvinni.

Ha a sablonod az, hogy könnyedén elveszted a türelmedet, határozd el, hogy 'Ma óriási türelmem lesz magamhoz és másokhoz. Meg tudom csinálni.' Tudatosan dönts, hogy meg tudod csinálni.

Ahogy ezt egy héten keresztül gyakorolod, több és több alkalommal fogod magad azon találni, hogy tudatosságból eredően cselekszel és kevesebbszer, hogy a sablonjaidból fakadóan.

Minden problémád az egy probléma

Minden alkalommal amikor azt gondolod, *'Ez oké, mi szükség van átváltozásra annyi küzdelem révén?'*, akkor erőt adsz a benned lévő *tamasz*-nak (a cselekvésre való nem akarásnak). Intelligenciában megalapozni magad annyit jelent, hogy igyekszel minden lépésben legalább egy extra centiméterrrel átváltoztatni magad, legalább egy extra centiméterrel megpróbálsz magadon változtatni – így centiméterről centiméterre erőrehaladva az átváltozásodban.

Kérlek értsd meg, bármikor amikor a probléma gyökeréhez mész, bármikor amikor a gyökér sablon kezelve van, akkor az összes fő probléma kezelve van. Csupán egy felszínes szinten tűnik úgy, hogy sok problémáról van szó; amikor a gyökérhez mész, az csupán egy probléma. Aztán amikor mélyebbre mész, azt fogod találni, hogy nincsen más probléma, mint a hiedelmed, hogy problémád van!

Először egyezer problémád lesz – időben felkelni az egy probléma, munkába menni az egy probléma, az evés az egy probléma, az alvás az egy probléma... amikor felszínesen nézed, minden egy probléma. Amikor mélyebbre mész, meg fogod látni, hogy csupán néhány sablon, mint az unalom, fáradtság és lustaság azok amik mindent problémaként tapasztaltatnak meg veled.

Amikor mélyebbre és mélyebbre mész, meg fogod érteni, hogy csupán egy problémáról van szó – az ellenállásodról az élet folyásával szemben. Ha még mélyebbre mész, arra fogsz rájönni, hogy még az sincsen ott. Minden csak a te saját képzelődésed.

Amikor nem ismered a gyökér-okot vagy az első alkalmat amikor elkezdtél úgy reagálni, ahogyan most reagálsz, akkor tudatlannak hívnak. Ha tudod mikor kezdted el a jelenlegi reagálásaidat és a gyökér-okát azoknak a reagálásoknak, akkor megvilágosodottnak hívnak. Amikor minden reagálásod minden kezdetén túl tudsz élni, akkor téged inkarnációnak hívnak!

Elmélkedés

Amikor a problémáid gyökeréhez mész, minden problémád kezelve van.

Csupán egy felszínes szinten tűnik úgy, hogy sok problémáról van szó. Viszont amikor mélyebbre mész, azt fogod találni, hogy nincsen más probléma, mint a hiedelmed, hogy problémád van.

Meg tudod változtatni a sablonjaidat

Értsd meg: abban a pillanatban, hogy a sablonodhoz társítod magadat, az kitanít téged, hogy minden mást gyaníts, csak azt ne! A sablon abban a pillanatban független intelligenciává válik amikor a jelenléted felruházza azt a sablont.

Amikor a sablon általad érintetlen marad, amikor nem társítod hozzá magad, hirtelen meglátod, hogy a sablonban nincsen élet. Kérlek, fogd fel az igazságot. Amikor a jelenléted nincs ott, hogy abba életet öntsön, a sablon nem tud létezni. Abban a pillanatban, hogy hozzátársítod magad, a sablon életet kap. Onnantól kezdve az független intelligenciává válik. Elkezd játszani, gyaníttatva veled minden mást, csak önmagát nem.

Ezért van az, hogy amikor valaki mást találsz problémával, azt az illetőt nagyon könnyű kiemelni a problémából. Viszont amikor te nézel szembe ugyanazzal a problémával, te küzdeni fogsz. Még csak nem is leszel képes arra, hogy egyensúlyban legyél. Mert amikor te nézel szembe a problémával, akkor nem vagy képes a problémán kívülre, a sablonodon kívülre látni. Az intelligenciád kapui bezáródnak amikor egy sablonból kiindulva működsz.

Figyelj: bármi ami a saját személyiséged kiterjedése, az a saját izmod. Bármi ami hirtelen ki lett belőled erőltetve az rák!

Legyél tudatában a sablonjaidnak. Még a szenvedésed is egy sablon, még a depressziód is egy sablon. Abban a pillanatban, hogy úgy döntesz, hogy támogatsz egy sablont, átadtad a sablonnak az életed irányítását. Az első két napban a díványodon fogsz feküdni mondván, hogy depressziós vagy. A harmadik napra virradóan azt találod, hogy a depresszió elárasztott téged. Onnantól kezdve már nem neked van depressziód, hanem te vagy már annak a hatalma alatt.

A sablonjaidból való szabadságra-törés az az élő megvilágosodás.

Elmélkedés

Egy sablon csupán akkor válik független intelligenciává amikor hozzátársítod magad. Amikor nem társítod magad hozzá, hirtelen meglátod, hogy a sablonnak nincsen élete. A sablon már nem tud tovább létezni.

Nincsenek kifogások a tudomás-nélküliségre

A sablonoktól csupán három módon lehet megválni:

- Intelligencián és tudatosságon keresztül
- Egyszerű, egyenes, inspirált akaraton keresztül
- Beavatáson (initiation) keresztül

Csupán ezzel a három 'i'-vel tudsz a sablonoktól megválni.

A beteljesítés módszere az első módszert használja ebből a háromból.

Figyelj: egy sablont soha de soha nem lehet beteljesíteni azáltal, hogy abba belemész, azáltal sohasem, hogy küzdesz vele. Ne dolgozz a sablon-NAL, dolgozz a sablon-ON. Amikor a sablon-NAL dolgozol, beleakadsz a sablonba. Dolgozni a sablonnal annyit jelent, mint a sablont tekintetbe venni! A sablon-ON való dolgozás az útja annak, hogy kikerülj a sablonból.

A legalattomosabb kimenekülési útvonal amit az emberi elme használ – *'Én nem tudatosan csináltam.'* Ez az a folyamatos, öntudatlan sablon amivel az emberi lények szenvednek. Ki mondta, hogy tudatosan csináltad? Viszont szándékosan csináltad! Értsd meg, lehet, hogy nem tudatosan teszel valamit, viszont mégis csak egy szándékkal teszed.

Az, hogy nem vagy a szándékod tudatában az nem kifogás a felelőtlenségre. Nem tudni - csupán azt jelenti, hogy valahol, titokban te még mindig kényelmesen elvagy a sablonjaiddal.

Még nem érzed a sablonjaid fojtogatását.

Gyakorlat

Milyen gyakran mondod, 'Én nem tudatosan csináltam'? A következő alkalommal amikor ezt mondod, rá tudsz majd jönni, hogy miféle sablonok vannak ott működésben?

Próbálj meg újféleképpen reagálni!

Az, hogy megpróbálsz újféleképpen reagálni a sablonra, az meggyengíti a sablon rajtad lévő hatalmát.

Még a testi sablonjaidra is kezdj el új reagálási módokat kipróbálni. Kezdj el újszerűen reagálni rájuk. Amikor nagyon fáradtnak érzed magad, amikor beteg vagy, amikor testi fájdalmaid vannak, csak ugorj ki az ágyból és menj el futni. Nézd, valójában amikor ilyesmi dolgot cselekszel, az összes izmod és a bió-memóriád is egyszerűen fel fog ébredni, csupán a túlélési szükségletből kifolyólag!

Ugyanígy, amikor sarokba vagy szorítva, depressziós vagy, kritizálva vagy, le vagy törve, csak meditálj és kapcsold el magad attól. Mert ez az a reakció amit korábban még sohasem próbáltál! Kezdj el új utakon reagálni.

Nézd, az új módokon való reagálás az mindig nagyon pikáns. Például, amikor depressziós vagy, rendszerint felhúzod a takaródat az orrodig és alszol! Ehelyett csak határozd el, *'Én ki fogok ugrani az ágyból tele energiával és erővel.'* Ha ezt egyszer meg tudod tenni, akkor még ha a depressziód megint előjön, akkor sem fogod a régi reagálási módodat megengedni.

Egy sablon megtörése megkönnyíti az összes sablonod megtörését! Ha megtöröd a depressziód sablonját, akkor mikor a harag, kéjvágy,

mohóság, bizonytalanság jön elő, azokra is egy új módon fogsz reagálni.

Gyakorlat

1) *Írj le három sablont amit rendszeresen látsz magadban. Elevenítsd fel a mindegyik sablonra való tipikus reagálásodat. Nézd meg, hogy a tipikus reagálásod hogyan okoz kárt neked és a körülöttetek lévő embereknek.*
2) *Most, tudatosan dönts arról, hogy minden egyes sablonra egy újfajta, tudatos módon fogsz reagálni. Legalább a következő tizenegy alkalommal amikor ugyanabba a sablonba ütközöl, tudatosan az új reagálást válaszd.*
3) *Meg fogod látni, hogy mire a tizenegyedik alkalommal az újfajta reagálást hozod majd fel, a sablonod már el is tűnt!*

Minden új reagálás egy újraszületés!

Először hadd határozzam meg az újraszületés koncepcióját.

Figyelj! Sok tested és sok elméd volt. Sok tested volt sok elmén keresztül és sok elméd sok testen keresztül! Csak azért, hogy egy sablonon átjuss húsz testet vettél fel. Csak azért, hogy egy testen átjuss, sok elmét vettél fel. Néha egy testtel húsz elmén mentél keresztül, néha anélkül, hogy egyetlen elmét is cseréltél volna, húsz testen mentél keresztül.

Értsd meg, én nem csupán több testről beszélek. Nagyon sok tested volt. Meg kell értened, hogy olyan sok testben te egy elmével éltél és annyi sok elmével éltél annyi sok testben. Néha több elmével még mindig nem szabadultál fel. Néha pedig egy elmével annyi sok sablon alól fel lettél mentve. Abban a pillanatban, hogy ezt megérted, benned van az erő, hogy felülmúld ezt a kötöttséget, ezt az ördögi kört. Most nálad van az erő, hogy ez alól felszabadulj.

Valahányszor egy új reagálási mód veszi kezdetét benned, egy új '*dzsenma'* (születés) kezdődik benned. Például, tegyük fel, az életed minden szituációjában te mindig a félelem, a visszahúzódás, a nem-konfrontáció vagy nem-belefolyás reakcióját hozod fel. Aztán hirtelen úgy döntesz, hogy mától én a szembesülés, elfogadás reakcióját veszem fel. Mondom neked, akkor mától a következő *dzsenmá*d kezdődik!

Minden alkalommal amikor új módon kezdesz el bármely sablonra reagálni, az új életed kezdődik. Például, ha van egy harag sablon benned ami a te 20%-nyi részedet teszi ki. Ha egy új módon reagálsz rá, 20%-od újraszületik. Ha van egy kéjvágy sablon benned ami a te 80%-od. Ha új módon reagálsz rá, 80%-od újraszületik.

Naponta azonban tíz vagy tizenöt sablonra reagálsz. Ha elkezdesz kialakítani egy teljesen új reakciót azokra a sablonokra, a régi elméd meghal és egy új elme lesz megteremtve. Ezért mondjuk azt, hogy minden egyes nap a Mesterrel az egy új élet. Minden új reakció amit tanítok neked az egy új élet a számodra.

Figyelj: a börtönőr barátja akarsz lenni, aki ki tud téged szabadítani vagy a börtöntársad barátja akarsz lenni? Lehetsz a börtöntársad barátja, de ki tud ő szabadítani téged? Helyette működj együtt a börtönőrrel. Ő ki tud téged szabadítani amikor eljön az idő. Viszont az emberek mindig sokkal kényelmesebben érzik magukat a börtöntárssal! Ahhoz, hogy a börtönőrrel barátságos legyél intelligensnek kell lenned és fel kell emelned magadat az ő szintjére. Vagy lehetsz a börtöntársad barátja és maradhatsz a börtönben örökre.

Folyamatosan vagy a testet cseréled le vagy az elmét cseréled le. Egy testben új és új elmét vehetsz fel, vagy egy elmével új és új testeket vehetsz fel. Melyiket akarod? Most dönts.

Ha úgy döntesz, hogy véget vetsz a régi módon való reagálásnak, ami most megköt téged, természetszerűen fel leszel szabadítva az alól, hogy új testeket vegyél fel; fel leszel mentve az újraszületés körforgása alól.

Gyakorlat

A következő 48 órában próbálj meg minden szituációra amivel találkozol új módon reagálni. Néhány szituációban könnyű lesz. Másikakban lehetetlennek fog tűnni. Azok a reakciók amikkel küzdesz, hogy meg tudd őket változtatni, azok oda mutatnak ahol a sablonjaid rejtőznek.

Sohase higgy a hiedelmeidnek

Sohase higgy a hiedelmeidnek. Túlságosan is tiszteled a hiedelmeidet! Figyelj: minden hiedelmed csupán a sablonjaid eredménye. Minden hiedelmed csupán az életed egy vagy két incidensén alapszik. Az életed maradék részében egyszerűen belekapaszkodsz a hiedelmeidbe és ellenállsz annak, hogy bármit is megláss ami a hiedelmeiden kívülre esik. Egy idő után aztán már semmit sem ismersz el ami a hiedelmeiddel nincsen összhangban!

Önts tudatosságot minden hiedelmedbe. Ismerd fel az összes eszmét amit önmagaddal kapcsolatban hordozol. Ismerd fel a tipikus reakcióidat. Kérdőjelezd meg az összes eszmédet és az összes reagálásodat. Ne törődj azzal, hogy az a hiedelem jól szolgált-e téged a múltban vagy sem. Szabadítsd fel folyamatosan magad minden hiedelmed és minden sablonod alól. Egy hónap több, mint elég, hogy változást láss magadban.

Gyakorlat

Minden alkalommal amikor megkérdőjelezel egy erős hiedelmet ami benned van, elkezdesz egy új eszmét önmagadról kialakítani. Csupán azáltal, hogy érvényteleníted az összes hibás definíciót amit magadról alkottál, egy új énedet tudod létrehozni.

A sablonjaid hozzák meg a döntéseidet?

Nézz magadba, hogy hogyan hozod meg a döntéseidet az életedben. Kérdezd meg magadtól – ez az elmebeli sablonomból, az akaraterőmből vagy a józan ítélőképességemből fakad? Kérdezd meg magadtól – ezt egy becsületes, őszinte, helyes térből teszem? Tudatosságból, spirituális erőből hozok meg döntéseket? Vagy legalább józan ítélőképességből cselekszem?

A döntéshozások legszegényebb módja az elmebeli sablonjaidból való döntéshozatal.

Józan ítélőképesség az annyit jelent, mint az élet nagyobb igazságait látva hozni meg a döntéseket. Ez azt jelenti, hogy az élet legnagyobb igazságaihoz abban a szituációban teljes mértékben becsületes és integrált vagy. Például, valaki ellopott valamit. Ha a tolvaj megpróbálja azt elrejteni még azután is, hogy elkapták, akkor megerősíti azt a sablont. Viszont, ha azt mondja, 'L*egyek már őszinte. Egyszer meg leszek büntetve, de legalább az elkövetkező életekre már kint leszek ebből a sablonból!* – akkor az a józan ítélőképesség.

Eképpen haladj egyik lépésről a másikra. Ha elmebeli sablonokból hozol döntéseket, menj a szándékhoz. Ha szándékból hozol meg döntéseket, menj a józan ítélőképességhez. Ha legalább már a józan ítélőképesség szintjén vagy, akkor én onnan a Tudatosságba tudlak mozdítani!

Gyakorlat

Milyen gyakran cselekszel a sablonjaidból eredően? Milyen gyakran józan ítélőképességből? Folyamatosan figyeld magad és meg fogod látni, hogy hogyan tud az egyszerű éberség a tudatos döntések felé mozdítani téged.

Menj a gyökérhez

Menj minden reakciónak a gyökeréhez. Derítsd ki, hogy mikor kezdted el önmagadban azt a bizonyos reakciót létrehozni.

Lehet akár tíz tulajdonságod, pozitív és negatív tulajdonságok, mint a bátorság, depresszió, bizonytalanság, magabiztosság – sok-sok tulajdonság. Mikor kezdted el azokat a tulajdonságokat kifejleszteni? Úgyértve, mikor kezdtél el ezekre a problémákra ezen a módon reagálni?

Menj a gyökérhez. Derítsd ki, hogy mikor született meg az a sablon benned. Az volt az időpont, amikor a jelenlegi verziód megszületett!

Gyakorlat

Menj minden sablonod gyökeréhez és nézd meg, hogy mikor kezdtél el azon a módon reagálni. Most döntsd el, hogy mostantól fogva nem fogsz felvenni semmilyen sablont sem. Csupán azt a folyást fogod magadnak tulajdonítani, amely felszabadít téged. Hozz meg egy tudatos döntést, hogy csupán tudatosságból, színtiszta spirituális szabadságból fogsz reagálni.

Nézd, amikor felszabadító módon működsz, isteni kedvezőségű tulajdonságokat fogsz árasztani, anélkül, hogy te annak tudatában lennél! Te nem fogod azt gondolni, hogy azokkal a tulajdonságokkal rendelkezel, de mások azt fogják hinni, hogy neked azok a tulajdonságaid! S márpedig te mindegyiket sugározni fogod!

Kezdd a könnyebb sablonokkal

Amikor elkezded a sablonjaiddal való háborút, öntudatlanul egy vesztes játszmát tervezel lejátszani! Egy szép napon azt mondod, ’É*n meg fogom törni a 25 éves italozási szokásomat.’*

Meg tudsz törni egy italozási szokást, még akkor is ha az 25 éves, de csupán azután, hogy elég eszközöd és fegyvered van ahhoz, hogy harcolj az elmebeli sablonoddal, hogy beteljesíts az elmebeli sablonoddal.

Amikor az önmagaddal való kapcsolatot elkezded, ne kezdd a harcot a nagyobb sablonokkal. Először kezdd el beteljesíteni azokat a sablonokat, amelyeket viszonylag könnyűnek találsz elhagyni, a sablonokat amelyek még csak gyökerezni készülnek; abból bátorságod lesz, magabiztos leszel. Az önmagaddal való kapcsolat elkezd kiépülni. Meglesz a tered ahhoz, hogy figyelj saját magadra.

Amint kifejleszted a figyelést, elkezdhetsz az erősebb sablonokon is dolgozni.

Gyakorlat

1) Írj le 5 sablont amivel küzdesz és sorold be azokat 'erős', 'közepes' és 'gyenge' csoportokba az alapján, hogy mekkora hatalmuk van feletted.

2) Először most kezdd el a könnyű sablonokon átdolgozni magad. Határozd el, hogy ezeken a sablonokon keresztül már nem fogsz reagálni. Néhány hét múlva meglátod, hogy már több gyenge sablont megtörtél és készen vagy a következő szintre.

3) Most menj a ' közepes' sablonokhoz és ismételd meg a folyamatot; majd aztán utolsóként az erős sablonokkal is.

Ezen a módon sikeresen meg fogod törni a sablonjaidat, s bátor, magabiztos leszel, hogy erősebb és erősebb sablonokat is megtörj.

A Beteljesítés Ereje

Az elgondolás, hogy valami rajtad kívüli teljessé tud tenni téged,
hozzád tud adni, be tud téged tölteni, azon
nyomban leredukál téged az anyag szintjére.
Viszont te nem anyag vagy – te Élet vagy!
Akár ráébredsz vagy sem,
te teljes vagy önmagadban.
Akkor miért nézel valami külsődleges felé, hogy teljessé tegyen téged?

Rossz helyen keresel

Mi az a beteljesítetlenség?

Bármely cselekvés ami a te elképzelésed szerint be nem teljesített, akár külső vagy akár belső akadály miatt, az beteljesítetlenség!

Ha az elvárásaidnak te vagy mások nem feleltek meg, az mint beteljesítetlenség marad meg benned.

Beteljesítetlenség az bármi, ami egy erőtlen energia-élménnyel, 'rossz' érzelmekkel, a beteljesületlenség érzésével hagy téged.

Jelenleg az életed az semmi más, mint egy beteljesítetlenségről beteljesítetlenségre való utazás. Még az életed úgynevezett pozitív történései is beteljesítetlenség eredményei. A sikered, a kapcsolataid, a vagyonod – minden a beteljesítetlenség érzése által lett kiváltva.

A beteljesítetlenség az a legrosszabb nem-hitelesség amit te, mint tudatos lény hordozni tudsz. Beteljesítetlenség az abból a feltevésből fakad, hogy odakint létezik számodra valami nagyobb, mint te, amely be tud téged teljesíteni.

Az elgondolás, hogy valami magadon kívüli teljessé tud téged tenni, hozzád tud adni, be tud téged tölteni, azon nyomban leredukál téged az anyag szintjére.

Viszont te nem anyag vagy – te Élet vagy!

Csupán az Élet tud életet önteni az anyagba; az anyag nem tud életet önteni az Életbe! Csupán te tudsz értéket önteni valamibe ami rajtad kívül van; viszont semmi sem tud értéket beléd önteni ami rajtad kívüli. Akár ráébredsz vagy sem, te teljes vagy önmagadban. Akkor miért nézel valami külsődleges felé, hogy teljessé tegyen téged?

Az egyetlen beteljesítetlenség amit valóban hordozol az az, hogy nem tudod, hogy te már teljes vagy! Ez az egy beteljesítetlenség az, ami, mint a félelmed, mohóságod, haragod, féltékenységed, és depresszió fejezi ki magát.

Nem azt mondom, hogy a siker az rossz, a gazdagság az rossz. Viszont a beteljesítetlenség érzéséből fakadóan hajszolni azokat az rossz.

A beteljesítetlenség az méreg az életedben. Az a beteljesítetlenség, ami az egyik leszületésből a másikba hajt téged. **Bármi féle cselekedet ami nem teljes az karma.** S az addig amíg a beteljesítettséget eléred, vonzani fog téged újra és újra annak a cselekedetnek a megismétléséhez.

Elmélkedés

A beteljesítés iszonyúan erőteljessé tesz téged, túlságosan is erőteljessé ahhoz, hogy a sikertől mámoros vagy kudarc miatt legyőzött legyél.

Mi a baj a jelen pillanattal?

Értsd meg, beteljesítetlenség soha sem létezhet a jelen pillanatban, mert az Élet történik a jelen pillanatban. A történés pillanatában, nincsen hivatkozási pont annak felmérésére, hogy többé vagy kevésbé vagy sikeres, többé vagy kevésbé vagy gazdag, többé vagy kevésbé vagy boldog. Mivel szemben tudod mindezt felmérni a jelen pillanatban? Minden hivatkozás és következtetés csupán a múltból vonható le. Ezért van az, hogy minden negatívságod a múltban gyökerezik.

A múltnak, természeténél fogva nincsen élete. Viszont ha folyamatosan belemerülsz a múltba, az a jövőt is elnyeli. Minden negativitás a múltban gyökerezik. A negativitás nem tud a belső teredben nőni, ha a múltbeli emlékeid nem szolgálnak ahhoz bizonyítékul. Mindegyikünk hurcol magával egy becses emlék-csomagot, mely a múltbeli felfogásainkkal, a múltbeli hiedelmeinkkel és különösképpen a múltbeli kudarcainkkal van megtöltve.

Az Élet minden pillanatban új lehetőségeket tár fel előtted. Viszont te boldog vagy a múltbeli életrajzoddal megrekedve. Aki te az Élet minden egyes pontjában vagy, az annak a visszatükröződése amit jövőként fogsz fel! Te meg azt gondolod, hogy a múltad eredménye vagy.

Miért? Mert a múlt az nem ücsörög a múltban – azt viszed magaddal előre a jövődbe!

Ez az ahogy mi újra és újra és újra ugyanazt az életet éljük. Az Élet annyira unalmas, mert az nincs a jelenben megélve. Az a múlt, ami folyamatosan a jelenbe kerül és a jövőbe folyik. A múlt a jövőben ücsörög, a jelen pillanatunk élményét adva, s így a jelen pillanat az sohasem friss – az csupán az élettelen múlt újrajátszása.

Elmélkedés

A múltnak természeténél fogva nicsen élete. Viszont ha folyamatosan belemerülsz a múltba, az lenyeli a jövőt is.

Nincs olyan dolog, hogy édes emlék

Értsd meg: az életed legjobb történései azok, amik nem hagyják maguk mögött az emlék nyomát. Ha a múlt története belül felkavar téged, akár édesen akár szomorúan, értsd meg, ott beteljesítetlenség van. Vagy egy begyógyulatlan seb van ott, vagy pedig egy beteljesületlen erős vágy.

Egy igazán teljes történés pontosan úgy fogja megjeleníteni önmagát előtted, ahogyan az történt, az érzés töltése nélkül, a múltból származó súly nélkül. Mindkét emlék, az édes és fájdalmas emlék is másnaposság.

Bármely múltból jövő, jövőben létező korlátozás az megkötés és fogság. Az megsemmisíti a képességedet, hogy szabadon és spontán reagálj a jelen pillanatban.

Minden fájdalom amit átélsz az a beteljesítetlen múlt a jövőbe kivetítve. Ha beteljesíted, tudatában leszel annak, hogy az a múltból való és nem fogsz már abba belemerülni.

A múlt csupán akkor ismétli meg önmagát a jövőben ha abban beteljesítetlenség van. Amikor a jelen pillanatban lévő élményed teljes, az többé már nem zaklat téged. Az nem adódik a már megterhelt múltadhoz. Nem kell a múltadat magát elfelejtened. Csak törd le a kerítéseket amit az a jövődre felállított. Hagyd el a múlt fogságát.

Gyakorlat

Jegyezz fel 5 incidenst a múltból, ami érzelemekkel tele hagy téged – akár édessel akár fájdalmassal.

Mindezen emlékek beteljesítetlenségek és sablont hoznak létre benned.

Kövesd nyomon a sablont ahogy az minden egyes beteljesítetlenséghez kapcsolódik.

A következő egy hétben, amikor csak a sablon feljön, hozd a tudatodra, hogy beteljesítetlenségből reagálsz a múltbeli emlék miatt. Nagyon hamar meg fogod látni, hogy elég éber vagy már ahhoz, hogy a sablonodat elcsípd még mielőtt az elcsíp téged!

Belső & külső beteljesítetlenség

Bármely tevékenység amely a beteljesítetlenség állapotából lett végrehajtva az csupán még több beteljesítetlenséghez fog vezetni. Bármi ami a beteljesítettség állapotából lett megtéve az másokban is csupán beteljesítettséghez vezet.

Ha egy kívül lévő nő miatt zavartnak érzed magad, értsd meg: a zavatság az nem a külső nőtől ered. Az a belső nőtől ered – attól a 'nőnek' hívott fantáziától amit önmagadban hordozol. Ez semmi más, mint benned lévő beteljesítetlenség.

Itt van egy gyönyörű történet a bölcs, Narada életéből. Mielőtt a megbecsülésre méltó cím '*Chiranjeevi Deva Rishi*' (Halhatatlan Mennyei Bölcs) neki lett adományozva, Naradát minden lehetséges élvezetnek alávetették, széles választékban és nagy mennyiségben – gyönyörű nőknek, *soma rasa*-nak (az istenek italának) folyónyi mennyiségben és még minek nem! Mivel egyik sem érintette meg, nekiadták a címet.

Tehát a beteljesítettség benned lakik, nem rajtad kívül van. Ha teljes vagy, semmi féle külső esemény sem tud beteljesítetlenséget okozni benned.

Gyakorlat

Amikor egy történés zavar téged, nézz magadba és lásd meg: választani tudsz, hogy az ne tegyen beteljesítetlenné téged. Meg akarod hozni ezt a választást?

A beteljesítés az nem vak elfogadás

Értsd meg: a beteljesítés nem jelenti mindennek az elfogadását, ami csak az életben történik. A beteljesítés az nem vak elfogadás! NEM!

Mi a különbség az 'ellenállás', az 'elfogadás' és a 'nem-ellenállás' között?

Például, képzeld csak el, hogy egy reggel a kertedben ülsz és egy csésze teát kortyolgatsz.

Hirtelen látod, hogy a szomszédod egy késsel rohan feléd!

Most akkor három féle módon tudsz az életed ezen váratlan történésére reagálni:

Egyik, hogy ellenállsz a pillanatnak, méregbe jössz, pánikolsz és azt mondod, *'Ah, ez a fickó már tíz éve a szomszédom, annyit tettem már érte, még pénzt is kért tőlem kölcsön amit sohasem adott meg, most, hogy teheti ezt velem?'* és így tovább – a saját felfogásodba beleakadva és a folyamatban teljesen szem elől tévesztve amit a szituációban ténylegesen tenned kellene.

Másik, hogy csak elfogadod a szituációt és úgy érezve, mint egy szent azt mondod, *'Végül is ez az élet!'* – még csak meg sem kísérelve a szituáció megváltoztatását.

Értsd meg: ezeknek a hozzáállásoknak egyike sem beteljesítés. A beteljesítés a szituáció egyszerű felmérését jelenti, úgy ahogyan az van. Egy késsel feléd rohanó ember az egy késsel feléd rohanó ember – ez minden. Amikor felméred a szituációt anélkül, hogy a személyes szűrődet felraknád rá, akkor pontosan tudni fogod, hogy mit tegyél – csak húzd be a nyakad, fuss el vagy állj ott és vedd fel vele a harcot!

Klikk

A beteljesítés az nem vak elfogadás. A beteljesítés egyszerűen azt jelenti, hogy az élet folyásának nem állsz ellen.

Beteljesítettség a természeted

A szanszkrit szó '*púrnatva*' 'a beteljesítettség állapotát' jelenti.

A beteljesítettség az az állapot ami semmi kívánni valót sem hagy maga után, sem a belső sem pedig a külső világban.

A beteljesítettségben nincs tere a félelemnek, mohóságnak, haragnak, kétségnek, irígységnek sem pedig a több száz alacsony energiájú érzelemnek és konfliktusnak amiket a magad számára teremtesz. A beteljesítettség az egy felhőtlen belső tér. Egy ilyen térben függetlenül attól, hogy mi történik a külső világban, egyedül a beteljesítettség marad.

Amivel mi nem vagyunk tisztában az az, hogy a beteljesítettség az a mi istenadta természetünk. A hindu Upanisadokból vett *shanti mantra* (béke ének) azt mondja, hogy az egész Kozmosz a teljességgel rezonál:

Om poornamadah poornamidam / Poornaat poornamudachyate
Poornasya poornamaadaaya / Poornamevaavashishyate
Itt teljesség van, és ott teljesség van. A teljesség a teljességből születik. Ha a teljességből elveszitek a teljességet, egyedül a teljesség marad!

A teljesség az a pozitív választásnélküliség állapota. Ami azonban szétrombolódik amikor bizonyos történésekkel elkezded beazonosítani és összehangolni magad, miközben másikakat meg

elutasítasz. Amikor az elfogadás és elutasítás játszmáját elkezded, az Élet-tapasztalatod töredezetté válik.

Gyakorlat

Minden egyes nap végén írj egy listát az összes alacsony-energiájú érzelmeidből amik aznap kifejeződtek benned. Fedezd fel a beteljesítetlenséget amiből minden egyes érzelem származik és jelents ki beteljesítettséget velük.

Ahogy ezt néhány héten keresztül csinálod, észre fogod venni, hogy egyre inkább és inkább ráhangolódsz a beteljesítettségre, s egyre jobban felhagysz azzal, hogy bármiféle alacsony energiájú érzelemből vagy beteljesítetlenségből cselekedj.

Önmagadtól futsz el?

Értsd meg: mivel a beteljesítettség az az istenadta természeted, sohasem fogod jól érzni magad a beteljesítetlenségeiddel. Viszont ugyanebből az okból kifolyólag, mivel a beteljesítetlenségedre emlékeztetnek sohasem akarsz szembenézni velük! Egész életedben folyamatosan csak futsz a beteljesítetlen éned szelleme elől. Minél inkább és inkább önmagadon kívülre futsz, annál jobban és jobban kísértenek téged a beteljesítetlenségek – egy életen keresztül és életeken át.

Az egyetlen út a szabadságra az, hogy szemtől-szembe nézel a beteljesítetlenséggel. Azonosítsd be a beteljesítetlenség forrását, amely az élet egyes szituációinak beteljesítetlen észlelésében gyökerezik. Ez a beteljesítettség visszaállításának egyetlen módja.

Gyakorlat

Egy mély beteljesítetlenség pillanatában csak állj meg és nézd meg: látod a démont ami ezt érezteti veled? Az NEM te vagy! Csak lazíts és hagyd a sablont leválni.

Folytasd a beteljesítést önmagaddal

A beteljesítetlenség az benned, az izom-memóriádban és a bio-memóriádban él.

Figyelj: az íz és szag beteljesítetlenségei azok az izom-memóriádban maradnak. A szemekben és az érintésben lévő beteljesítetlenségek pedig a bio-memóriádban. Az egy mélyebb szinten van. Ez a súlyos igazság.

Minden sablonoddal csinálj beteljesítést. Folyamatosan csináld a beteljesítést és tedd ki a múltad okozatait a belső teredből. Mondom neked, ha belülről erőteljesnek érzed magad, az mindent sikeressé tesz a számodra. Amikor belül erőtlennek érzed magad, semmi sem lesz sikeres. Ha bármi siker történik, miközben erőtlennek érzed magad, értsd meg, az csupán véletlen, nem siker! Amikor belül erőteljesnek érzed magad, a légzési teredbe a kudarc sohasem lép be.

Csak döntsd el, hogy a *tatvák* szerint élsz. Akkor hamarosan el fogod kezdeni megízlelni a beteljesítettség terének csodáit. *'Ma megpróbáltam az integritást, az klikkelt, működött! Ma megpróbáltam a hitelességet: működött, viszont amikor beteljesítetlenségben vagyok, akkor hanyatlik.'* Csupán ez az egy megértés el tudja mozdítani a teredet és folyamatos beteljesítettségben tud téged tartani. Mondom neked, csupán ezzel az egy beteljesítési folyamattal az emberiség ki tud lábalni a depresszióból.

Gyakorlat

Minden este, mielőtt mennél már lefeküdni, írj egy listát a beteljesítetlenségeidből amit hordozol, a sablonjaidból amit hordozol.

Azután nézd meg, hogy a sablonok egytől-egyig hogyan teremtenek benned erőtlen pillanatokat.

Éld újra az erőtlen pillanatokat és jelents ki beteljesítettséget velük.

Ahogy ezt egy hétig csinálod, még érzékenyebbé fogsz válni arra, ahogyan a beteljesítetlenség amit hordozol csupán erőtlenként és sikertelenként hagy téged. Természetszerűen egyre jobban és jobban a beteljesítettségre fogsz hangolódni.

Minden karma beteljesítetlenség

A védikus metafizika szerint, három féle karma létezik:

- *Prarabdha* – azok a karmák amiket magaddal hoztál, hogy ebben az életben kimerítsd őket.

- *Agamja* – azok a karmák amiket ebben az életben összegyűjtöttél.

- *Szancsita* – a karmák amiket *dzsenmá*kon, azaz életeken keresztül gyűjtöttél össze.

Mind a három, múltbeli beteljesítetlenségek eredménye. Hasonlóképpen a beteljesítetlenség minden pillanata amit most hordozol, hozzá fog adódni a karma-bankodhoz.

Hadd legyek jól érhető – a *szancsitá*val nem tudsz semmit sem kezdeni. A *szancsitá*t csupán az azon való közvetlen munkám által lehet leolvasztani. Viszont te dolgozhatsz az *agamjá*n és a *prarabhtá*n is.

A *prarabdha* az olyan, mint a futó gondolataid és szellemi sablonjaid. Az *agamja* az pedig olyan, mint az izom-memóriád és bio-memóriád, amely a részeddé vált.

Magának az *agamjá*nak két része van – az első, úgy tenni dolgokat, hogy nincs tudomásod róla és amely szenvedést hoz. A második az

annak a sablonja, hogy folyamatosan ilyen tetteket cselekszel az *agamjá*t felhalmozva, még azután is, hogy tudod, hogy az szenvedést hoz. Például, tudod, hogy bármikor amikor méregbe gurulsz vagy irritálttá válsz, a beteljesítetlenség állapotától fogsz szenvedni, de te ennek ellenére is azt teszed.

Ez a folyamatos sablon, hogy tetteket viszel véghez és karmát halmozol fel annak ellenére, hogy tudod, hogy az rossz, az is *agamja.* Ez az amit úgy hívok, hogy '*Agamja* a köbön' – a tettek véghezvitelének és karma felhalmozásának sablonja, melyet annak ellenére teszel, hogy tudod, hogy az veszélyes a számodra.

Ha belenézel a szexuális szokási sablonjaidba, ha belenézel az italozási és függőségi sablonjaidba, meg fogod érteni! Úgyhogy dolgozz ezen az erős sablonon, az *agamja* tudatos felhalmozásának sablonján. Ezt az egy sablont törd meg. Állítsd meg az *agamja agamjá*ját, ez minden karma kezelésének eszenciája. Ez az egyetlen útja annak, hogy minden karmától megmentsd magad.

Folytasd a beteljesítést. Folytasd a beteljesítést minden pillanatban. Teljesíts be magaddal, teljesíts be másokkal, teljesíts be a világgal, teljesíts be Istennel. Ne engedd semmi beteljesítetlenségnek, - ami jövőbeli karma - hogy a belső teredben maradjon.

Elmélkedés

Van egy állandó sablonod, az hogy tetteket viszel véghez és karmát halmozol fel, annak ellenére, hogy tudod, hogy az rossz. Törd meg csak ezt az egy sablont és azzal meg tudod állítani a karma-körforgásodat.

A beteljesítettség visszaállítása

A programjaink során egy 'tudatos múltbeli életbe való visszatérési' folyamaton keresztül kapsz segítséget, hogy beazonosítsd azokat a beteljesítetlen észleléseket, amelyek létrehozták a gyökér viselkedési sablonokat, melyek minden reagálásodat irányítják. Mivel egy emelt éberségi állapot szintjéről lépsz majd be a múltba, képessé leszel arra téve, hogy a múltbeli észleléseidet megváltoztasd és kiszabadítsd magad a sablonból.

Amikor majd megtalálod a gyökér-sablonodat, be fogsz vele teljesíteni, így fel leszel mentve annak az életed feletti befolyása alól.

Két módszer a beteljesítésre

A beteljesítés folyamata a *swapúrnatvá*val kezdődik: az önmagaddal való beteljesítéssel. Először meg fogsz tanulni hallgatni magadra. Azután, hogy elkezdtél tanulni önmagadra figyelni, tudni fogod, hogyan figyelj másokra. Figyelés, figyelés, figyelés – ez az ahol a beteljesítés kezdődik.

Ülj le a tükör elé és hallgasd magadat beszélni. Mondj ki mindent ami most, ebben a pillanatban bánt, vagy beszélj arról, akármiről, amit meg szeretnél változtatni az életedben. Hallgass a szíved panaszaira magaddal kapcsolatban és másokkal kapcsolatban. Ne söpörj semmit sem a szőnyeg alá. A figyelmed által a beteljesítetlenségek milliói fognak beteljesítetté válni.

Ha fáj a térded, vagy nem tudsz egyenesen ülni, az azt jelenti, hogy sokkal intenzívebben kell ezt a módszert folytatnod! Mivel sok fájdalom amit magadban, a tested különböző részeiben hordozol, az semmi más, mint beteljesítetlenségek amelyeket ÖNMAGADDAL cipelsz.

Beszélj a tükörképedhez- a '*csájá*dhoz' (*chaaya*). Meg fogsz lepődni, a tükörképed el fog kezdeni hozzád beszélni, tanácsokat fog neked adni, meg fog hallgatni téged, meg fog gyógyítani és ki fog emelni számos félelmedből, számos kéjvágyi sablonodból, számos figyelem-szükségi és bűntudati sablonodból.

1. Swapúrnatva Krija – Módszer, az Önmagaddal való Beteljesítésre

Ülj le kényelmesen a tükör elé. A tükör elég nagy legyen ahhoz, hogy a teljes tükörképedet lásd benne.

Tarts fenn egy mély, szemtől–szembe néző kapcsolatot a tested és a tükörképed között.

Kérlek, értsd meg – mindkettő egybevéve az TE MAGAD vagy! Én '*kája*nak' (*kaaya*) és '*csája*nak' fogom őket hívni - a testet és a tükörképet. A kettő összerakva az TE MAGAD vagy! Szóval hagyd, hogy egy mély szemtől-szembe néző kapcsolat jöjjön létre a *'kája'* és a '*csája'* között.

Abban a pillanatban, hogy meglesz a mély, szemtől-szembe való kapcsolatod, az első dolog ami fel fog benned jönni azok a könnyek lesznek! Engedd. Csupán arra vártál, hogy átöleld magad és sírj önmagaddal. Öleld meg magad és sírj magaddal együtt azért a sok mindenért amit magaddal tettél és amit mások tettek veled, az igazságtalanságért amit magaddal szemben elkövettél és amit mások követtek el veled szemben. Arra vártál, hogy sírhass.

Öleld meg, öleld át a '*csája*dat'. Karold át a '*csája*dat'. Először tanuld meg meghallgatni a saját szíved sírását. Az esetek többségében te nem figyelsz magadra!

Ülj le a tükör elé és beszélj; mondj el bármit amit csak el akarsz mondani magadnak. Tölts időt ÖNMAGADDAL. Beszélj, beszélj.

Ahogy beszélsz figyelj, – mint a személy a tükörben. Figyelj, figyelj és figyelj! Beszélj a tükörben lévő személyhez, hallgasd meg a tükörben lévő személyt. Hitelesen hallgasd meg szíved siralmait. A szíved a figyelmedért sír. Teljesítsd be, teljesítsd be, teljesítsd be.

Most próbáld meg beazonosítani a legkorábbi emlékedet, ami ezt a beteljesítetlen észlelést benned létrehozta, a szenvedésed gyökér-sablonját megformálva.

Menj vissza az életedben ahhoz az első néhány szituációhoz amikor először éltél át konfliktust. Ez a szituáció tipikusan a harmadik és ötödik életéved között történhetett. Éld újra azt a szituációt.

Ha a könnyeid kijönnek, hagyd őket kijönni; ha a harag jön fel, hagyd feljönni.

Szemtől-szemben állva a múltaddal a fájdalom eltűnik, a harag eltűnik! Amikor a harag eltűnik az szeretetté változik át. Kérlek értsd meg, amikor az energia haragként fejeződik ki, ha a harag el van távolítva az energiából, az teljes mértékben csak szeretetté válik, mivel az energia csípős alkotóeleme el lett távolítva.

A beteljesedés nem fog megtörténni, ha egyedül csak a gyökér-sablonon dolgozol: minden incidenst ami a gyökér-sablonból ered be kell teljesíteni. Kérlek, értsd meg: vissza kell menned a legeslegelső emlékedhez amely a gyermekkorodban volt s teljesítsd be azt az emléket. Azután teljesíts be minden egyes sablonoddal ami a mai napig benned volt. Ennek az ülésnek a végén érezni fogod ahogy a sokéves fájdalom leesik rólad.

Folytasd ezt a gyakorlatot minden este addig, amíg szükségét érzed, hogy csináld. Amikor arra már nincs többé szükséged, az önmagától elmarad majd tőled.

2. Púrnatva Krija: Módszer a Másokkal való Beteljesítésre

Amikor készen vagy arra, hogy a figyelés teréből figyelj, kezdj el másokkal is beteljesíteni.

Azonosítsd be az életedben lévő fontos embereket, akiknek a szavai vagy tettei negatívan hatottak rád. Találkozz velük, hívd fel őket, találj valami utat arra, hogy beszélj velük.

Menj és teljesíts be minden egyes emberrel. Ha valakivel nem tudsz közvetlenül beteljesíteni, teljesíts be vele a tükör előtt, vizualizálva magad ahogy beszélsz hozzá és beteljesítesz vele. Gyakorold ezt minden egyes emberrel; teljesíts be minden sablonnal, minden beteljesítetlenséggel, a fájdalom minden emlékével.

A beteljesítést, mint spirituális gyakorlatot, legalább egy éven keresztül csinálni kell! Akármikor amikor valami nyugtalanságot érzel magadban, csak ülj le a tükörrel és teljesíts be. Akármikor amikor másokkal konfliktusba kerülsz, teljesíts be velük olyan gyorsan ahogyan az csak lehetséges.

Módszer a spontán beteljesítésre

A beteljesítés nem azt jelenti, hogy mindent vakon elfogadsz ami az életedben történik. Az egyszerűen azt jelenti, hogy nem utasítod el az életet ahogyan az veled történik.

Minden beteljesítetlenség gyökere az az eszme amelyet hordozunk: *'az életnek nem így kellene lennie'*. Ezért töltjük az egész életünket kérdezgetve, *'Miért, miért, miért?' Miért ilyen rossz az élet? Miért történt ez velem? Miért történnek rossz dolgok a jó emberekkel?*

A spontán beteljesítés vagy instant beteljesítés az azt jelenti, hogy egyszerűen eldobod a rossz megértést ami konfliktust szít a számodra egy bizonyos szituációban. Ez valóban lehetséges!

Ne kérdezd, hogy *'Miért van így az élet?'*

Helyette, dönts: *EZ AZ ÉLET! AKKOR MOST MI VAN?*

1) ***El** akarom azt **fogadni** és továbbmenni?*
2) ***El** akarom azt **utasítani** és továbbmenni?*
3) *Vagy **megváltoztatom** azt olyanra ahogyan én azt akarom?*

A Nyilatkozat Ereje

Hogy az elhatározásodat megerősítsd abban, hogy integrált és beteljesített leszel, jelentsd ki azt magadnak és másoknak.

Amikor kijelentesz egy elhatározást, az segít a szétszórt energiáidat összegyűjteni és afelé összpontosítani, hogy az elhatározásodat felelősségteljes cselekedeteken keresztül valósággá tedd.

Amikor folyamatosan és tudatosan szavaidat egyvonalba hozod a helyes cselekedetekkel, a szavaid erőteljessé válnak. Ezzel kivívod a *vák-sakti*t vagy *vak-sziddi*t, a hatalmat, hogy bármit amit kimondasz az valósággá válik.

Beteljesítettség a csodák tere

Honnan fogod tudni, hogy teljes vagy?

Ha kétséged van, még nem vagy teljes!

Szeretném, hogy mindegyikőtök megtapasztalja ezt a teret, lépésről-lépésre. Legtöbbetek túlságosan is elfoglalt a semmivel! El vagy foglalva az elméd zűrzavarával, az elméd káoszával, a lényed betegségeivel! Túlságosan elfoglalt! Olyan elfoglalt vagy a betegségeddel, hogy még csak nem is akarsz gyógyszert! Mivel ahhoz, hogy a gyógyszert bevedd, fel kell ülnöd és te nem akarsz!

Gyere ki az önmagad által beszívott betegségből és élj – éld az életet! Mondom neked, csupán ez a *swapúrnatva* krija úgy meggyógyít téged – hogy a csodák terét elérhetővé teszi a számodra. Az *Ananda Gandha* az amit én a csodák terének hívok!

Csupán akkor amikor beteljesített vagy, akkor fognak természetfeletti erők elérhetővé válni a számodra és rajtad keresztül is. Minden kreativitás, minden veleszületett tudás, az Univerzum minden természetfeletti ereje a rendelkezésedre fog állni. Csupán akkor tudod felismerni majd az igazságot, hogy te valóban a Kozmosz kedvence vagy, '*BRAMANYAM BAHUPUTRATAM*'!

A Figyelés Művészete

Elsőként figyelj.

Az embereknek nincsen helye arra, hogy kiöntsék magukat.

Senki sem figyel a Föld Bolygón.

Értsd meg, senki sem figyel.

Még akkor sem, ha fizetsz a pszichológusoknak, hogy hallgassanak meg téged,

ők sem figyelnek rád teljes mértékben.

Tehát figyelj elsőként.

Csak figyelj.

A Figyelés AZ Isten.

Most figyelsz?

Figyelj!

Mikor volt az utolsó alkalom, hogy valakire figyeltél?

Mikor volt az utolsó alkalom, hogy valaki téged meghallgatott?

Annyi beszélgetés folyik a világban.

De ki az aki figyel?

Ha közelebbről megnézed, a világban mindenhol az emberek csak beszélnek.

Mindenki el van foglalva azzal, hogy beszél.

Bármely beszélgetésben mindkét fél vagy beszél, vagy arra vár, hogy beszélhessen.

Nehogy azt képzeld, hogy te figyelsz amíg a másik személy beszél!

Nem! Csupán kihasználod a szóközöket, hogy a következő állításodat előkészítsd!

Jobbnál jobb eszközöket találtunk fel a kommunikációra, de elfelejtettük, hogy hogyan figyeljen egyikünk a másikra.

Légy mindenre elszánt, hogy figyelni tudj!

Miért vagy mindig mindenre elszánt csakhogy beszélhess?

Légy mindenre elszánt, hogy figyelni tudj!

Figyelés – micsoda egy erőteljes eszköz az átváltozáshoz!

A figyelés az egyetlen út, hogy az életet befogadd. Figyelés az egyetlen út ahhoz, hogy valóban magadhoz és másokhoz tudj kapcsolódni.

Kérlek értsd meg: a rejtett, megoldatlan, beteljesítetlen részeid a figyelmedért zokognak. Csak figyelj. Amikor figyelsz magadra, az éberséged olyan csúcsot ér el, hogy nem marad tér a konfliktusra, nem marad tér arra, hogy a nem-integritás és nem-hitelesség benned éljen. Amikor figyelsz magadra, minden benned lévő tudattalanság leesik rólad.

Amikor figyelsz másokra, a puszta figyelmed révén át fogod őket változtatni. Emlékezz, amikor az emberek hozzád fordulnak, szinte soha sem akarnak megoldást. Csak azt akarják, hogy meghallgasd őket. A mély figyelmed terében meg fogják találni a válaszokat amikre nekik szükségük van. S abból a mély figyelemből, még akkor is ha beszélsz, akkor is mindig azt fogod mondani, amit a másik személynek hallania kell.

Én mindig azt mondom, amit hallanod kell, mert én figyelek amikor te beszélsz! Tudom, hogy mire van szükséged, és én pontosan azt mondom. Amikor én figyelek, én mindent meghallgatok – amit elmondasz, amit nem mondasz el és amit mondani akarsz! Én át tudlak téged változtatni, mert én meghallgatlak!

Gyakorlat

A nap végén csak ülj le és tölts egy kis időt magaddal. Figyelj magadra.

Akármit is mond neked a tested és az elméd, csak hallgasd meg. IGAZÁN figyelj. Ne képzeld azt, hogy nem kéne, hogy gondolataid legyenek, vagy hogy nem kéne, hogy fizikailag kényelmetlenül érezd magad. Csak figyelj mindenre.

Ahogy ezt gyakorlod, testedet és elmédet végül békés csendbe zuhanva fogod találni.

Figyelni azt jelenti: kész válasz nélkül lenni

Mi valójában soha de soha, egyáltalán nem figyelünk az életünkben.

Nézd. Amikor a hitvesed vagy a főnököd beszél hozzád, nézd meg mi az amit pontoson csinálsz. Nem figyelsz; készíted a nekik szánt válaszodat! Még mielőtt elkezdenek beszélni elkezded a válaszodat készíteni. Ezért van az, hogy a válaszaid sohasem illenek a kérdéseikhez – mert te sohasem hallottad a kérdést.

A figyelésnek három dologra van szüksége tőled:

- Egy passzív belső térre ami a másik személyt ösztönzi, hogy a te figyelésedbe öntse magát
- Mélységes türelemre, ami várni tud mire a megoldás magától nyilvánvalóvá válik
- Bátorságra a spontán válaszadáshoz, előkészített válasz vagy kész megoldás nélkül

Figyelni azt jelenti, hogy az elmédet egyszerűen lerakod és a másik számára elérhetővé válsz.

Gyakorlat

A következő alkalommal, amikor valaki beszél hozzád, találd meg a teret magadban a puszta figyeléshez. Rakd félre a belső csevegésedet, csak légy csendben és hagyd a másik embert beszélni. Amikor feljön benned egy szó, csak hagyd, hogy a figyelésed elnyelje azt.

Gyakorold ezt addig, amíg a figyelés a részeddé nem válik.

Értsd meg, hogy honnan ered a probléma

Kérlek értsd meg, az emberek nem mindig gondolják azt, amit mondanak vagy mondják amit gondolnak. Ha ezt várod el, akkor nem tanultad még ki a figyelés művészetét.

Rendszerint amikor két elme beszélget, egyik sem figyel, s egyik sem érti a másikat. Két elmének egy átlagos találkozása az csupán dupla zavarosság! Így akkor legalább a te részedről hagyd a zavarosságot eloszlani. S akkor majd meglátod, hogy a te részedről csupán a megoldás fog létezni.

Értsd meg, kommunikáció csupán akkor tud létrejönni, ha legalább az egyik fél készen áll arra, hogy figyeljen. Ha mindkét fél csak az érveléseket és válaszokat készíti, akkor hogyan fogják megérteni, hogy a másik mit akar mondani?

Ha a feleséged valami problémáról beszél neked, ne ugorj egyből abba a konklúzióba, hogy neki intellektuális megoldásra van szüksége! Ha meghallgatod, lehet felfedezed, hogy csupán egy kis figyelmet szeretne tőled. Ő a szív-központból (anahata csakra) kiindulva beszél. Ha elkezdesz logikus megoldást adni neki, akkor még jobban fel fogja nagyítani a problémát. Csak figyelj rá és támogasd egy kicsit; a probléma magától el fog tünni.

Gyakorlat

Ahogy megtanulsz másoka figyelni, meg fogod látni, hogy nem csak azokat a szavakat fogod elkezdeni meghallani amit kimondanak, hanem azokat a szavakat is amiket kimondatlanul hagytak.

Ne ugorj semmiféle konklúzióba amikor valaki hozzád beszél.

Csak légy csendben és meg fogod hallani a kimondatlan vagy hallgatólagos szavakat is.

Figyelés és gyakorlás

Általánosságban véve számos tanár mondja azt újra és újra – *'akármennyire is figyelsz, csupán ha gyakorolsz, akkor fogod azt véghezvinni'*. Én meg akarom ezt fordítani. Akármennyire is próbálsz gyakorolni, csupán akkor tudod azt véghezvinni, ha figyelsz!

Nem azt mondom – 'akármennyit is gyakorolsz'. Azt mondom – 'akármennyire is PRÓBÁLSZ gyakorloni'!

Mert figyelés nélkül, akármennyit is gyakorolsz, az csupán PRÓBÁLKOZÁS lesz arra, hogy gyakorolj! Csupán akkor amikor elkezdesz figyelni adódik elő a lehetőség a gyakorlásra.

Klikk

A figyelés életet és hitelességet ad a gyakorlásodnak.

Figyelj & nézz szembe a beteljesítetlenségeiddel

Amikor elkezded az integritást gyakorolni, minden nem-hitelességed el fog kezdeni benned forrni!

A nem-hitelességeid azok nem mások, mint önmagad és az életed tökéletlen megértései. Minden alacsony-energiájú érzelmed az nem-hitelesség. A haragod, a bűntudatod, a szenvedésed, az alacsony önbizalmad, a múltbeli kudarcaid emlékei – bármi ami lehúz téged abból, hogy a csúcs-képességedet kifejezd, az nem-hitelesség.

Amikor leülsz és meghallgatod magad, amikor saját magaddal folyamatosan integrált vagy, az összes nem-hitelességed feltáródik előtted. El fogod kezdeni azokat a dimenzióidat meglátni, amelyeket soha sem akartál látni. Készülj fel! Azokban a pillanatokban soha se lépj vissza és ne lépj ki sem! Amikor a háborgás zajlik, állj fel és nézz vele szembe.

Nem arról van szó, hogy csak a problémáid fognak eléd kerülni. Ha integráltan figyelsz, meg fogod találni a megoldásokat is. Mivel a megoldások már ott vannak; csak nem akartad azokat korábban meglátni. Nem akarni meglátni a megoldást - az is az integritás hiánya.

Ha van egy bizonyos beteljesítetlenséged, és úgy döntesz, hogy holnap majd be fogod teljesíteni, mert ma másféle dolgokkal vagy elfoglalva – az az integritás hiánya. Akármilyen más dologgal is vagy

elfoglalva, mivel az a beteljesítetlenség teréből van kivitelezve, annak csupán beteljesítetlenség lesz az eredménye.

Az integritás hiánya az nem más, mint minden problémádat a szőnyeg alá tenni és a megoldásokat elodázni! Az integritás azt jelenti, hogy felkészülsz arra, hogy az integritásod hiányával szembenézz, és hogy azt megváltoztasd.

Elmélkedés

A figyelés feltárja előtted a beteljesítetlenségeidet.

Nézz szembe vele; ez egy tisztító folyamat, ami azért történik, hogy téged erősebbé tegyen.

A figyelés önmaga fel tudja oldani a konfliktusaidat

Figyelj.

A belső teredre való folyamatos figyelés az az integritás kezdete.

Amikor elkezdesz a belső teredre figyelni, akkor elkezded az integritást gyakorolni. Amikor a belső tered azt mondja, hogy nincsen semmi több amit meg lehetne még hallgatni, csupán csend, - akkor az az integritás vége. Akkor megvalósítottad az integritást. Ez azt jelenti, hogy minden vakfoltod az éberséged fénye elé lett hozva; minden beteljesítetlenséged, minden benned lévő konfliktus szertefoszlott a figyelésedben.

Addig amíg valamit is hallasz a belső teredből, az még az integritás hiánya. Amikor csupán csendet hallasz a belső teredben, akkor megvalósítottad az integritást.

Csak figyelj. Amikor beszélsz, hallgasd magadat beszélni; amikor ülsz, vezetsz, sétálsz – figyeld azokat is. A fáradhatatlan figyelés integritást hoz az életedbe.

Nincsen külön más gyakorlat az integritás eléréséhez. Amikor mélyen figyelsz, akármi is van benned ami nem TE vagy, az automatikusan megsemmisül.

Lehet, hogy az integritás most egy nagy szónak tűnik. Lehet azt gondolod – *'Meg tudom én valósítani az integritást?'* Mondom neked: csupán a figyelés által meg tudod az integritást valósítani.

Értsd meg, csupán amikor látod ezeknek a *tatvá*knak, ezeknek a spirituális alapelveknek a kézzelfogható eredményeit az életedben, akkor leszel inspirált, hogy megéld őket. Akkor inspirált leszel, hogy az életedben *szatyjá*kká, azaz igazságokká tedd őket. Az összes kétséged nem más, mint a *tatvá*kkal való harcod. Ha legalább egy *tatva* eredményét meg tudod tapasztalni, el fogod kezdeni megélni mind a négy *tatvát*. Inspirált leszel; mondom neked – iszonyúan inspirált leszel.

Gyakorlat

Akármilyen tevékenységet is csinálsz, legyél folyamatosan a figyelés terében.

Amikor beszélsz hallgasd amit mondasz. Amikor ülsz, figyeld azt ahogy ülsz. Amikor sétálsz, figyeld azt ahogy sétálsz.

Gyakorold ezt öt napig vagy még annál tovább.

El fogod csípni a figyelés és integritás terét.

A figyelés az első lépés az elkapcsoláshoz

Kérdés: *Kedves Swamiji, abban a pillanatban, hogy leülök és megpróbálok elkapcsolni a gondolataimtól, még több gondolatom van és mégtöbb problémám! Hogyan tudok így leülni meditálni vagy elkapcsolni?*

Hogyan nem lesz több gondolatod vagy problémád! Az elkapcsolás az nem olyan, mint kikapcsolni az áramot a házadban. Az olyan, mint tisztítani, söpörni és súrolni a házadat! Először csak figyelj a belső teredre. Az az első lépés az elkapcsoláshoz, a meditációhoz és az életedhez.

Azonban még az elkapcsoláshoz is a beteljesítettség terében kell lenned. Amikor elmerültél a múltadban, amikor a múltad, mint élettelen súly rajtad ül, sohasem fogsz tudni figyelni. Csupán amikor felelősségteljesen akarsz dolgozni a jövődön, akkor kezdesz el figyelni. Kérlek, figyelj! Az élettelen múlt sohasem hagy téged figyelni. A múltnak természeténél fogva nincsen élete, s ha megpróbálsz folyamatosan a múltban ábrándozni az elpusztítja a jövődet is. Csupán amikor az önmagaddal való beteljesítettség létrejön, akkor tanulsz meg figyelni.

Klikk

Csupán amikor az önmagaddal való beteljesítettség létrejön akkor tanulsz meg figyelni.

Szükséged van hallókészülékre?

Hadd osszak meg egy viccet amit arról olvastam, hogy mi hogyan figyelünk:

Egyszer egy ember úgy érezte, hogy a feleségének hallási problémája van. Azt gondolta, hogy valószínű a feleségének hallókészülékre van szüksége, de nem volt benne biztos, hogy hogyan mondja el neki. Ha megmondod a hitvesednek, hogy problémája van és lehet hallókészülékre van szüksége, ki tudja mi történik!

Így kihívta a családi orvost, hogy megvitassa a problémát. Az orvos mondta, hogy van egy egyszerű, hétköznapi teszt amit a férj véghez tudna vinni, hogy neki, az orvosnak pontosabb elképzelést adjon a felesége hallásvesztéséről.

"Itt van mit kell tenni," mondta az orvos, „álljon körülbelül 40 lábnyi távolságra a feleségétől, és kérdezzen valamit normális beszélgetési hangon; aztán nézze meg, hogy hallja-e vagy sem. Ha nem, menjen közelebb, mondjuk 30 lábnyi távolságra; ha még mindig nem hallja magát akkor menjen 20 lábnyi távolságra tőle – és így tovább, amíg választ kap."

Az ember azt gondolta, hogy a teszt végül is ártalmatlan és elhatározta, hogy kipróbálja.

Azon az estén a feleség a konyhában volt, vacsorát főzött s az ember megállt a bejárati ajtóban. Azt mondta magának, „Körülbelül 40 lábnyi távolságra vagyok, nézzük meg, mi történik". Aztán normális hangon megkérdezte, „Drágám, mi lesz a vacsora?"

Semmi válasz. Így az ember közelebb ment a konyhához, körülbelül 30 lábnyira a feleségétől és megismételte, „Drágám, mi lesz a vacsora?”

Még mindig semmi válasz.

Aztán az étkezőbe ment, ahol körülbelül 20 lábnyira volt a feleségétől, és megkérdezte, „Drágám, mi lesz a vacsora?”

Ismételten nem kapott semmi választ sem.

Így aztán a konyhaajtóig ment, körülbelül 10 lábnyira és megkérdezte, „Drágám, mi lesz a vacsora?”

Megint semmi válasz.

Így aztán közvetlenül a felesége mögé lépett, és hangosan megkérdezte „DRÁGÁM, MI LESZ A VACSORA?”

A felesége, megfordult és ordítva ráfelelte „Ötödszörre mondom már neked, hogy – KIFŐTT TÉSZTA!!!”

Szóval értsd meg, kinek van itt szüksége hallókészülékre! S egész életünkben folyton azt gondoljuk, hogy mások soha sem figyelnek ránk! Mondom neked: ha károsodott a hallásod, hitelességre van szükséged. A hitelesség a hallókészüléked! Amikor behozod a hitelességet, elkezdesz egyszerűen csak figyelni, figyelni, figyelni.

Klikk

Mi mindig azt gondoljuk, hogy mások nem figyelnek ránk. Az igazság az, hogy mi vagyunk azok, akik soha sem figyelnek.

A figyelés a legjobb marketing eszköz

Minden sikeres marketing filozófia és eszme a figyelésen alapszik.

A modern napi marketing már nem agresszív. Az a figyelésen alapul nem a kiabáláson.

Ne erőltesd magad másokra – rájuk tuszkolva a termékedet, a hiedelmeidet, a tapasztalataidat. A kommunikáció csak akkor kezdődik amikor elkezdesz figyelni.

Ne menj evangélikus arroganciával. Nem! Menj együttérzéssel. Figyelj a problémára amivel a másik ember éppen szembenéz. Amikor evangélikus arroganciával másokra rászállsz, magával az arroganciáddal válaszfalat építesz.

A legtöbb kapcsolatod magába foglal egy kis marketinget! Akár önmagadat értékesíted (mint egy családi kapcsolatban), vagy akár a különböző tulajdonságaidat (mint ahogy az üzleti kapcsolataidban) vagy pedig a termékeidet értékesíted (ellátó-vevő kapcsolat) - ha az elmét kezeled, legyél passzív és tanulj meg figyelni.

Akkor még ha nem is ajánlasz fel semmi féle megoldást sem, a probléma akkor is meg lesz oldva.

Ha a megfelelő figyelést gyakorlod, az be fogja tölteni a külső és belső világod szükségleteit. A megfelelő figyelés művészete és a

megfelelő figyelés gyakorlása a külső és belső világban való beteljesüléshez fog téged vezetni.

Klikk

Amikor teljes a figyelésed, még, ha nem is ajánlasz fel semmiféle megoldást sem, a probléma akkor is meg lesz oldva.

A 'csak figyelés' ereje

A hitelesség a figyeléssel kezdődik, a figyeléssel folytatódik és folytatódik. Annak sohasincs vége! Maga a spirituális élet is a figyeléssel kezdődik. Az emberi lények kihagyják az életet amikor nem figyelnek!

J. Krishnamurthy azt mondta, '*Figyelés az Isten.*' *Buddha* első tanítása a 'Megfelelő figyelés' volt. A Védantában, az első alapelv az a *'shravana'* – azaz figyelés! A második alapelv a *'manana'* – azaz belső analízis. A harmadik alapelv az a *'nidhidhyasana'* – azaz azt megélni és sugározni.

Hitelességgel ülj és figyelj. Figyelj. Figyelés az ISTEN! Csupán a figyelés által megtapasztalod Istent! Ha csak hallgatod a veréb csiripelését anélkül, hogy annak bármi értelmet adnál, az Isten. A színtiszta figyelés az Isten. Csupán ha a színtiszta figyelést megtanulod, csak akkor leszel képes megkapni bárminek is a helyes értelmét. Figyelj, figyelj és figyelj! S testedben és elmédben csodás átalakulások történését fogod látni.

Gyakorlat

Tanulj meg a természettel ülni és egyszerűen csak figyelni – a folyóra, a madarakra, a szélre. Az információnyerés szüksége nélküli színtiszta figyelés iszonyúan meg tudja mélyíteni a hallásodat.



Integritás: 'Szampúrti'

Az integritás azt jelenti, hogy beváltod a szót és gondolatot amit önmagadnak és másoknak adsz, megtapasztalva a Púrnatva állapotát- azaz az önmagaddal és az élettel való beteljesítettséget.

Mi az Integritás?

Figyelj!

Az integritás az élet első szent alapelve. Az integritás az az alapelv amelyen a Kozmosz működése alapszik!

A nap minden reggel felkel anélkül, hogy egy napot is kihagyna, ez integritás. A szíved folyamatosan dobog anélkül, hogy egy ütést is kihagyna, ez integritás. Természeténél fogva Isten integritással épített téged. Az integritás az a benned lakó természet. Ezért érzed magad olyan kényelmetlenül és beteljesítetlenül amikor nem vagy integritásban.

Értsd meg: az integritás az se nem őszinteség sem pedig moralitás. Az azon mindkettőn túl van.

Mi mindannyian ismerjük az őszinteséget. Viszont az integritás *tatvá*val én az őszinteségnél még egy lépéssel mélyebbre viszlek téged. Az őszinteséggel csupán azokat a szavaidat és elkötelezettségeidet kell betartanod amelyeket másoknak adsz és amelyekkel mások felé kötelezed el magad. Az integritással még azokat a szavakat és elkötelezettségeket is be kell tartanod, amiket magadnak adsz és amelyekkel saját magad felé kötelezed el magad!

Az őszinteség az nem integritás. Az integritás az viszont őszinteség is. Az integritás az se nem moralitás sem pedig erkölcstan. Az azon mindkettőn túl van.

Elmélkedés

Az integritás az se nem őszinteség sem pedig moralitás. Az mindkettőt magába foglalja, viszont azon mindkettőn túl van.

A szavaid az Életed

Miért olyan fontos, hogy betartsd minden szavad?

Akár tudatában vagy akár nem, az életed a szavaidra és az elkötelezettségeidre épül. A szavaid amiket magadnak és másoknak adsz képezik azt a szerkezetet amelyre az élet-épületed épül! Ha az életedet egy épülethez hasonlítjuk, akkor a szavaid amiket magadnak és másoknak adsz azok olyanok, mint az épület alapzata. Annak kosztól és rozsdától mentesnek kell lennie, ami azt jelenti, hogy öntudatlan sablonoktól nélküli kell, hogy legyen.

Az öntudatlan szavaid amiket magadnak és másoknak adsz azok a kosz és rozsda az épületeden. Az épület ami egy rozsdás, koszos szerkezetre épült az nem húzhatja sokáig! Színtiszta, hiteles, erős acélból kell, hogy az legyen. Hasonlóképpen a te életed pedig a magadnak és másoknak adott szavaidra és elkötelezettségeidre épül. Annak bármiféle öntudatlanság vagy tudatlanság nélkülinek kell lennie.

Mondom neked, az életed ereje azokon a szavakon alapszik amelyeket magadnak és másoknak adsz. Ha a szavaid tudatosak az életed is tudatos lesz. Ha a szavaid öntudatlanok, az életed is öntudatlan lesz. Amikor öntudatlan szavakat használsz a kapcsolataidban vagy az üzleti életedben, akkor nem leszel tudatában azoknak a következményeknek, melyeket az élet neked hozni fog.

Ha nem vagy a szavaid következményeinek a tudatában, az élet mindig sokkokat fog neked hozni. Ha az élet folyamatosan sokkokat hoz neked, értsd meg – akkor nem élsz integritásban!

Az integritás képezi az életed alapját. Az integriás az magának az életenergiádnak a része. Az integritás az energia, amelyen te és az egész Kozmosz működik!

Gyakorlat

A nap végén írd össze a szavakat és elkötelezettségeket amiket aznap magadnak és másoknak adtál. Szerkesztés nélkül; csak írj le mindent ami az eszedbe jut. Például: ezen a hétvégén találkozni fogok az anyukámmal, egy hónapon belül le fogok szokni a dohányzásról, holnap pontos időben fogok a munkahelyemre érni, stb.

Az írás a tudatodra hozza amit magadról gondolsz, valamint az elkötelezettségeket, amelyeket magadnak teszel.

Csináld ezt a gyakorlatot tizenegy napon keresztül.

Rá fogsz jönni arra, hogy a szavaid és elkötelezettségeid hogyan formálják az életedet.

Az integritás az nem csak a cselekedetekben létezik

Az integritás nem csak egyedül a tetteidről szól!

Például, minden nap pontos időben munkába menni, vagy pontosan érkezni a reggeli *szatsang*ra – mindezek természetesen jók, de az integritás az ennél sokkal több és sokkal mélyebb.

Pontosan érkezni az nem integritás. Az az integritás mellékhatása. Magának a *gondolkodásodnak* kell integritásban lennie. Mondom neked – az az ember aki integritásban él, az mindig pontos lesz – mivel a pontosság az csupán az integritás mellékhatása!

Ha integritásban gondolkodsz, akkor az elkapcsolás terében vagy, folyamatosan felszabadítva magadat a negatív elmebeli sablonjaidtól amelyeket létrehozol s amelyekkel szenvedsz. Az integritást folyamatosan gyakorolni kell. Maga a belső analízised - a *mananá*d – folyamatos integritással kell, hogy folyjon.

Ma, a nap folyamán folyamatosan próbálj meg integritással gondolkodni. Ami azt jelenti, hogy valóban legyél a szavak tudatában amiket önmagadnak és másoknak mondasz és a szavaid következményeinek is. Emlékezz: ahhoz, hogy integritásban legyél *be kell* teljesítened az elkötelezettségeket amiket magadnak és másoknak adsz!

Úgy kell azt megélned, mintha az életed függene azon, hogy azokat a szavakat beteljesítsd. S az függ is! Legyél ezzel nagyon is tisztában. Tehát gondolkozz és beszélj csupán azon a módon ami megengedi

neked, hogy beteljesítsd azokat a szavakat amiket magadnak és a körülötted lévőknek adsz. Teremtsd meg önmagadban az integritás terét ezen a módon. Folyamatosan teremtsd meg önmagadban az integritás légkörét, atmoszféráját.

Gyakorlat

Az előző gyakorlatban lejegyezted az összes elkötelezettséget amit magad felé tettél. Most hozz éberséget azokhoz az elkötelezettségekhez amelyeket NEM teljesítettél be. Nézd meg, hogyan tudtad volna mindegyik elkötelezettséget betartani ahelyett, hogy félreteszed azokat.

Miért bánt téged a nem-integritás

Figyelj: amikor kötelezettséget teszel magadnak vagy másoknak, az magának az életednek a csontszerkezetévé válik. Ha folyamatosan töröd az életed csontjait, el tudod képzelni, hogy milyen lesz az életed? Fájdalmakkal tele, eltorzított és elzüllött!

A szavak amelyeket magadnak adsz, a belső személyiséged csontszerkezetét képezik. A szavak amiket másoknak adsz, azok a külső világban lévő sikered csontszerkezetei. Ha folyamatosan töröd az életed csontjait, akkor az élet természetszerűleg fájdalmas lesz!

Azoknak a szavaknak és elkötelezettségeknek az alapján működsz, amelyeket magadnak és másoknak mondasz és teszel. Igazam van? Az életedben minden ezzel a két dologgal kezdődik. Így a szavak amiket magadnak és másoknak adsz az az élet, szó szerint az Élet! Azok a tetteid, tétlenséged és reagálásod alapjai. Ahhoz, hogy a saját magaddal való és az élettel való kapcsolatodban sikeres legyél, be kell váltanod a szavad. Az maga az életed!

Ha valamilyen oknál fogva teljesen biztos vagy abban, hogy nem tudod az elkötelezettségedet beváltani, legalább hajts végre csontátültetést! Ne törd el a csontot. Hajts végre csontátültetést, ami azt jelenti, hogy a szót beteljesíted azzal, hogy kijelented, hogy nem leszel képes azt betartani. Amikor magaddal és másokkal így teszel, azt úgy hívják, hogy az eredeti elkötelezettséggel való beteljesítés.

Azzal, hogy beteljesítesz, felszabadítod magad és azt a személyt akinek elkötelezted magad, így ő szabadra van bocsátva, hogy találjon valami más utat annak az elkötelezettségnek a betöltésére amit te neki tettél.

Például, tegyük fel, hogy a szavadat adod valakinek, hogy egy bizonyos időszakon belül adni fogsz neki egy millió dollárt. Most mindent meg kell tenned, hogy azt teljesítsd – mintha az életed függene rajta! Be kell váltanod azt az adott szót. Ha valamilyen oknál fogva teljesen biztos vagy benne, hogy minden őszinte igyekezeted ellenére sem fogod tudni ezt az elkötelezettséget beváltani, akkor legalább teljesíts be azzal az emberrel. Tudasd vele, hogy nem leszel képes arra, hogy azt teljesítsd: *'Visszavonom a szavam. Légyszíves nézz valami más pénzforrás után.'* Ez is integritás, felvállalod a felelősséget, hogy kommunikálj arról az elkötelezettségről amit tettél.

Viszont ez a második választás csupán utolsó segélyforrásként használandó, nem az élet útjaként, mintha egy 'csontműtét' lenne. Csontműtétet fogsz magadon minden nap végrehajtani? Nem! Nagyon ritkán vennéd még csak fontolóra is a csontműtét végrehajtását. Csontműtétet nem lehet minden nap csinálni. Ugyanígy, egy általad felvállalt elkötelezettséget beteljesíteni a szavad visszavonásával azt szintén nem lehet minden nap megtenni!

Annak a szokása, hogy nem váltod be a szavad, akár magadat vagy másokat illetően, még egy negatív sablont hoz létre benned, ami elkoptatja a magabiztosságodat s a hírnevedet mások szívében.

Csupán nagyon ritkán van a másik személlyel való beteljesítés és nem betartás csontműtétje engedélyezve.

Váltsd be a szavad vagy teljesíts be ha nem tudod beváltani a szavad. Csupán ez a két választás az ami számodra elérhető, amikor az integritás terében akarsz élni. Nincs arra hely, hogy bármit csak hagyj anélkül, hogy beváltanád vagy beteljesítenéd.

Gyakorlat

Ma váltsd be a szavakat és elkötelezettségeket amiket másoknak adsz és teszel – mintha az életed függene rajta! Ne találj kifogásokat magadnak. Csak határozd el, hogy megcsinálod akármibe is kerül. Egy ugrást fogsz tenni egy teljesen új színű létezés felé.

A beteljesítetlenség az öntudatlanság

Tudatában kell lenned, hogy amint elkötelezettséget vállalsz, az életed már el is kezdett aköré az elkötelezettség köré épülni. Azzal elkezdted az életedet arra az elkötelezettségre alapozva építeni, és az életenergiád már elkezdett áramlani, hogy azt az elkötelezettséget valósággá tegye.

Ha folyamatosan integritáson kívül találod magad, nézz önmagadba és nézd meg milyen sablont hordozol. Lehet, hogy az sokkal mélyebb, mint csak az idővel való gazdálkodás esete. Az jelentheti azt is, hogy teljes öntudatlanságban élsz, mert amikor a szavadat adod, nem vagy tisztában azzal, hogy mit csinálsz! Ha száz elkötelezettséget teszel de kilencvenkilencet nem váltasz be, az mit jelent? Az azt mutatja, hogy még csak nem is vagy tudatában annak amit csinálsz vagy annak, ahogyan visszaélsz az életed energiájával. Végül még a szavaid iránti tiszteletet is elveszted, mert már délutánra nem is emlékszel, hogy reggel milyen elkötelezettségeket tettél.

Nem törődni azzal, hogy betartsd a szavad, az annak a kifinomult jele, hogy nem tiszteled az életet. Amikor túl sok beteljesítetlenséget hordozol magaddal és másokkal kapcsolatban, az egyik legelső dolog amit eldobsz az az integritás. Ez egy rendkívül veszélyes sablon, mivel az egész életed természetes áramlása az integritás felé irányul!

Az integritásodon kívül lenni az olyan, mintha a saját életenergiáddal harcolnál. Hagyj fel ezzel a sablonnal azon nyomban és állítsd vissza a beteljesítettséget és az integritást az életedben. A *púrnatva* állapota, azaz a teljesség magaddal és másokkal való megtapasztalása az egyetlen természetes út az élet megélésére.

Elmélkedés

Amikor elkötelezettséget teszel, légy tudatában annak, hogy az életenergiád már el is kezdett áramlani, hogy azt az elkötelezettséget valósággá tegye.

Megáldod a szavaidat!

Vedd nagyon komolyan, nagyon őszintén azokat a szavakat amiket a belső teredben kimondasz. Akármilyen szót is mondasz, a leghatalmasabb lény az életedben rámondja az áldást, *'Tatasztu, tatasztu*!' – Azaz 'Úgy legyen!' Ki az a lény? TE!

Te folyamatosan ott ülsz magadban, mint az '*antaryámi'*, a belső Isten, és folyamatosan megáldod mindazt amit csak belül kimondasz, az életed valóságává téve azt. Ha azt ismételgeted, hogy *'Én beteg vagyok, Fáradt vagyok. Nem vagyok elég jó. Pénztelen vagyok. Nem tudok dolgozni, de még ha dolgozok, akkor is csak kihasználnak engem.'*, akkor a Lényed rámondja erre, hogy '*Tatasztu, tatasztu, tatasztu! Úgy legyen! Úgy legyen!'* Aztán amikor úgy érzed, hogy fáradt, beteg, pénztelen és kihasznált vagy, akkor meg csodálkozol, *'Hogy történt ez meg velem?'*

Figyelj! Te vagy a forrás és te vagy a megoldás. Így hát vigyél integritást az életed minden gondolatába, szavába és cselekedetébe.

Gyakorlat

Ülj le és írj le minden szót amit magadnak mondasz önmagadról, írd le anélkül, hogy átszerkesztenéd vagy, hogy változtatnál a belső szavaidon.

Olvasd el amit írtál.

Most írj át minden negatív szót amit magadnak mondasz pozitív szavakba.

Például, ha azt gondolod, 'Én nem vagyok elég jó', akkor változtasd át 'Én elég jó vagyok.'

Ismételgesd magadnak ezeket a szavakat legalább egy héten keresztül.

Meg fogod látni, hogy amit magadról gondolsz meg fog változni – és az élet azzal fog téged megáldani.

Éberség: A békéhez való kulcsod

Mit gondolsz, mi fog történni amikor felelősséget vállalsz a szavaidért amiket magadnak és másoknak mondasz? A belső teredben lévő szavak hirtelen redukciója fog történni. A belső csevegés, ami folyamatosan zajlik benned meglehetősen kevesebb lesz.

A bölcs, a jóga édesapja *Patanjali* azt mondta, *„Yogasysa pratamam dwaaram vaang-nirodhah"* – azaz, az első lépés a jóga felé az azoknak a szavaknak a redukciója melyeket magadban létrehozol. Amikor bevezeted az integritást, a szavak száma kívül és belül is drasztikusan le fog zuhanni. Amikor éberséget viszel abba amit mondasz és abba amihez elkötelezed magad, hitelességed automatikusan növekedni fog és a képességed is megnő ahhoz, hogy a szavadat be tudd váltani. Egy gyönyörű, gazdagító, erényes kör veszi kezdetét amikor az integritást gyakorlod.

Klikk

Amikor felelősséget vállalsz a szavakért amit magadnak és másoknak mondasz, a belső csevegésed magától lecsökken.

Az integritás elöli a belső csevegést

Azok a szavak amelyek tisztán, tudatossággal vannak kifejezve, azok megvalósulást teremtenek. A szó ami visszás és bánt téged az a bűntudat. A szó ami másokat bánt az durvaság. A szó ami folyamatosan kiterjeszt téged az a vágy. Az elkötelezettség amely folyamatosan a beteljesítettség állapotában és kiterjedésben tart téged az az integritás.

Ha csak elhatározod, hogy *'Ettől a pillanattól úgy fogom megbecsülni a szavakat amelyeket másoknak és magamnak mondok, mint az életemet!'*, akkor a belső gondolataid és belső csevegésed drasztikusan le fog csökkenni. A gondolkodási folyamatodban egy hatalmas áttörés fog végbemenni, mert abban a pillanatban amikor tudatára ébredsz a gondolatnak vagy szónak amit magadnak vagy másoknak adsz, tudni fogod, hogy vajon az a gondolat az egóból, féltékenységből vagy arroganciából fakad-e, s azon nyomban be fogsz azzal teljesíteni, ki fogod azt javítani. A gondolkodásodban való ezen áttöréssel, tömérdek jó egészséget fogsz magadban teremteni. Minden egyes sejt amely az integritás terében lett teremtve, át fogja a testedet úgy változtatni, hogy vibráló egészséget fog kifejezni.

Gyakorlat

Minden reggel abban a pillanatban, hogy felébredsz, tudatosan határozd el és ismételd magadnak, 'Ettől a pillanattól, úgy fogom a szavakat amiket magamnak és másoknak mondok becsülni, mint az életemet!' Ez, mint egy erőteljes mantra és emlékeztető fog a nap folyamán hatni.

Az integritás az éberséggel növekszik

Az integritással nemcsak a szavakat és elkötelezettségeket fogod megbecsülni amelyeket magadnak és másoknak adsz és teszel, hanem egy olyan térben fogsz folyamatosan élni, ahol kevesebb szó van teremtve.

Meg kell tanulnod tudatosan elkötelezettséget vállalni, így lesz elég időd, energiád és tered arra, hogy eleget tegyél azoknak az elkötelezettségeknek. A nagyméltóságú megvilágosodott szent, *Ramakrishna Paramahamsa* mondta újra és újra, *„mann mukh ek karo"* – egyeztesd össze a szívet a beszéddel.

Az integritás az nem csak arról szól, hogy a szavaid szerint élsz – az annak a térnek a megteremtéséről is szól ahol kevesebb szót hordozol, így be tudod tartani a szavakat amikkel elkötelezed magad önmagad vagy mások felé.

A figyelést – *shravaná*t – éberséggel kell csinálni. A belső analízist – *mananá*t – folyamatos éberséggel kell csinálni. Amikor tudatossággal használod a szavakat, természetszerűleg kevesebb szót fogsz használni, mivel tudatában leszel annak, hogy azok a szavak formálják az életed.

Gyakorlat

Csupán 24 órán keresztül dolgozz azon, hogy kevesebb szót hordozz magadban. Amikor csak észreveszed magadban a szavak folyását, tudatosan állítsd azt meg.

Oszlasd el az önmagadban való kételkedést

A szavadhoz hűen élni azt jelenti, hogy az elméd nélkül élsz. Lehet olyan, hogy nem semmisíted meg az elmét, viszont csak akkor használod, amikor szükséged van rá. Ezzel az életeden egy elkapcsolt módon fogsz keresztülmenni. Elkapcsoltnak lenni azt jelenti, hogy nem leszel véletlenszerű gondolatok folyamatos áramlásával körbelökdösve. A nyugalmas tudatosság belső terében leszel, ami integritásként és emelt teljesítményként fejeződik ki.

Ha valóban integrált vagy, még egyetlen egy hamis ígéretet sem fogsz magadnak vagy másoknak tenni. Az integritással szó szerint tisztára fogod a belső teredet törölni minden nemkívánt hiedelemtől, amit folyamatosan hordozol. Az erős hit amit hordozol, hogy te egy kudarc vagy, folyamatosan kudarchoz fog vezetni téged. Amikor elkezdesz integritásban élni, diagnosztizálni fogod azokat a negatív, önbeteljesülő jövendöléseket amelyekkel folyamatosan magadat eteted, s el fogod azokat távolítani a belső teredből. Ennek a folyamatos észlelése révén meggyógyulnak a beteljesítetlenségeid.

Gyakorlat

Írj le minden negatív, önbeteljesülő jövendölést amivel folyamatosan eteted magad. Egytől-egyig töröld ki azokat, és tudatosan jelentsd ki, hogy nem engeded be őket többé a belső teredbe.

Integritás az élet egy alapkövetelménye

Ha benned van az integritás – semmi más nem számít. Ha nincs benned integritás – semmi más nem számít! Sem módszer, sem eljárás, se technológia, se meditáció, se krija nem fog számodra működni, hacsak nem hozol integritást magadba. Csupán integritással kezd el bármely módszer, bármely krija, bármiféle spirituális tanítás, bármiféle élet történni benned. A gyökér-sablonnak a folyamatos kiásása amely erőtlenné tesz téged, ami az élettel való küzdelemre kényszerít téged, csupán integritással tud történni.

A hitelességet lehet gyakorolni. A hitelesség számára megengedhetünk egy bizonyos gyakorlati időt. Az integritásnak viszont nincsen gyakorlati ideje. Annak nincsen gyakorlati időre szüksége. Csak el kell kezdened azt megélni! Egy integritás nélküli embernek, mégha azt is mondja, *' én megadom magam'*, akkor sem hihetsz. Nincs benne az integrált lény, hogy valóban képes legyen megadni magát. Akár spirituális vagy akár hétköznapi életet élsz, az integritás és a hitelesség formálják az alapot az élethez.

Klikk

Az integritásnak nincsen gyakorlati ideje. Csak el kell kezdened azt megélni!

Energia mínusz Integritás az fantázia

Az, hogy vannak vágyaink az nem rossz. Az integritást nem birtokolni ahhoz, hogy azokat a vágyakat valóra váltsd, melyek maguk a szavak amiket magadnak adtál, az rossz!

Amikor integrált vagy, akkor vagy azon dolgozol, hogy a vágyaidat valóra váltsd, vagy ha nem vagy képes, hogy megvalósítsd azokat a vágyakat, akkor beteljesítesz magaddal és elfogadod a valóságot úgy ahogy az van. Amikor nincs benned az integritás, hogy a vágyaidat valóra váltsd, azok be nem váltott fantáziákként és beteljesítetlenségekként függve maradnak az életedben.

A *muladhara csakra*, azaz a gyökér enegiaközpont, az energiának az a központja, ami a képességedet irányítja, hogy meg tudd teremteni a valóságot, amit meg akarsz tapasztani. Az ehhez a központhoz való energiafolyás elakad, amikor televagy fantáziákkal és beteljesületlen elvárásokkal az élettel kapcsolatban. Amikor az integritás hiányzik belőled, az életed semmi másból nem fog állni, mint csupán beteljesületlen elvárásokból önmagad és mások felé.

A *muladhara* azaz gyökérközpont *csakra* egy bizonyos veleszületett energiával rendelkezik. A belső potenciális energia hatalmas rezervoárja alszik a *muladharâ*ban. Amikor benned van az integritás, ez az energia egy erőteljes elképzeléssé fog válni, amely valóságként meg tud valósulni. Amikor az integritás hiányzik, a vágyaid beteljesületlen fantáziákként megmaradnak.

Az, hogy amit elképzelsz, valósággá fog válni vagy sem, az a képességeden múlik, hogy az integritást megéld. A szavakba foglalásod vagy belső csevegésed csupán akkor válik elképzeléssé, amikor az integritás benned van. Csupán akkor tudnak a szavaid valósággá átváltozni.

Gyakorlat

Ma válassz ki egy vágyat, amit valóra akarsz váltani.

Dobd be az összes energiádat annak a vágynak a megvalósításába.

A nap végén, ha még mindig nem vagy képes azt valóra váltani, akkor teljesíts be magaddal, hogy nem vagy képes azt a feladatot teljesíteni s fogadd el a realitást.

Próbáld ezt a gyakorlatot egy pár napon keresztül csinálni.

Meg fogod látni, hogy integráltá fogsz válni a gondolkodásodban és a szavaidban, és a megfelelő energia folyni fog, hogy az igazi vágyaidat betöltsd.

Ébreszd fel a kreatív képességedet

Az integritás megélése nélkül, ami lecsökkenti a belső csevegésedet, nem tudod az életed legmagasabb látomását tisztán elképzelni. Csupán irritációval és hasztalan szavakba foglalással leszel tele.

Mi az a szavakba foglalás? Egyik módja, hogy a szavakba foglalásra gondoljunk az a fonál analógiája, amit pamutból készítenek. Az elképzelés az olyan, mint a pamut, az alapanyag. A szavakba foglalás pedig a fonál, a termék, ami abból az alapanyagból lett készítve. Ha van pamutod, akkor abból könnyű fonalat készíteni. Ha csupán fonalad van, abból nem lehet pamutot csinálni!

Amikor az integritást hozzáadod az életedhez, az elképzelési erő hirtelen felébred a *muladhará*dban. Most, ebben a pillanatban neked csak szavakba foglalásod van. Hacsak az elképzeléssé nem válik, az sohasem tud valósággá válni! Lehetséges bármit is valóssággá váltani ha nem tudod azt elképzelni? Nem!

Ha az integritással a belső teredet kitisztítod, akkor erőteljes elképzelésed lesz. Azután már a helyes szavakba foglalást felvenni az nagyon könnyű, s azt fogod a világban létrehozni amit akarsz.

Gyakorlat

Amikor az integritást gyakorlod, próbálj ki egy apró tesztet, hogy lásd az elképzelés erőteljes kihatásait. Próbálj meg elképzelni valamit és lásd azt megtörténni. Például, képzeld el, hogy egy barátod fel fog hívni, s nézd meg, hogy felhív-e téged az az ember!

Az elképzelés teremtéshez vezet

A szóba foglalás az a kozmikus női energia ami *náda*-ként (*naada*) ismert. Az elképzelés az a kozmikus hímnemű energia ami *bindu*-ként ismert. Amikor a kettő találkozik, kreativitás történik – *kála* (*kaala*), a Kozmosz teremtése.

A teremtés tudománya elképzelést igényel. Ha a belső tered túlzsúfolt a szóba foglalással, hogyan tudsz bármit is elképzelni? Nem tudsz! Nincsen tér annak az elképzelésére amit szeretnél, hogy benned történjen. Csupán ha folyamatosan csinálod a beteljesítést magaddal és másokkal, megőrizve az integritás terét, akkor lesz csak igazi elképzelésed.

A a gyökér *csakrá*d (*muladhara*) energiája a nyersanyag, amiből az életedet faragod. Ha az egy fazék olvasztott arany, akkor az életedből egy arany istenszobrot tudsz majd kihozni!

Elmélkedés

Az integritásnak megvan az ereje, hogy az elképzelésedet felébresszе és amit csak akarsz valósággá tegye!

Az integritás átlagon felüli tejesítővé tesz téged

Ha benned van az integritás, minden szó amit a Mester ad neked, valósággá fog válni az életedben! Még az instrukciók is, amiket nem adtam közvetlenül neked, viszont az én elképzelésemben léteznek, testet fognak önteni az elképzelésedben!

Van néhány tanítványom, akik pontosan tudják, hogy mit kell tenni egy adott szituációban, és azért felelősséget vállalnak anélkül, hogy valaha is meg lettek volna rá kérve vagy irányítva lettek volna. Ők egyszerűen csak felfigyelnek az energiára amit kisugárzok. S aztán ott vannak mások, akiknek – teljesen mindegy, hogy hányszor adok instrukciókat, semmi sem történik! Lehet, hogy nekik több okuk van rá, de végsősoron, az a belső terükben lévő beteljesületlen szavakba foglalás és beteljesítetlenségek terhe, ami nem engedi őket elképzelni és követni az instrukciókat.

Így hát hozd fel egy magas integritási szintre magad, a magaddal és másokkal való beteljesítésen keresztül. S egy elképesztő, átlagon felüli teljesítővé fogsz a munkádban, a kapcsolataidban és az életedben válni.

Klikk

Az integritás gyors tanulóvá és átlagon felüli teljesítővé tud téged tenni!

Ébreszd fel a Kundalinidet az Integritáson keresztül

A belső potenciális energiád ami *Kundalini*ként ismert, az olyan, mint egy nagy szökőkút vizzel tele, készen arra, hogy kilövelljen, viszont a negatív elkötelezettségeid, a szervezetedben lévő energiacsomók, mint nagy sziklák rá vannak rakva annak a szökőkútnak a tetejére, elzárva az utat, hogy semennyi víz se tudjon kifolyni.

Amikor az integritással való életet választod, onnantól kezdve a gondolkodásodat folyamatosan össze fogod a lényeddel hangolni. Nem fogsz létrehozni semmiféle összevisszaságot, ellentmondást, vagy egymásnak ellentmondó gondolatot és tettet. Az integritás gyakorlása és a beteljesítés folyamata kitisztítják azokat a sziklákat. Ami azt jelenti, hogy a *Kundalini* energia számára akadálymentes lesz az út, hogy a testeden keresztül utazzon és az életedben kifejezze magát. Ez olyan, mint a kerti tömlőben lévő dugulásokat kitisztítani, ami után a víz könnyedén keresztülfolyik rajta, hogy a kertben lévő növényeket és virágokat táplálja.

Amikor behozod az integritást az életedbe, a fantáziáid arról, hogy az életnek hogyan kellene lennie el fognak tünni, a félelmeid, az aggódási szokásod el fognak tünni, a mások figyelmének és jóváhagyásának a szükséglete el fog tünni belőled, a féltékenységed vagy összehasonlítgatásod, a komoly egód, valamint az élettel való elégedetlenséged is el fog tünni. Az integritás fel fog minden energetikai akadályt oldani és fel fogja nyitni mind a hét *csakrá*dat

(energia központok) a *Kundalini* energia szabadon való folyásához. Az egészséged a csúcsán lesz és az életed pedig gyönyörű!

- Az integritás ki fogja tisztítani az utat az energiád folyásához.
- A hitelesség fel fogja ébreszteni a benned szunnyadó *Kundalini* energiát.
- A felelősség a felébredt energiát ki fogja küldeni a világba, így a világ hallgatni fog rád, a világ komolyan fog téged venni.
- Amikor magadat és a körülötted lévő életet gazdagítod, a világ követni fog téged! Mások nemcsak, hogy hallgatni fognak rád, de követni is fognak téged!

Amikor integrált és hiteles vagy, a *Kundalini*d teljes biztonsággal ébred fel. A felelősséggel az a világba folyik, hogy a te belső elképzelésedet beváltsa. Amit csak akarsz, valósággá fogja váltani. A gazdagítással a csúcs-potenciálod minden dimenzióban valósággá fog válni. Földi menyországot fogsz a magad és mások számára létrehozni.

Elmélkedés

Amikor behozod az integritást az életedbe, a fantáziáid, a félemeid, az aggódási szokásod, a figyelem szükségleted, a féltékenységed, az egód és az elégedetlenséged - mind el fognak tünni.

Minden negativitásod a múltban gyökerezik

Az első dolog amit az integritás tenni fog az az, hogy minden gazt el fog távolítani ami a múltbeli kudarcaidban gyökerezik s amit te folyamatosan dédelgetsz. Amint azt korábban mondtam, amikor a belső csevegésedről tudomást szerzel, megannyi negatív számot látni fogsz magadban lejátszódni: *'Én egy vesztes vagyok.' 'Nem tudok dolgokat jól csinálni.' 'Olyan stresszes vagyok.' 'Én nem tudom minden felelősségemet betölteni.' 'Valami baj van velem.' 'Nem vagyok elég jó.' 'Nekem nem lehet meg amit én akarok.' 'Mindenki utált engem.'* Ezek csak néhány példái a negatív számoknak, amelyek a gondolataid háttérzenéjeként folyamatosan játszódnak. Ezeknek mind a múltadban van a forrása.

A negativitásnak néhány múltbeli bizonyítékra van támogatásként szüksége a túléléshez. Negatív, limitáló történettel való emlékezés a múltra, negatív gazt teremt. Kérlek, légy vele teljesen tisztában: a negativitás nem tud a jövőben megalapozódni. Negativitás csupán a múltban gyökerezhet! A múlt eseményei a magok a negatív gazok növekedéséhez. Így amikor az integritáson keresztül a kigazolás megtörténik – azáltal, hogy betartod a magadnak és másoknak adott szavadat, és hogy a múlttal beteljesítesz – te és a jövőd a múlttól szabaddá váltok.

Figyelj! Minden negatív gondolkodásod, a félelmeid, a szorongásaid – minden a múltban gyökerezik. Ha egy kicsit mélyen magadba nézel, meg fogod érteni. Amikor tudatára ébredsz a

gondolkodásodnak, amikor a gondolkodásoddal integrálttá válsz, a múltadnak nem lesz többé ereje a jövőd felett, sem pedig a belső tered felett! Nem fogsz a múltad emlékeihez ragaszkodni és azokat a jövődre kivetíteni, lekorlátozva a lehetőségeidet. Még a félelmeknek a jövőbe való átvitele is, a múltból származó rossz ötletek átmenekítésének és azoknak a jövődre való erőltetésének a közvetlen eredménye. A múltadból származó rossz benyomásokkal megrontod a jövődet.

Gyakorlat

Írd le minden negatív belső csevegésed vagy gondolatod ami saját magadról szól.

Egytől-egyig kezdj el beteljesíteni velük, elköszönve tőlük és elengedve azokat, mert azok a múltadhoz tartoznak, nem pedig a jövődhöz.

Szüntesd be a negatív önbeteljesítő jóslataidat!

Hogyan gyökerezik meg benned a negativitás?

Figyelj: bármely negativitás csupán akkor tud megerősödni benned, ha folyamatosan emlékezel a múltbeli tapasztalataidra a kudarcaid filterén keresztül. Azok a gondolkodási szokásaiddá válnak. A negativitás nem tud a belső teredben nőni, annak nem lehet a belső tered felett hatalma, nem lehet ereje a belső teredben, ha a múltbeli emlékeid nem szolgálnak hozzá folyamatosan bizonyítékul.

Az öntudatlan elkötelezettségeiden, gondolkodási szokásaidon és viselkedéseiden keresztül tartod a negativitást élve a szervezetedben. Újra és újra a gondolkodásodat negativitással látod el, a korlátolt éned és lehetőséged történetének bizonyítékaként. Teremtesz egy kicsike kis életet, s nézegeted magad körül az összes 'bizonyítékot' ami létezik, hogy támogasd a negatív hitet amit önmagadról horzodol.

Például, mondjuk azt, hogy az a negatív gondolkodási sablonod, hogy *'Én nem vagyok elég jó'*. Folyamatosan támogatod ezt a hitet azzal, hogy bírálod magad, hogy mi az amit nem végeztél el; mi hiányzik s mi az amit még el kell végezni. Van egy hosszú 'Tenni Valók' listád, ami teher a számodra; több időt töltesz azzal, hogy aggódsz miatta, mint azon, hogy valóban létrehoznál és követnél egy tervet, hogy azt mind sikerrel teljesítsd.

Ez egy ördögi kört teremt, a kudarc önbeteljesítő jövendölését, ami igazolja az elgondolásodat, hogy te nem vagy elég jó! Ez olyan,

mintha fognál egy szál gazt, s találnál egy kitűnő földdarabot a számára, megtrágyáznád a termőföldet, majd elültetnéd, rendszeresen öntöznéd, s egy pár év múlva azon csodálkoznál, hogy *'Hogyan lett tele gazzal ez a kert?'*

Amikor integrálttá válsz, az első dolog amit meg fogsz érteni az az, hogy a múltbeli kudarcaid valójában nem úgy kudarcok ahogyan te azt gondolod. **A kudarcaid nem tesznek téged kudarccá!** Az ahányszor a kudarcaidra emlékezel, az a valódi probléma, nem pedig maguk a kudarcok. Ha csak tanultál volna a szituációból és tovább mentél volna, minden jó lenne. Viszont ehelyett te eltűnődésbe zuhansz velük kapcsolatban, néhány esteben éveken keresztül. Mivel az eseményből egy érzelmi másnaposság marad, az nem hagyja el a szervezetedet. Ez olyan, mintha elmennél nyaralni de csupán egy vagy két napra, viszont azután hónapokig azokat a képeket mutogatnád mindenkinek s folyamatosan élveznéd azokat! Annyi jelentőséget adnál azoknak az emlékeknek, hogy az a nyaralást túlságosan is nagynak láttatná veled – sokkal nagyobbnak, mint ahogy az valójában volt!

Gyakorlat

Egy naplóban vagy könyvben, írd le a leggyakrabban feljövő negatív gondolataidat és elgondolásaidat magadról és az életedről. Ismételd meg ezt a feladatot az elkövetkező négy napban. Minden nap, csak írj le mindent szerkesztés nélkül és csukd be a könyved.

Az ötödik nap végén, nyisd ki a könyvet és olvasd el amit írtál. Rá fogsz jönni, hogy hogyan játszod le újra ugyanazokat a negatív gondolatokat a belső teredben.

Dobd el a múltbeli kudarcaidat

A múltad terhe minden pillanatban megakadályoz téged abban, hogy a jövő felé haladj. A múltad terhe az olyan, mint egy hatalmas vasgolyó a lábadhoz láncolva! Mennyi ideig tudod azt vonszolni és elvárni közben, hogy előrehaladsz?

Figyelj: te csupán a jövődért tudsz felelősséget vállalni. Nem tudsz a múlttal semmit sem csinálni! Amikor az integritást gyakorlod, nem fogod a múltadnak megengedni, hogy jöjjön és a jelen pillanatodba beleavatkozzon. Amit megosztok, az az élet legpraktikusabb alapelve.

A negativitás gyökerei a múltban vannak csupán. Legtöbbször félelembe, féltékenységbe, haragba, kéjvágyba esel, anélkül, hogy tudatára ébrednél annak. Amikor elkezded az integritást integritással gyakorolni, minden benned lévő szónak a tudatában leszel.

Elmélkedés

Ha nem emlékezel újra és újra és újra a múltadra, az első dolog ami történni fog az az, hogy szabad leszel a múltadtól, s a belső tered a jövőbeli felelősséged és a felelősségteljes jövőd számára rendelkezésre fog állni.

A pozitív gondolkodás az mindig negatív

Kaptam egy kérdést: *Swamiji légy szíves, tisztáznád a teljes észlelés és az úgynevezett pozitív gondolkodás közötti különbséget?*

Figyelj: az úgynevezett pozitív gondolkodás az mindig pozitív/negatív gondolkodás! Rendszerint a gondolkodásod az negatív/pozitív gondolkodás. A pozitív gondolkodásban te pozitív/negatív gondolkodásra váltasz át, annyi az egész!

A hétköznapi gondolkodásod az rendszerint negatív, mivel ritkán gondolkozol pozitívan. A pozitív gondolkodás az olyan, mint tudatosan megpróbálni pozitívnak lenni, de aztán megint visszaesni a negatívba, aztán újra kezdeni a pozitívval és megint a negatívba esni és így tovább.

A pozitív gondolkodás az csupán a negativitással való küzdelem. Az sohasem tudja a negativitást begyógyítani. Csupán a teljes észlelés fogja a negativitást begyógyítani. A mély seb, ahol elkezded azt hinni, hogy a negativitás lesz az állandó életstílusod, csupán a teljes észlelésben gyógyítható be. A pozitív gondolkodás nem tudja begyógyítani az erős hitedet, hogy a kudarc az mindig az életed része lesz. Csupán teljes észleléssel lehet teljes mértékű, pozitív tapasztalatod. A teljes észlelés az *púrnatva* vagyis beteljesülés.

Itt van még egy kérdés: *A pozitív gondolkodás az megfontolt, tudatos egó-építés?*

Mondom neked, a pozitív gondolkodás az megfontolt, tudatos egóépítés – alapzat nélkül! Bármikor összeomolhat és amikor az összeomlik, a kár túl nagy lesz! Egy kis földrengés elég ahhoz, hogy az egész dolog összeomoljon, s a kár az túlságosan nagy lesz.

Klikk

A pozitív gondolkodás az csupán a negativitással való küzdelem. Az sohasem tudja a negativitást begyógyítani. Csupán a teljes észlelés fogja a negativitást begyógyítani.

Az egyetlen ellenséged

Sokszor az emberek jönnek és mondják nekem, *'Nem tudok kikerülni a félelemből.'*

Kérlek figyelj: miért nem vagy képes kikerülni belőle? Azért, mert már sokszor elkötelezted magad annak a negativitásnak! Például, azt mondod újra és újra magadnak, *'Én meg leszek semmisítve. Én meg leszek semmisítve. Ez így fog történni. Vesztes, vesztes, vesztes leszek.'* Ami azt jelenti, hogy százszor elkötelezted magad, hogy vesztes leszel. Aztán természetszerűleg, az egész energiád azért fog csupán dolgozni, hogy azt az elképzelést – az elkötelezettséget, hogy te vesztes leszel - beváltsa.

Azután, hogy ezt százszor elismételted magadnak, ha úgy döntesz, hogy azt mondod, *'Én egy győztes vagyok'*, az túlságosan együgyünek fog látszani még saját magad előtt is! Te magad nem fogod azt elhinni. Egy pozitív megerősítést néhányszor kimondani az nem lesz ahhoz elég, hogy azt a száz alkalmat jóvátegye, amikor kijelentetted, hogy te egy vesztes vagy. Valójában nem hiszed azt el, mert a múltbeli beteljesítetlenségek még mindig benned élnek. Az csupán a vita kevéért van, hogy azt mondod, hogy *'Én egy győztes vagyok.'*

Néha, amikor a hitveseddel vitatkozol, tudod, hogy ő fogja megnyerni a vitát, de csak azért is, hogy az ellenzésedet kimutasd, kijelentesz néhány dolgot, tudván, hogy így is úgy is el fogod veszteni a vitát! Ez az ahogyan az számodra tünni fog, amikor

megpróbálod meggyőzni magad, hogy te egy győztes vagy, azután, hogy már százszor kimondtad magadnak, hogy egy vesztes vagy!

Én ismerem az abszolút pozitivitás, a teljes pozitivitás terét. Ismerem azt a teret, becsültem azt a teret és én becsülöm azt a teret. Én pontosan annak a védikus *rishi*nek (látnok) a hangulatában vagyok, aki azt kiáltotta:

„Shrnvantu vishve amrtasya putraaha
Vedaahamekam purusham mahaantam"
'Ó a Halhatatlanság Fiai, én tudom az utat hozzá. Ébredj fel és érd el!'

Mondom neked, nincs más ellenséged az életedben, mint az önmagadról szóló negatív hiedelmeid! Csak értsd meg ezt az igazságot és szabadítsd fel magad! Én nem tanítalak téged, én nem inspirállak téged, én nem utasítalak téged: én megkérlek téged, hogy így tegyél.

Klikk

Nincsen más ellenséged az életedben, mint a te saját negatív hiedelmeid önmagaddal kapocsolatban. Csak értsd meg ezt az igazságot és szabadítsd fel magad!

(a)

Sikerre tervezz, ne kudarcra

Sokszor kudarcra tervezel, mert 'felkészülve' akarsz lenni amikor az valójában bekövetkezik!

Dobd el ezt a fajta tervezést!

Az elméd lehet azt mondja, *'Ha hirtelen kudarcba fulladok, mit fogok akkor tenni? Ha legalább előre átgondolom, készen leszek a kudarcra.'*

Nincs olyan dolog, mint a 'kudarcra felkészültnek lenni', mivel a kudarc az mindig valamilyen váratlan övezetből fog jönni. Használd a logikádat. Ha felkészülsz s azzal megelőzöd a kudarcodat, akkor hogyan tud az megtörténni? Az csupán valami váratlan szögből jöhet; amit nem vettél figyelembe vagy nem tudtál arra tervezni. Tehát az elővigyázatosságod és felkészülésed nem tud téged megvédeni. Az nem fog neked semmilyen módon sem segíteni.

Először is, mivel a kudarcra jól felkészült akarsz lenni, az elmédben olyan erősen képzeled el azt a szituációt, hogy ténylegesen létrehozol arra egy lehetőséget. Valamint azt gondolni, hogy nem leszel képes a kudarcot kezelni ha az meglepetésként jön, az még egy negatív elkötelezettség amit magadnak teszel!

Nézd meg a negatív elkötelezettségek rétegeit amiket magadnak teszel. Olyan sokáig ment ez így, hogy a megszokásoddá vált ezen a módon gondolkodni és érezni. Te tényleg csak a szenvedést

ismered. Sajnos kitartasz mellette a tervezés révén, hogy megvédd magad a jövőbeli elképzelt kudarcoktól.

Először is, a kudarc nem fog jönni, ha nem teremtesz önbeteljesítő jövendöléseket. Másodszor, még akkor is ha jön, megvan a képességed, hogy szembenézz vele. Akár hiszed akár nem, elfogadod vagy sem, megérted vagy sem, nincsen olyan dolog, mint az az elgondolás, hogy nem tudsz a kudarccal szembenézni ha az hirtelen bekövetkezik. A lehetséges kudarcra való felkészülés az csupán még egy negatív elkötelezettség, amit magadnak teszel! A logika az, amit arra használsz, hogy folyamatosan negatív sablonokat teremts magadban. Érted? Maga az elgondolás az még egy negatív elkötelezettség amit magadnak teszel!

A negativitás csupán még több negativitáshoz vezet. Az nem tud az örömhöz vezetni. Az nem tud téged a beteljesüléshez vinni. A negativitás maga az egy kudarchoz való stratégia. Az elbukásban akarsz sikeres lenni az életed során? Ha nem, akkor szedd ki a negativitás gyökerét, s akkor a természetes pozitivitás és integritás fog kifejeződni rajtad keresztül.

Gyakorlat

Amikor a következő alkalommal valamit tervezel, emlékeztesd magad, hogy ne tervezz kudarcra, még csak öntudatlanul sem. Teremtsd meg a teret a sikerre és az úgy fog történni.

Minden nap szembenézel vele

Mi az emberi lények legnagyobb félelme?

A halál!

Értsd meg: még a legnagyobb félelmed is – a halál – hirtelen fog jönni, és te szembe fogsz vele nézni!

Minden amit te bukásnak tekintesz az csupán hirtelen fog jönni és te szembe fogsz vele nézni. Milliónyi alkalommal volt, hogy amit te kudarcnak nevezel az hirtelen bejött az életedbe és te szembenéztél vele. Vegyél azokból bátorságot! Lásd magadban az erőt és azt támogasd.

Amint eldobod a negatív elkötelezettségeket amiket magadnak tettél, már nem tudod a kudarcra való tervezést megindokolni. Semmilyen formában és semmilyen módon sem tudod a negatív terveidet megindokolni. Így tehát hagyd abba a kudarcokról való fantáziálást! Hagyd abba a kudarcokról szóló elképzeléseket! Amikor abbahagyod, az integritás egyszerűen csak virulni fog benned.

A kudarc fájának a múltból származó terhek a gyökerei. A negatív elkötelezettségek és negatív önkép képezik a leveleket és az ágakat. Távolítsd el őket az integritással. S el fogod kezdeni megtapasztalni a Pozitivitás terét.

Gyakorlat

Ülj le és vondd vissza a negatív elkötelezettségeket amiket magadnak rétegről rétegre tettél és teljesíts be velük.

Emlékezned kell rájuk, be kell velük teljesítened és fel kell őket adnod. Csupán akkor tudod valóban leküzdeni őket. Csupán akkor tudod a megrekedt energiát felszabadítani és azt számodra elérhetővé tenni, hogy az új életedet integritással megteremtsd.

Mondhatod csak azt, hogy 'Ezennel felhagyok az összes negatív elkötelezettséggel amit magamnak tettem' - azt gondolva, hogy ennyi volt. Nem! Először is tudnod kell az összes negatív elkötelezettségről amit magadnak tettél, s csupán azután tudod feladni őket. S az csupán akkor fog megtörténni, ha elkezded a gondolati sablonjaidat tanulmányozni és azokkal beteljesíteni.

Módszer a múltbeli negativitás érvénytelenítésére

Megtanítom neked az Élet Matematikáját. Erősen kell figyelned. Minden negatív elkötelezettség amit magadnak tettél, az életben van! Annak energiája van. Érvényteleníteni kell minden egyes negatív elkötelezettséget. Amíg azok érvénytelenítve nem lesznek, addig még gyümölcsöt fognak hozni.

Azokat érvényteleníteni az egyszerű matematika! A belső teredbe és az életedbe integritást hozni, az egyszerű matematika.

Képzeld el úgy az életedet, mint egy matematikai egyenletet, az összes negatív állítást amit magadról folyamatosan állítasz az egyenletbe helyezve, mint a plusszok és mínuszok, szorzások és osztások.

Mi az életed egyenlete ebben a pillanatban?

Nem tudod.

Tételezd fel, hogy az egy olyan egyenlet, mint a A+B-CxD2XF/G=HxI=J3-K – a negatív elkötelezettségek keveréke. Erre az egyenletre ránézve, mégcsak nem is tudod, hogy melyik negatív elkötelezettség lett beszorozva valami másik negatív elkötelezettséggel, valami megint más negatív elkötelezettségben eredményeződve!

Viszont van egy út, ennek az összes negativitásnak az egy csapással való érvénytelenítésére!

Ha bármely matematikai egyenletet megszorzod nullával, akkor mit kapsz?

Nullát!

Akármilyen nagy és bonyolult is az egyenlet, abban a pillanatban, hogy azt mondod, hogy a végén 'x0' (megszorzom nullával), az egész egyelet nullára redukálódik le.

Hasonlóképpen az integritás az a 'nulla', ami érvényteleníteni tudja az összes sokszoros negativitásod egyenletét.

Még akkor is, ha idáig az életed akármennyi negatív jövendölésből és magadnak tett negatív elkötelezettségekből is állt, mostantól kezdve csak tedd oda az élet-egyenleted végére, hogy 'x Integritás' (megszorozva az integritással), s az egész nullára redukálódott!

Viszont néhány ember azt mondja: *'Nem, nem Swamiji! Te nem ismered a komplikációkat amiket én az életemben létrehoztam! A=B-CxA2/C2 x B–Q/ABCDE = mivel?? Az én életem ilyen bonyolult! Te azt nem tudod!'*

Nem! Az nem számít. Akármi is az egyenlet, csak tegyél 'x 0'-t a végére, s az egész nulla! Hasonlóképpen, nem számít, hogy milyen negativitást, integritás hiányát, negatív elkötelezettségeket, ön-beteljesítő próféciákat hoztál az elmédben létre a múlt folyamán, csak mondd, hogy 'x Integritás' mostantól kezdve! Vége! Az egész dolog pozitivitással és integritással válik egyenlővé.

Csak jelentsd azt ki és kezd el megélni! Ez egy üzembiztos megoldás.

Klikk

Az Integritás a 'nulla', ami az összes sokszoros negativitásom egyenletét érvényteleníteni tudja.

Három valósággal küzdesz

Amikor nem élsz integritásban, konfliktus lesz a három valóság között amivel együtt élsz – a valóság amit szeretnél, a valóság amire szükséged van és a végső Valóság között.

Amikor nincs benned az integritás, az elgondolásod arról, hogy mi a legjobb élet folyamatosan változni fog, mivel nem vagy tisztában azzal, hogy mit akarsz, sem pedig azzal, hogy mire van szükséged az életben. Akármit látsz vagy tapasztalsz magad körül, abból néhány elgondolást felveszel és megteremted a saját elgondolásodat a végleges életről. Így reggel lesz egy bizonyos elgondolásod a végleges életről, este egy különböző elgondolásod és másnap egy teljesen más elgondolásod! S ezeknek az elgondolásoknak egyike sem lesz összhangban azzal, amire valóban szükséged van ahhoz, hogy az életedben előrehaladj. Így aztán tolni, húzni és küzdeni fogsz ezekkel az eltérő valóságokkal.

Figyelj: bármiféle küzdelem az vereség a küzdelemben résztvevő összes fél számára. Bármely megbékélés az győzelem a megbékélésben résztvevő összes fél számára. Ha te és te magad között harc van, minden vágyad kudarcra van ítélve és egyik valóságod sem tejesülhet be.

Amikor az integritásban megalapozódtál, teljes mértékben a pozitivitás terének megtapasztalására fogsz koncentrálni. Nem lesznek beteljesítetlen észlelések, sem negatív próféciák

ellentmondásban ezzel a térrel. Amikor nincsen benned konfliktus, a valóság amit szeretnél, a valóság amire szükséged van és a legmagasabb Valóság természettől fogva egy vonalba fognak esni.

Elmélkedés

Amikor nincs benned az integritás, az elgondolásod arról, hogy mi a legjobb élet folyamatosan változni fog, mivel nem vagy tudatában sem annak amit akarsz, sem pedig annak, hogy mire van szükséged az életben.

Az integritás felszabadítja az energiádat

Az életről való eltorzított észlelésed a szűrő, ami a '*majában*' (maya), azaz illúzióban tart téged. Amikor megalapozod magad az integritásban, akkor a közted és az élet között lévő szűrő el lesz távolítva, s el fogsz kezdeni egy új valóságot megészlelni.

Minden energiád, mely ezek által a negatív észlelések és negatív elkötelezettségek által meg volt rekedve, most felszabadul, hogy az életet megtapasztalja, és hogy azt a valóságot váltsa valóra amelyiket te akarod. Ahelyett, hogy meg lennél kötve a valóság által amit megtapasztalsz, most szabad vagy, hogy megteremtsd azt a valóságot amit te választasz!

Az agy amely megalapozódott az integritásban és a hitelességben, bármiféle könyvet el tud olvasni és az igazságokat abból a könyvből megérteni. Csakúgy, mint ahogyan a *Paramahamsa* hattyú el tudja különíteni a vizet a tejtől, a tej és víz keverékéből, az agy amely megalapozódott az integritásban, könnyedén el tudja választani az igazságot a nemigazságtól. Az agyat amely az integritásban és hitelességben megalapozódott, én *Paramahamsá*nak, a legfőbb hattyúnak hívom.

Amikor az integritás az eszeden keresztül fejeződik ki, az mint intelligencia fejeződik ki. Amikor az a szíveden keresztül fejeződik ki, akkor, mint szimpátia fejeződik ki. Amikor az a lényeden keresztül fejeződik ki, akkor, mint béke fejeződik ki.

Friss szemekkel nézz mindent meg az életedben – az üzleti terveidet, a kapcsolataidat, a jövődről szóló döntéseidet, az életkoroddal kapcsolatos döntésedet – mindent! Figyelj! Te még azt is eldöntheted, hogy mennyi ideig akarsz a Föld Bolygón élni; eldöntheted, hogy mit akarsz a valóságodként tudni! Amikor az integritást és a hitelességet gyakorlod, a *Kundalini* energiád az annyira életben van és olyan szinten fel van ébredve, hogy az kisugárzik és betölt mindent amit csak megérintesz!

Klikk

Amikor az integritásban megalapozod magad, a te közötted és az élet között lévő szűrő el lesz távolítva.

Hány ember él benned?

Figyelj: amikor nem vagy integrált, olyan vagy, mintha egy kupac ember élne egy testben!

Néha láttam tíz embert vagy személyiséget is egy testben élni! Mindegyik személyiséged a saját parádéját futtatja a testedben. Képzeld el a káoszt és a zűrzavart!

Amikor a személyiségek egy csoportja él egy testben, a probléma az, hogy mindegyiknek a te testedet kell megosztania! Így egy személy birtokolja a kezedet, a másik az agyadat s a harmadik a szívedet birtokolja. Így aztán mindegyikük beteljesítetlen, mivel egyikük sem birtokolja az egészet. Mondd meg nekem, ha húsz beteljesítetlen ember van egy emberbe belerakva, el tudják azok végezni egy beteljesített, integrált személy munkáját? Nem – mivel az agy csupán egy személy tulajdonában van!

Amikor egyvonalba hozod magadat az integritással a *Swapúrnatva Krija* és a beteljesítés gyakorlása által, hirtelen egy lénnyé válsz. Integrálttá, egésszé, beteljesítetté válsz.

Amikor integrálttá teszed MAGAD, kijelentheted amit csak el akarsz érni és azt el is éred. Meg fogod látni – amikor megtapasztalod az integritást magadban, az egész világ együtt fog veled működni. Amikor másokkal fenntartod az integritást, mások bizalma megnő benned.

Amikor fenntartod magaddal az integritást, a te önbizalmad fog saját magadban megnőni. Amikor önbizalom van benned, rá fogsz ébredni, hogy te vagy a végső cselekvő, a valóság okozója!

Gyakorlat

Írj le öt fájdalmas gyermekkori emléket, ami az életedre kihatott. Ülj le, és beszéld ki ezeket az incidenseket a tükör előtt vagy egy olyan személlyel, aki annak az incidensnek a része volt. Éld újra és Engedd el azokat.

Zavarodottságod az csupán az integritás hiánya

A fejetlenséged és a feledékenységed az nem más, mint az integritás hiánya. Ami azért történik, mert az egyik személyiséged elkötelezettséget tesz, amire a többi személyiséged nem emlékszik, vagy nem érzi a szükségét, hogy azt beváltsa! Amikor az integritás hiányzik belőled, még azt is elfelejted, amit igazán akarsz.

Az, hogy nincsen neked meg amit az életben akarsz az megbocsátható, de az, hogy mégcsak nem is tudod, hogy mi az amit akarsz az életben, az nem bocsátható meg! Nem birtokolni azt amit akarsz az szegénység. Még csak azt sem tudni, hogy mit akarsz, az 'horror-ság'!

Amikor behozod az integritást a gondolkodásodba, tudatára ébredsz minden aggódásnak, minden félelemnek amin keresztülmész és minden feledékenységen amin átmész. Tudatára fogsz ébredni, hogy hogyan vagy felelős a negativitás megteremtéséért az életedben; s hogy mennyire *aggódsz*, hogy negativitást teremts az életedben! Meg fogod azt is érteni, hogy hogyan tudsz magaddal egyvonalba kerülni, hogy akkor a világ csupán hozzád fogja igazítani magát.

Klikk

Amikor behozod az integritást a gondolkodásodba, tudatára fogsz ébredni, hogy mennyire aggódsz azért, hogy negativitást teremts az életedben!

Az első kozmikus jogod és felelősséged

Az integritás az nem csak etika – az a szervezeti jogod és az első felelősséged!

Ha bármely szervezetet megnézzük, abban vannak jogaid és felelősségeid. Itt az integritás az a te jogod és a te felelősséged! Ha felfogod, hogy az integritás mennyit ad hozzád, ha megérted azokat az erőket amelyeket az integritás ad neked, és hogy mennyi mindent el fogsz az integritáson keresztül érni, akkor azt is meg fogod érteni, hogy az nem csak a felelősséged – hanem neked ahhoz jogod van!

Amikor megérted, hogy az integritás az a felelősséged, akkor a gyakorlás zónájában jársz, – mint egy kereső. Amikor megérted, hogy az integritás az a te jogod, akkor a megvilágosodás zónájában jársz! Akármi is az, amit el akarsz érni, egyszerűen jelentsd azt ki magadnak és érdd el.

Klikk

Az integritás az nem csak a felelősséged – hanem a jogod is.

A terednek tovagyűrűző hatása van

Sohase gondold, hogy olyan kicsi vagy, hogy a te egyéni integritásod nem fog a világra nagy hatást gyakorolni! Az összes szegénység, korrupció, szerencsétlenség – bármit is látsz ma magad körül – az mind, néhány egyén integritás-hiányának tovagyűrűző hatása. Nincsen olyan, mint 'csoportos integritás'. Egy csoport integritása csupán olyan magas lehet, mint a legkevésbé integrált személy integritása a csoportban.

Figyelj: mások integritás-hiánya nem lehet ok számodra ahhoz, hogy te ne legyél integritásban. Valójában, amikor valaki más nem él integráltan, akkor ott van számodra az alkalom, hogy az illetőt a saját integritásoddal felemeld.

Csupán amikor az integritást felveszed, akkor kezdődik a másokkal való kapcsolatod. Akár az Istennel, a Guruddal, vagy a családoddal és barátaiddal – a kapcsolat akkor kezdődik csupán, amikor behozod az integritást, addig nem!

Csupán amikor fenntartod az integritás hídját, csak akkor veheted át az összes adományt, amit Istentől kapni akarsz. Csupán amikor fenntartod az integritás hídját, akkor kaphatod meg az összes áldást amit a Gurudtól kapni szeretnél. Máskülönben az lehetetlen!

Még akkor is, ha két ember egymás mellett ül, Isten fel tudja magát csak az egyik személy számára fedni és a másik számára nem – mivel Ő a Térben fedi fel magát nem pedig egy Helyen!

Gyakorlat

Írj le 5 szignifikáns témát, amivel a világ ma szembenéz, mint például, a szökőárak, korrupció és így tovább.

Ismerj rá, hogy te hogyan voltál mindegyik okozásáért felelős. Meg fogod érteni, hogy micsoda erőteljes szerepet játszol te a világban!

Csupán egy deklaráció elég!

A tér amit magadban teremtesz az olyan erőteljes, hogy az azon nyomban hatással tud lenni arra, ahogyan az életet megtapasztalod és ahogyan mások megtapasztalják az életet. A tér, amit magadban hordozol az nem külső történések eredménye, hanem az utasításé, amit te a Kozmosznak adsz!

A tér amiben vagy, az az utasítás amit a Kozmosznak adsz, hogy a jövődet előkészítse. Amit csak a belső teredben hordozol az egy lehetőség. Ha szomorúságot hordozol, arra utasítod a Kozmoszt, hogy hozzon nagyobb szomorúságot az életedbe. Ha örömöt hordozol, arra utasítod a Kozmoszt, hogy az életedbe még nagyobb örömöket hozzon. Ha beteljesítettséget hordozol, arra utasítod a Kozmoszt, hogy még több beteljesítettséget hozzon az életedbe. Még az erőtlenséged is egy utasítás a Kozmosz számára! Amikor azt mondod, hogy *'Igen, igen meg akarok változni, de nem tudom, hogy hogyan tudnék megváltozni'*, akkor arra utasítod a Kozmoszt, hogy tartson a zavarodottság és erőtlenség állapotában.

A jó hír a belső tereddel kapcsolatban az, hogy meg tudod azt ebben a pillanatban változtatni, ha úgy akarod! A Tér az nem durva; az finom. A durva dolgokat időbe telik megtisztítani. Finom dolgokat azon nyomban meg lehet tisztítani!

Nézd, a veszély csak egy gondolata elég, hogy felkavarjon téged. A kéjvágy csak egy gondolata elég, hogy felizgasson téged. Az

ellenséged csak egy gondolata haragot tud felhozni benned. Ugyanígy, a beteljesítettség csak egy gondolata meg tudja tisztítani a belső teredet! A beteljesítettség egy gondolata elég ahhoz, hogy a belső teredet átalakítsa.

Viszont valahogy mi nem hisszük el ezt az utolsó állítást! Azt mondod, *'Nem, nem. Te egy megvilágosodott lény vagy. Neked könnyű, de nem nekünk.'* Bármikor, amikor az átváltozás sarkába vagy szorítva, ezt a kifogást használod arra, hogy elfuss. Sok ember használja az önfeláldozást arra, hogy a tanításaimtól megszabaduljon! Értsd meg: még az önfeláldozásnak is a helyes indítékért kell lennie! Annak abból a célból kell lennie, hogy az én terembe felemeld magad.

A belső tered az nem más, mint a szavak amelyeket újra és újra ismételgetsz magadban. Most tudatosan határozd el, hogy a helyes szavakat fogod ismételgetni. A belső tered az egy olyan finom dolog, hogy – egy helyes deklaráció elég, s szabad vagy. Egy beteljesítés elég, s kikerültél a konfliktusból. Kint vagy a rossz hangulatból amit hordozol. Kint vagy a mély és negatív észlelésből amit hordozol.

Gyakorlat

Az elkövetkező pár napban tudatosan ismételd azokat a szavakat amelyeket magadban hordozni szeretnél. Folyamatosan emlékeztesd magad a nap folyamán. Ha úgy érzed, hogy visszajön a szomoúság, légy éber és helyettesítsd azt örömmel. Tedd ezt, amíg a belső tered minőségében tartós változást nem tapasztalsz.

Alakítsd át a belső teredet:

Éberségi gyakorlat

Most egy nagyon egyszerű folyamatba foglak téged bevezetni, hogy a belső teredet átalakítsd.

Ülj egyenesen és csukd be a szemed.

Szentelj pár pillanatot arra, hogy magadba nézz. Miféle térben vagy?

Békés, álmos, kedvetlen vagy zaklatott?

Legyél fogékony. Legyél a tudatában annak a térnek.

Csupán két percre, csukd be a szemed és próbálj meg éber lenni. Hozd be az éberségedet a belső teredbe.

Szentelj arra néhány pillanatot, hogy a mély éberségen és figyelésen keresztül a belső teredet megértsd.

Aminek ellenállsz az nem tágít!

Kérlek értsd meg, csupán az, amit elutasítasz az nem tágít az életedből!

Ha magadba nézel, az erőtlen belső tered oka valami gyökér-sablon lesz, amit még nem tisztítottál ki s amivel nem teljesítettél be.

A belső tered az *'Aham Bramhasmi'* DNS-ét hordozza – azaz annak a DNS-ét, hogy *'ÉN Isten VAGYOK'*! Mindössze annyit kell tenned, hogy bízol ebben. A belső tered az annyira erőteljes, de te még egyszer sem néztél bele. Az egy felfedezetlen terület a számodra. Sokszor kifejezek misztikus erőket, de nem azért, hogy megmutassam, hogy az lehetséges a számomra, hanem, hogy megmutassam neked, hogy az a te számodra is lehetséges!

Az úszni tanuláshoz neked csak ezt kell tudnod, *'Ha ő meg tudja csinálni, akkor én is meg tudom csinálni.'* Ez csak egy műfogás. Ez csak egy képesség. Benned nincsen semmi rossz, sem pedig kevesebb. Csak meg kell tanulnod néhány képességet. Ugyanígy, a lehetőség tere is csak egy műfogás. Ismerned kell a bátorságnak és lehetőségnek ezt a terét, *'Ha ő meg tudja csinálni, akkor én is megtudom.'* Ez az első lépés.

A következő lépés az, hogy *'Hadd ugorjak a vízbe és hadd csináljam amit ő csinál.'* Viszont aztán megijedsz és elkezdesz sírni, *'Ó nem, nem, hogy tudnék én ugrani?'*

Egy rövid történet:

Egyszer egy tanítvány és a guruja egy folyó közelében sétált. A tanítvány beleesett a folyóba és elkezdett félelmében kiáltozni, 'Mester, kérlek ments ki! Nem tudok úszni! Ments ki! Ments ki!'

Mire a Mester azt mondta, 'Mentsd meg magad'.'

A tanítvány bepánikolt és ordította – ' Nem! Nem! Nem! A víz a fejemig ér. Nem tudok úszni! Meg fogok fulladni, ha most nem segítesz nekem! Kérlek Mester ments ki!'

A tanítvány ordítva, sírva csapkodott a vízben miközben a Mester a parton állva várt rá.

Végül a Mester rákiáltott a tanítványra: ' BOLOND! CSAK TEDD LE A LÁBAD!'

A tanítvány úgy megriadt a Mester hangjától, hogy azon nyomban felállt – s rájött, hogy a víz csupán derékig ér!

Mondom neked, minden problémád olyan, mint ez. Az csupán a te döntésed, hogy a belső teredben felállj. A félelmek amiket hordozol, annyira valóságosnak tűnnek a számodra. Meg vagy a saját félelmeidtől ijedve! A negatív elkötelezettségek - amiket a belső teredben kiműveltél – azok a folyó, ami csupán a derekadig ér!

Ahelyett, hogy követnéd a mester szavait, azt ajánlod fel, hogy *'Én figyelni fogok rád s hódolattal fogok eléd járulni, de én nem tudok felállni! Túlságosan is gyenge, tudatlan, buta vagyok!'* Azt hiszed, hogy erőtlen

vagy, így akarsz letelepedni, hogy a könnyű úton juss ki – ez álodaadás.

Értsd meg, a mester mindig pontosan arra fog rámutatni amit nem akarsz csinálni – mert az a hely az, ahol a nem-hitelességed rejtőzik!

Elmélkedés

Csupán az, aminek ellenállsz az nem tágít az életedből.

Belső tered meg tudja változtatni a világot

Mindig erőtlennek érzed magad a sablonjaid előtt, mert sohasem ismerted a belső tered mérhetetlen erejét.

Ha ugyanazzal az intenzitással bízol a belső teredben, mint ahogyan a sablonjaid erejében, csodákat fogsz az életedben látni!

Kezd kissebb dolgokkal, amik bátorságot fognak benned építeni. Ma csak mondd azt magadnak, *'Kijelentem és megteremtem a megfelelő teret ahhoz, hogy a hitvesem figyeljen rám. Megalkotom a teret arra, hogy a főnököm elégedett legyen velem.'* Próbáld meg. Ha tízszer kipróbálod, legalább nyolc alkalommal csodák történését fogod látni. Csupán akkor fogod felfogni a belső tered erejét.

Csupán az indiai fügefa magjából lehet indiai fügefa. Ne ültess mangó magot azt várva, hogy indiai fügefa fog kinőni belőle! Hordozd a helyes magot, a helyes teret, ahol a gyökér-gondolati sablonok elpusztulnak, ahol a belső tered elő van készítve arra, hogy a pozitivitás és lehetőség terét megtapasztalja.

Ha helyette kudarcra szól a hozzáállásod, *'Ezzel a térrel fogok járni, de ennek ellenére is egy kudarc leszek'*, akkor az lesz a csoda amit létrehozol! A Kozmosz mindig azt mondja, '*Tatasztu*! Úgy legyen!' Kitartottál a kudarc tere mellett és bevonzottad a kudarcot!

Értsd meg, a belső tered az nem különbözik a '*hirannyagarbától*' – a Kozmosz méhétől, ahol az egész világ teremtése történik! Lehet, hogy egyedi vagy, viszont a belső tered az egész Kozmosszal nagyon is jó összeköttetésben van. Akármit is hordozol a belső teredben az valósággá fog az életedben válni. Ez egy kozmikus törvény.

Így tehát teremtsd meg a helyes belső teret, s a szavaidon keresztül meg tudod változtatni a világot.

Gyakorlat

Kezd kicsi dolgokkal amik bátorságot fognak benned építeni. Ma csak mondd magadnak, 'Kijelentem és megteremtem a megfelelő teret ahhoz, hogy a hitvesem figyeljen rám. Megalkotom a teret arra, hogy a főnököm elégedett legyen velem.' Próbáld meg. Ha tízszer kipróbálod, legalább nyolc alkalommal csodák történését fogod látni. Csupán akkor fogod a belső tered erejét felfogni.

Észlelésed hozza létre az izom-memóriádat

Figyelj: minden cselekedet amit véghezviszel, egy bizonyos észlelésen alapszik amely egy bizonyos rétegű izom-memóriát hoz létre benned. Hiába akarsz később kimozdulni abból az észlelésből, az izom-memória nem fogja megengedni, hogy kimozdulj. Ezért van az, hogy mindig küzdesz amikor egy egész eddigi életeden át tartó észlelésedet akarod megváltoztatni.

Például, ha idáig az egész életedet azzal az észleléssel élted, hogy nincs újraszületés a halál után, még akkor is, ha később megtudod, hogy a halál után van újraszületés, nem fogod tudni azt elfogadni. Az elméd egy részében életben fogod tartani a régi észlelésedet s meg fogsz rekedni abban a konfliktusban.

Vagy tételezzük fel, hogy leélsz ötven évet az életedből egy bizonyos alapelvet támogatva, például, az ateizmust, aztán időskorodra rájössz, hogy az nem helyes, az nem az igazság. Viszont tudod, hogy az egész életed arra a teóriára lett építve – a szociális kapcsolataid, a tetteid, a személyiséged – túl sokat fektettél ebbe a hitbe bele. Így amikor már tudod az igazságot, akkor is megpróbálsz egy bizonyos kettős értelmet életben tartani.

Figyelj: a hiedelmeid egy mélyebb réteget formálnak benned. Ha a zavarodottságot és a kettős értelmet megtartod, akkor azok önálló életre kelnek benned. Azok örökre zavarodottságban fognak téged tartani, hogy a virágzásukat folytathassák.

Mondom neked, ez a legrosszabb hiány amiben egy emberi lénynek része lehet – a hosszú távra szóló lehetőség elfelejtése. Ha egész életed során abban hittél, hogy csupán egyszeri születés van és azután nincs élet, akkor még a halálod után is ott fogsz a sírodban feküdni s várni az Elbírálás Napjára, amikor Isten hívni fog téged. Ténylegesen, mint egy kő, megakadva, éveken keresztül benne fogsz a halott testedben maradni, s nem leszel képes, hogy a következő testbe átmenj, mivel minden hited és észlelésed azon alapult. Megrekedsz a kazuális rétegben – mint Kolkatában a forgalom! – se előre, sem pedig vissza nem fogsz tudni menni.

A kazuális test az ilyen – nem tudsz se továbbhaladni se visszamenni azok az észlelések miatt, amelyekkel a testedet birtokoltad amíg életben voltál, és az összes cselekedet miatt amiket azokon az észleléseken alapulva hajtottál végre. Viszont nem fogod a hiedelmeidet olyan könnyen feladni, mivel egész életedben azokkal éltél.

Így hát mielőtt tetteket hajtasz végre, legyél tisztában az észlelésekkel, amelyekből azokat végrehajtod. A hétköznapi ember aki az izmait építi nem fog megvilágosodottá válni, annak ellenére, hogy lehet kifejlesztett egy jógi testet. Csak az a testépítő ember, aki a megvilágosodás kedvéért figyel az igazságokra, csupán az fogja elérni a megvilágosodást.

Ezért van az, hogy a Nithya Jóga az nem csak testépítő edzés. Az izom-memória, bió-memória és bió-energia edzés is! Áldottak azok, akik ezeket a nagy *tatvá*kat szülői észlelésként kapják. Áldottak a *gurukul* gyerekeink, akik tudatos észlelést kapnak szülői észlelés képpen!

Gyakorlat

Mikor pont azon vagy, hogy megtegyél valamit, állj meg pár pillanatra és gondolkozz el a tetted szándékáról. A helyes észlelésből ered az? Ha nem, változtasd meg az észlelést.

Például, ha jógázol, állíts fel egy szándékot a gyakorlatodhoz, mint például az egészség vagy az áldott-boldogság. A jóga-gyakorlatod során folyamatosan emlékeztesd magad a szándékodra. Ennyi az egész – meg fogod látni, hogy a szándékod a valóságban is szemmel láthatóvá fog válni.

Integritás: A Tudatos Észlelés Nyelve

Amikor integritással és hitelességgel gondolkodsz és beszélsz, a nyelv amit beszélsz az *'déva bhása'* – az istenek nyelve! A tudatos észlelés az *déva bhása*.

Az ókori Indiában az átlagember nyelve *prakrit* vagy *páli* volt. A védikus korszak alatt az átlagember nyelve *prakrit* volt. A buddhista és *Jain* (ejtsd: dzsén) korszak alatt pedig *páli*. A szanszkrit csupán a beavatottak nyelve volt, a tudatosan teremtett lelkek nyelve. A szó 'szanszkrit' annyit jelent, hogy jól elvégzett, tökéletesen teremtett. A szanszkrit az nem csak egy nyelv. Az a nyelv forrása. Amikor mindent tudatosan észlelsz, a *Déva Bhása* ami benned történik az szanszkrit.

Ezért mondják ma a német tudósok, hogy a szanszkritot alapnyelvként kellene használni a más nyelvekre való fordításhoz. A szanszkrit tudatosan faragja a beszédedet és a gondolkodásodat. Az integritással, mint a véső, hitelességgel mint a kalapács, felelősséggel, mint a lakk és a gazdagítással, mint a fény meg tudsz teremteni egy tudatos-észlelésű nyelvet.

Amikor ezen a nyelven gondolkozol és beszélsz, maga az észlelés ami benned történik az *déva bhása*.

Figyelj: én teremtek egy *déva bhását* angolul – a világ legnagyobb mennyiségben beszélt nyelvén! Amikor megtanulod és megéled

ezeket a *tatvá*kat, mint '*satya*', azaz igazság, akkor a tudatos észlelésed egy új nyelvezetté válik, és az új nyelv megtörténik, kifejeződik és kisugárzik rajtad keresztül. Hányan érzitek, hogy az új nyelv valóban történik bennetek? Hányan váltatok igazán tudatossá és éberré a gondolkodásotokban? Az ki fog fejlődni, ki fog fejlődni! Az ki fog fejlődni.

Minden mester megteremtette a *déva bhása* saját dialektusát. Azt a *déva bhásá*t amit a tudatos észlelésünkön keresztül teremtünk, most *'eN-glish'*-nek fogjuk hívni! A kötőjel az a köz – a tudatosság. Csak add a tudatosság közét az '*English*'-hez, s az *'eN-glish'*-é válik! *eN-glish* lesz a mi *déva bhásá*nknak a neve, a tudatos észlelés nyelvének a neve. Most már minden mester nyelvét el tudod csípni, mivel a tudatos észlelés minden mester számára ugyanazon a frekvencián történik.

A nyelv amit használsz, nagyon erősen hat arra a tudatosságra amivel rendelkezel! Egy ember nem mondhatja tudatosan, hogy *'Isten vigyázni fog rám, Isten vigyázni fog rám'*, miközben nem hisz abban a szívének egy csücskében sem. Ez nem lehetséges. Amikor tudatos észlelésben élsz és ezt a tudatos észlelést kommunikálod, a nyelv amin az történik, az *déva bhása*.

Elmélkedés

Amikor integritással és hitelességgel gondolkodsz és beszélsz, a nyelv amit használsz az déva bhása – az istenek nyelve!

A misztikus erőknek integritásra van szükségük

Hozz integritást a gondolkodásodba és megannyi rendkívüli erőt fogsz látni, hogy rajtad keresztül kifejeződik.

Amikor folyamatosan integritásban élsz, a bio-memóriád olyan finommá válik, hogy az megszűnik kívülről ételt kérni és elkezdi az ételt közvetlenül a térből felszívni! Bárki aki gyakorolta a *nirahara sammjamát* (a módszert az ételre való szükségen túlra jutáshoz) az megtapasztalhatta ezt. Ha csináltad ezt a *sammjamát* és kudarcot vallottál, akkor tudod, hogy nem vagy integritásban.

Amikor integritást hozol a gondolkodásodba, nem vesztegetsz energiát a belső teredben, s a bio-memóriád megszűnik anyagot és ételt kérni a külső forrástól.

Klikk

Amikor integritást hozol a gondolkodásodba, a bio-memóriád megszűnik anyagot és ételt kérni a külső forrástól.



Hitelesség: 'Sradda'

A hitelesség az az állapot, ahol a képességed csúcsán vagy
megalapozódva és az életre innen reagálsz, mint akiként te saját magad,
mint önmagadat felfogod,
akiként kivetíted magad a mások számára, és
amit mások elvárnak tőled, hogy a számukra legyél.

Sokszoros dimenzióid vannak

Figyelj!

Nem csak egy identitásod van, mint ahogy azt te képzeled. Négy identitásod van! Magadban mindig, mindenkor négy identitást vagy dimenziót hordozol együtt. Ez a négy dimenzió együttvéve a te személyiséged. Mindezekért a identitásokért felelős vagy.

Az első identitás ebből a négyből a **MAMAKARA** vagyis a belső kép.

Ami a belső képből és abból a tapasztalatból tevődik össze, amit önmagadról hordozol: *'Én egészséges vagyok' – 'Csúnya vagyok' – 'Intelligens vagyok' – 'Nem tudom elviselni a kemény munkát' – 'Szeretem az embereket' – stb.*

Sok ilyen *mamakará*t hordozunk magunkról. Sajnos az elgondolás amit magadról hordozol az mindig kevesebb, mint amit kivetítesz mások felé, hogy te az vagy!

A második identitás az **AHANKARA** vagy külső kép.

Ez az a kép, ahogyan kivetíted magad mások felé. Lehet, hogy próbáljuk magunkat erőteljesnek, tehetségesnek, őszintének, segítőkésznek vagy bárminek kivetíteni. Sajnos amit kivetítesz az

mindig sokkal több, mint amit magadban magadról hiszel, hogy te valóban vagy.

Függetlenül ettől a kettőtől, ott van egy harmadik identitás amit hordozol, ez az a kép vagy azok az elvárások, amit mások veled kapcsolatban hordoznak.

Ezt **ANNYAKARÁ** –nak, vagy mások képének hívják.

Az ahogyan mások téged érzékelnek az lehet, hogy különbözik attól, ahogyan te kivetíted nekik magad, mivel az emberek inkább a finom jelekből alkotnak véleményt rólad, mint abból amit te nyíltan kivetítesz. Az emberi lények elég intelligensek ahhoz, hogy elcsípjék még azt is amit nem mondasz ki – vagy főként azt, amit nem mondasz ki!

A negyedik identitás az nagyon finom, mivel az nem közvetlenül kapcsolatos veled.

Azt **SVA-ANNYAKARÁ**-nak, vagyis életképnek hívják.

A *sva–annyakara* az, ahogyan te az életet saját magad számára megtapasztalod. Például, lehet, hogy úgy érzed, hogy *az Élet az magányos*, vagy hogy *az Élet az bonyolult*, vagy *az Élet az rémült*, vagy hogy *az Élet az ilyesztő*, vagy hogy *az Élet mindig mindennel elárasztengem, amire csak szükségem van.*

Kérlek, értsd meg, ez is a te személyazonosságod, mivel meghatározza azt a pontos tapasztalatot amit az emberektől és az életed szituációiból befogadsz!

Elmélkedés

Nem csak egy identitásod van, mint ahogyan azt te képzeled. Négy identitásod van!

Hitelesség azt jelenti, hogy a csúcsteljesítményeden élsz

A hitelesség azt jelenti, hogy minden dimenzióban a csúcsteljesítményeden élsz.

- Akármit is hiszel, hogy az te vagy – hozd fel azt a csúcsára, feszítsd ki, emeld fel, terjeszd ki azt!
- Amit mások felé kivetítesz, hogy az te vagy – hozd fel azt a csúcsára, feszítsd ki, emeld fel, terjeszd ki azt!
- Ahogyan mások rád vonatkozó elvárásainak eleget teszel – hozd fel azt annak a csúcsára, feszítsd ki, emeld fel, terjeszd ki azt!
- Ahogyan az életet a saját magad számára megtapasztalod - hozd fel azt a csúcsára, feszítsd ki, emeld fel, terjeszd ki azt!

Feszítsd ki magad a csúcsra, hogy minden dimenziódnak eleget tegyél!

Hozd magad a csúcsra, akár az a testeddel, a szakmáddal, a kapcsolataiddal vagy az egész életeddel kapcsolatos!

- Amikor a tested képességének csúcsán teljesítesz, azt EGÉSZSÉG-nek hívják.
- Amikor a szakmai képességednek a csúcsán teljesítesz, azt SIKER-nek hívják.
- Amikor a kapcsolataid képességének csúcsán teljesítesz, azt BETELJESÜLÉS-nek hívják.
- Amikor az egész életedre nézve a képességeid csúcsán teljesítesz, azt MEGVILÁGOSODÁS-nak hívják!

Hozd magad folyamatosan a csúcslehetőségbe anélkül, hogy a fáradtságnak, unalomnak megengednéd, hogy az életedbe lépjen. Ne törődj azzal, hogy mások így csinálják vagy sem. Amikor hiteles vagy, kiterjeszkedsz, ez minden.

- Ha csupán akkor vagy hajlandó kifeszülni, amikor a másik ember is hajlandó kifeszülni, akkor az üzleti tranzakció.
- Ha várni fogsz a másik emberre, hogy kifeszüljön mielőtt te kifeszülnél, az ravaszság.
- Amikor megpróbálod a körülötted lévőket kifeszíteni anélkül, hogy te magadat kifeszítenéd, az erőszak!
- Amikor kifeszíted magad anélkül, hogy törődnél azzal, hogy mások kifeszítik magukat vagy sem, az a hitelesség.
- Amikor kifeszíted magad s a körülötted lévőket is a csúcslehetőségeikre feszíted, az igazi vezetői képesség.

Vedd fel a csúcsformás identitásodat

Figyelj: a *mamakará*dnak tapasztalati ereje van. Az *ahankará*dnak kifejezési ereje van.

A *mamkará*dnak tapasztalati ereje van – megtapasztalva amit te önmagadként gondolsz és érzel. Az *ahankará*dnak kifejezési ereje van – kinyilatkoztatva és bizonygatva önmagad. Amikor az integritás hiányzik, akkor a kettő különbözik, amikor integrált vagy, mindkettő megegyezik.

Újra és újra erősítsd meg a *mamakará*dat azokkal a tulajdonságokkal, amiket *ahankara*ként vetítesz ki. Erősítsd meg az *ahankará*dat mindannak a gondolkodási erőnek a felhasználásával, amivel a *mamakara* rendelkezik. Hozd mindkettőt integritásba - amit csak magadról gondolsz, hogy az te vagy és mindazt amit kivetítesz magadról, hogy az te vagy – s te azzá fogsz válni! Az *ahankara* összes tulajdonságát öntsd bele a *mamakará*dba. Ha kijelented a világnak, hogy te erős és intelligens vagy, akkor tedd azt is a *mamakará*ddá.

A *mamkará*dat az *ahankará*ddal összehangolni az integritás, mivel amit önmagadként kivetítesz, az mindig magasabb lesz, mint amit hiszel, hogy te vagy.

Az *ahankará*dat és az *annyakará*dat összehangolni az annyi, mint felelősséget vállalni. Folyamatosan kiterjeszteni a *mamakará*dat és az *ahankará*dat, s eleget tenni az *annyakará*nak az hitelesség.

Gyakorlat a Belső Kép és Külső Kép összehangolására

A munkafüzetedben hozz létre két oszlopot, nevezd őket BELSŐ KÉPNEK és KÜLSŐ KÉPNEK.

Az első oszlopba írd be a 10 legjellemzőbb Belső Képedet – a magadról alkotott hiedelmeket, mint például, *'gyenge vagyok', 'barátságos vagyok', 'szerencsétlen vagyok',* stb. A második oszlopba írd be a megfelelő Külső Képedet, amit másoknak vetítesz ki. Például, lehet erősnek, barátságosnak és szerencsésnek vetíted ki magad.

Most hasonlíts össze minden egyes Belső Képet és Külső Képet amit lejegyeztél. Ha mindkettő ugyanaz, akkor hagyd figyelmen kívül azt a pontot és menj a következőhöz.

Ahol konfliktus van, ott kezdd el a Belső Képedet és Külső Képedet összehangolni – amit önmagadként észlelsz és amit önmagadként vetítesz ki mások felé – úgy, hogy mindig a jobb elgondolást válaszd. Például, ahol a Külső Képed jobb, mint a *mamakará*d, határozd el, hogy a *mamakará*dat a Külső Képedhez hangolod. Ne csökkentsd le azt ahogy mások számára kivetíted magad, hanem növeld azt, amit önmagadról észlelsz, hogy te az vagy. Legyen a mérce az amit kivetítesz.

Ismételd ezt meg minden ponttal. Mindkét identitást hasonlítsd össze. Mindkettőben azokat amik a legjobb tulajdonságok, azokat

válaszd. Rajzolj egy csillagot minden legjobb belső észlelésedhez. Rajzolj egy csillagot minden legjobb külső kivetítésedhez.

Ha van pár nagyszerű tulajonság a Belső Képedben, akkor fel kell emelned hozzájuk a Külső Képedet, hogy összeilljenek. Ha van néhány nagyszerű tulajdonság a Külső Képedben, akkor a Belső Képedet kell felemelned, hogy összeilljen azzal, amit kivetítesz. Használd a feladatlapot, hogy folyamatosan a csúcs-identitásodhoz tudd hangolni magad.

A BELSŐ & KÜLSŐ KÉPEK ÖSSZEHANGOLÁSA		
BELSŐ KÉP	***KÜLSŐ KÉP***	***CSÚCS KÉP***
Gyenge vagyok.	★ *Erős vagyok.*	★ *Erős vagyok.*
Nem vagyok népszerű.	★ *Népszerű vagyok.*	★ *Népszerű vagyok.*
★ *Felelősségteljes vagyok.*	★ *Felelősségteljes vagyok.*	★ *Felelősségteljes vagyok.*
★ *Okos vagyok.*	*Buta vagyok.*	★ *Okos vagyok.*

Felelős vagy mások elvárásaiért?

Sokan kérdezik tőlem, *'Swamiji, én értem, hogy felelős vagyok azért amit saját magamként érzek és azért, ahogyan mások felé kivetítem magam. Viszont miért kellene, hogy a mások tőlem való elvárásaiért is felvállaljam a felelősséget?'*

Figyelj!

Szeretném, ha mindegyikőtök megértene egy nagyon finom igazságot.

Te felelős vagy még azért is, amit mások hisznek, hogy te vagy az ő számukra.

Akár felismered vagy sem, te folyamatosan, finoman együttműködsz a mások rád vonatkozó elvárásaival, így felelőssé válsz értük. Például, lehet, hogy úgy gondolkodsz magadról, mint hétköznapi ember, de aztán úgy vetíted ki magad mások felé, mint egy nagy szent. Most akkor néhány ember lehet elhiszi, hogy te egy szent vagy, lehet néhányan azt hiszik, hogy te egy hétköznapi ember vagy, lehet mások pedig azt hiszik, hogy te egy csaló vagy! Viszont minden egyes ember hitéért felelős vagy, mivel te finoman együttműködsz vele.

Lehet, hogy egy lány tudatlanul egy fiú minden jelére válaszol a testbeszédén keresztül. Viszont amikor az odamegy a lányhoz, az

azt mondja, *'Én sohasem bátorítottalak!'* Lehet, hogy szavakkal nem mondasz semmit sem, viszont még akkor is, ha finoman együttműködsz a másik elvárásaival, felelőssé válsz értük.

A házasságban például sok fogadalom van, ami nincs szavakban kifejezve, viszont értelemszerűen magától értetődik. Amikor megházasodsz, felelőssé válsz azért, hogy azokat az elkötelezettségeket is teljesítsd.

Elmélkedés

Még azért is felelős vagy, amit mások hisznek, hogy te vagy a számukra.

A vágyaid másokban tükröződnek vissza

Ez egy még misztikusabb igazság!

Mi mindannyian csupán a fizikai test szintjén vagyunk külön. Ahogy mélyebbre és mélyebbre mész, mi tejesen össze vagyunk kapcsolva és az univerzális Tudatosság részei vagyunk. Az egész egy tömeg csupán, bármifajta elkülönülés nélkül.

Bizonyos részeid, melyek általad el vannak nyomva, melyek fel akarják önmagukat ismerni – azok a részek mennek és beleülnek mások szívébe, s az ő, rád vonatkozó elvárásukká válik, hogy az elnyomott rész fel legyen ismerve. Az a te saját vágyad, ami a másik személyben elvárássá válik!

A *mamakara* gyökerénél mindegyikünk össze van kötve. Így ha egy testben elnyomod a vágyat, az egyszerűen előjön egy másik testen keresztül. Ez olyan, mint amikor a luftballon egyik oldalán kinyomod a levegőt, ugyanaz a levegő a luftballon másik oldalába nyomul, egy dudort létrehozva ott!

Tehát amikor nem vagy kész arra, hogy a saját szívedre hallgass és egy bizonyos irányban kiterjeszkedj, az Isten segít neked azzal, hogy ugyanazt az elvárást másokban megteremti, hogy kiterjeszkedhess.

Kérlek figyelj, te saját magad, mindazoknak a belső tudatosságában ülsz, akiknek elvárásai vannak veled szemben, s te vagy az aki

elvárattja velük azokat az elvárásokat. Néhány szavad, testbeszéded felelős azért, hogy az az elvárásuk tőled. Tudva vagy tudatlanul elkötelezettséget tettél nekik, amiért felelős vagy.

Amíg ezt megérted, hordozni fogod a mások elvárásai elleni tiltakozásodat, mint a belédállt tüskét. A kérdés, *Miért, Miért, Miért, Miért, Miért, Miért, Miért?* Folyamatosan benned lesz mint a mentőautó szirénája!

Ez az egy megértés el fogja venni az összes szenvedésedet és nyugtalanságodat, amit mások elvárásainak beteljesítésével kapcsolatban hordozol.

Gyakorlat

Írj le jó néhány dolgot, amit mások elvárásai miatt tettél, viszont később rájöttél, hogy te magad vágytál arra, hogy azt megtedd, viszont te magad nem merted megkísérelni. Például, a medencében való úszás a fóbiádat elfelejtve, a kedvenc számod tömeg előtt való éneklése.

Szóval mi az ami tehetetlennek éreztet téged?

Mindig a másoknak tőled való elvárásai azok, amik a tehetetlenség érezését hozzák fel benned. Így ma azt szeretném, hogy meditálj az *'annyakara'* szón. *Annyakara* azt jelenti, amit mások hisznek, hogy te vagy, függetlenül attól amit te önmagadként vetítesz ki.

Az okozott *annyakará*k, akár jók vagy akár rosszak, mindig meglepnek téged – mivel rendszerint soha sem vagy annak a tudatában, hogy milyen elvárásokat hozol másokban finoman létre!

Az az *ahankará*d és *mamakará*d közötti zavarosság ami az *annyakará*ért felelős. Ha az *annyakara* meglep téged, öntudatlanság van benned. Dolgozz azon, hogy hogyan vagy az *annyakará*ért felelős.

Én nem lepődök meg egy olyan követőn, aki kész az életét is odaadni értem, sem pedig egy olyan követőn, aki kész arra, hogy elvegye az életemet is a saját céljai érdekében. Én mindkettővel teljes vagyok, mivel ismerem a lehetőségeket!

Ma elmélkedj az *annyakará*n.

Gyakorlat

1. *Mik azok a szenvedések az életedben, amelyekről azt gondolod, hogy egy annyakara okozott, amely független volt a te ahankarádtól?*

   Először nézz bele az életedbe és írd le mindazokat a jó és rossz dolgokat, amelyek úgy érzed, hogy mások tőled való elvárásai miatt történtek az életedben, melyeket mások rólad magukban hordoznak s melyek függetlenek attól, ahogyan te kivetíted magad nekik.

2. *Most nézd meg, hogy hogyan vagy még azért is felelős, amit mások, mint te tartanak számon. Minden egyes incidenshez írd le az annak megfelelő mamakarát, amit magadról hordozol. Például, ha valakinek az az elvárása, hogy pénzügyileg gondoskodni fogsz róla, nézz magadba, s nézd meg, hogy mit tartasz magadról te saját magadként. Azt érzed magadról, hogy gazdag vagy, nagylelkű és együttérző? Valami a mamakarádban kiváltotta azt az annyakarát a másik emberben.*

   Csináld ezt az összes annyakarával, amelyekért azt érzed, hogy nem vagy felelős.

   Egy szál ki fog ebből emelkedni, ahol a saját mamakarádat tisztán fogod látni, s azt, ahogyan felelős vagy mások rád vonatkozó annyakarájáért.

3. *Most teljesíts be az összes annyakarával és azokkal az emberekkel, akik azt az annyakarát fennartják a számodra. Állítsd vissza az integritásodat és hitelességedet ezen kapcsolatok mindegyikében.*

A kifeszítés öröme

Mások veled kapcsolatos elvárásai azok nem az ellenségeid. Kérlek értsd meg, bármely másoktól jövő elvárás az csupán egy ébresztő amit te állítottál be!

Az ébresztő az nem az ellenséged, TE kérted, hogy ébresszen fel. Így amikor mások elvárnak dolgokat tőled, hajolj meg előttük, mintha az '*antaryami*' – a legbelső Éned megtestesülései lennének, akik felébresztenek téged!

Hányan jöttetek rá arra, miközben elkezdtétek magatokat kifeszíteni mások rátok vonatkozó elvárásaihoz, hogy ugyanaz volt a ti elvárásotok is saját magatokkal szemben?

Az önfelismerés útján utazol. Addig, amíg azt gondolod, hogy csupán a mások tőled való elvárásai miatt feszülsz ki, folyamatos irritációt, nyugtalanságot, nehézséget fogsz magadban hordozni.

Amikor rájössz, hogy ez a te, saját magadtól való elvárásod is, beteljesülést fogsz érezni, a *'vairagya'* (feláldozás) örömét, és a '*tyága*' (lemondás) örömét.

Lehet azt kérdezed, *'Hogy lehet a lemondás örömteli?'*

Mondom neked, ha a lemondás vagy feláldozás mások elvárásai miatt van megtéve, az csak fájdalmas lesz. Amikor rájössz, hogy a te saját magaddal szembeni elvárásodnak teszel eleget, akkor

onnantól kezdve nincs *annyakara*, az *mamakara*! Így most már senki sem kényszerít téged. Az a te saját választásod.

Az én saját tapasztalatomból mondom neked, – amikor én eldöntöttem, hogy a mások tőlem való elvárásainak eleget teszek, rájöttem, hogy az volt az én saját magammal szembeni elvárásom is.

Amikor mások rád vonatkozó elvárásainak eleget teszel, és rájössz, hogy az volt a te saját magaddal szembeni elvárásod is, az önfelismerés terébe kerülsz.

Gyakorlat

Ma kötelezd el magad, hogy eleget teszel mindenki rád vonatkozó elvárásainak, azzal a megértéssel, hogy az egyben a te, saját magaddal szembeni elvárásod is. Meglátod, az ellenállás és fuldoklás érzése egyszerűen el fog tűnni.

Az 'annyakarával' való beteljesítés Istenné tesz téged

Az Élettel kapcsolatos hitelesség mélyreható, óriási világosságot nyújt a számodra.

Hitelességgel, mivel nincsen többé tér az öntudatlan életre, mindig tudatában leszel az okoknak és eredményeknek amik az életedben játszódnak. Tudatában leszel a tetteid lehetséges következményeinek. Amikor hiteles vagy, az élet soha sem hoz sokkokat a számodra.

Csupán amikor az világossá válik a számodra, hogy semmi sem tud téged meglepni, akkor mersz az életedben majd mindenért felelősséget vállani. Amikor nem hordozod az élet által való kihasználás félelmét, benned lesz a bátorság, hogy tudatos világossággal mások életébe lépj s kifeszítsd magad, hogy másokat át tudj változtatni. A hitelességgel sohasem fogsz másokról lemondani.

Az *Annyakara* az Élet rád vonatkozó elvárása – más emberek, szituációk, események, cselekedetek formájában. Amikor beteljesítetted az *annyakará*t, az élet sohasem tud sokkot okozni a számodra.

Shíva története leírja, hogy hogyan nyelte le a mérget ami elpusztította volna a világot. Ez egy hatalmas áldozat volt, viszont *Shíva* meghozta, mivel a világ ezt várta el tőle. A méreg nem volt

meglepetés *Shíva* számára, mivel a világ *annyakará*jával teljességben volt – mégha ez igazságtalannak is tűnik a mi számunkra!

Az *annyakará*val való beteljesítés az, ahol az embereknek hiányzik a hitelessége. Könnyű a *mamakará*val és az *ahankará*val hitelesnek lenni, mivel mindkettő a te irányításod alatt áll. Viszont az *annyakará*val kapcsolatban sohasem tudod, hogy mi az ami tőled meg lesz kívánva!

Mondom neked – ha az *annyakará*val beteljesítettél, akkor kijelentheted, hogy Isten vagy! Hitelességgel kijelentheted, hogy Isten vagy.

Elmélkedés

Amikor hiteles vagy, az élet sohasem tud sokkokat okozni a számodra.

Pusztítsd el a régi életformát

Mielőtt a szavadat adod, a hitelesség bátorságának benned kell lennie.

Az integritás gondoskodik arról, hogy betartsd a szavad. A hitelesség gondoskodik arról, hogy lelkesedve tartsd be a szavad. A hitelesség izgatottságot hoz az integritásodba, mivel elpusztítja a régi életformát és a régi módon való gondolkodást. A hitelesség az halál az unalmad, a lustaságod és a ravaszságod számára. Az élénk izgalmat hoz az élethez. A hitelesség az egy élénk elkötelezettség arra, hogy az életet a csúcsán éld.

A *Shaiva* tradícióban a követők szent hamut kennek a homlokukra a végső Igazsághoz való elkötelezettségük deklarálásaként. A követő elkötelezi magát, – '*Minden ezen a szent hamun kívül csupán hamu, mivel egy napon az hamuvá fog válni. Így a világ ezen dolgai, melyek egy nap hamuvá fognak majd válni, nem a végső céljai az életemnek. Az életre való stratégiám, még a kapcsolataimra, sikeremre s bármire szóló stratégiám is, csupán hitelességből fakadó lehet.*'

A szent hamu felkenése az egy folyamatos emlékeztető ahhoz, hogy minden döntés erre az egy dologra legyen alapozva – a Véglegeshez való hitelességre.

Gyakorlat

Írd le azokat az alkalmakat, amikor a gondolataid, szavaid, tetteid hitelesek voltak; idézd fel, hogy azokban az időkben mekkora bizalmat tudtál a körülötted lévő emberekben építeni.

Jegyezd le azokat az alkalmakat, amikor kifeszítetted a belső képedet a külső képed szintjére, s jelöld meg azokat, amelyek során ebből kifolyólag beteljesítettséget éreztél.

Miért mondod, hogy 'Az oké'?

Minden vonzalmad az élvezet iránt az semmi más, mint az érzékszerveidben lévő beteljesítetlenség. Amikor meglátsz egy személyt, tárgyat vagy szituációt ami élvezetet fog neked adni, a bio-memóriádban egyfajta beteljesítetlenség ébred fel, ami annak az élvezetnek a választása felé húz téged. Például, amikor úgy döntesz, hogy iszol vagy húst eszel, még akkor is, ha tudod, hogy az rossz és nem hiteles, akkor felébredt a nyelvedben lévő beteljesítetlenség.

A vágy az semmi más, mint a bio-memóriádban lévő beteljesítetlenség, amely néhány beteljesítetlen múltbeli tapasztalat eredménye, ahol megpróbáltad élvezni azt az élvezetet, de nem voltál általa beteljesülve. Nem teljesítettél be annak az ételnek az elképzelésével, a nyelvedben lévő ízzel, a hangulattal amit az ad neked azután, hogy megeszed, s az éritésével a kezedben. Ez beteljesítetlen bio-memóriákat hagy benned. Ezek a beteljesítetlen bio-memóriák felelősek azért, hogy a nem-hitelességet választod.

Mondd meg nekem, miért választasz pizzát enni, amikor tudod, hogy az nem a legegészségesebb étel a számodra? A szemekben, nyelvben, érintésben, illatban lévő beteljesítetlenség miatt. Az érzékszerveidben lévő beteljesítetlenség a jóra nézve vakká tesz téged, s helyette az élvezetet választod.

Mivel a bio-memóriádban még mindig beteljesítetlenséget hordozol, a nem-hitelesség veszélye folyton ott van benned. Semmi baj a pizzával – viszont az, hogy te a rossz okokból választod a pizzát, az nem hiteles.

Az élet minden pillanatban mindkét választási lehetőséget eléd kínálja – a hiteleset és a nem hiteleset. Az a te felelősséged, hogy tudatos választást hozz.

Gyakorlat

1) *Jegyezd fel a kis és nagy kísértéseket amelyek úgy követnek téged, mint az árnyék.*

2) *Nevezd meg azokat a kísértéseket amelyikeknek könnyen engedsz; s nevezd meg azokat is amelyeknek könnyedén ellen tudnál állni.*

3) *Mi az pontosan ami megállít téged, hogy egy bizonyos kísértésnek ellenállj? Írd le néhány sorban.*

A nem-hitelesség gyökere az élvezet gondolata

Miért van problémánk azzal, hogy hitelesek legyünk?

Mert a nem-hitelesség az mindig az élvezetben gyökerezik, míg a hitelesség az Igazságban gyökerezik.

A nem-hitelesség kezdete és vége – mindkettő az élvezet. A nem-hitelesség az élvezet-emlékekből ered, s ugyanakkor az élvezet felé hajt téged.

Az élvezet emléke az út a nem-hitelességbe. A nem-hitelesség hossza az a korábbi élvezeti emléktől a következő élvezeti tapasztalatig tart. Minden egyes élvezet egy emlékké válik, amin táplálkozunk s amely még több előrelátott élvezet felé hajt a jövőben minket. Ez egy ördögi kör – a '*Maja*' (azaz illúzió) köre.

Ha ezek bármelyikének véget vetsz, a nem-hitelesség el fog tűnni. A *Maja* el fog tűnni. Ha az élvezet elgondolását eltávolítod a múltbeli emlékből vagy a jövőbeli cselekedetből, a nem-hitelesség összezsugorodik s eltűnik.

Amikor megindoklod a nem-hitelességedet, egy kanyart hozol létre ebben a körben – a *Maját* végtelenné téve! Hányan érzitek azt, hogy '*Istenem! A Maja olyan nagy előttem, az végtelen! Mikor fogok én ezen valaha is átvágni?*'

A nem-hitelességed végtelenné válik, amikor azt a mentségeddel elferdíted. A szanszkrit szó *Maja* szószerint azt jelenti, 'az amely nem létezik'. Így a *Maja* az valójában egy végtelen illúzió, egy végtelen nulla. Viszont amikor megvédesz egy nem-hiteles cselekedetet, a körön egy kanyart hozol létre, a *Maját* végtelenné (∞) téve, amin lehetetlen átjutni.

Amikor felhagysz vagy a múltbeli élvezet emlékével, vagy a jövőbeli élvezetre való várakozással, akkor megtöröd a kört és szétrombolod a *Maját*. Amikor felhagysz azzal, hogy megvédd a nem-hitelességedet, akkor az végtelen nullává fog válni!

Az igazi lemondás az: eltávolodni mindattól ami a nem-hitelesség felé sodor téged. A nem-hitelességhez való ragaszkodás feladása az az igazi lemondás.

Gyakorlat

Az elmúlt három hónapban, hányszor engedett az elméd az élvezeteknek, annak ellenére, hogy a belső lényed óvott téged attól? Például, a hitelkártyádról több pénzt fizettél egy étteremben, mint amennyit megengedhetnél magadnak, teljesen jól tudva, hogy mekkora többlet pénzügyi terhet fog az a számodra okozni.

Jegyezd fel minden alkalommal amikor ilyen történik, s dolgozz azon, hogy ezeknek az eseteknek a számát nullára redukáld.

Lépj be a Lehetőség terébe

Hogyan tudjuk megvalósítani a Lehetőség terét?

Figyelj: először is meg kell értened, hogy mi az ami eltávolít téged a Lehetőség terétől. Ahogy mondtam, sokszoros identitásaid vannak.

Általában a belső identitásunk vagy belső képünk sokkal alacsonyabb, mint az identitás amit mások számára kivetítünk, ami azt jelenti, hogy a magasabb identitás az már ott van, mint a *csidakasád* (*chidakasha*), azaz elképzelési tered!

Értsd meg, amit csak el tudsz képzelni, amit csak önmagadként el tudsz képzelni, ahhoz neked már megvan a képességed, hogy valósággá váltsd! Máskülönben az egyáltalán nem lenne az észlelésedben. Például, ha bolondnak érzed magad, de mások számára inelligensnek vetíted ki magad, akkor az azt jelenti, hogy már megvan a képességed ahhoz, hogy intelligens legyél. Máskülönben nem képzelnéd azt folyamatosan.

Így hát, ha van egy magasabb elképzelésed, mint amit kifelé vetítesz, de belül nem érzel ugyanúgy, akkor elutasítod a saját tered, a Lehetőséged saját terét! Ez nem-hitelesség.

Nagyon ritkán van az, hogy magas a belső képed, de az alacsonyabb képet vetíted kifelé. Például, lehet, hogy belül erősnek érzed magad, de valamilyen okból gyenge személyként vetíted ki magad, talán azért, hogy bizonyos felelősségek alól felmentesülj. Nem ismerni be azt amit te tudsz magadról, hogy az te vagy, az felelőtlenség.

Amikor a konfliktus nem a belső és külső kép között van, hanem ugyanazon a képen belül, az az integritás hiánya! A nem-hitelességgel és a felelőtlenséggel legalább a belső és külső képeid harcolnak egymással. A nem-integritással az egy belső harc.

Például, sokszor össze vagy zavarodva a saját belső képed kapcsán. Néha azt érzed, hogy erős vagy és néha ugyanabban a szituációban gyengének érzed magad! Amikor azt érzed, hogy elég erős vagy, hogy kezelj egy bizonyos szituációt, egy fajta elkötelezettséget teszel magadnak, viszont később úgy érzed, hogy nem tudod kezelni, s kivonod magad az elkötelezettséged alól.

Ugyanígy lehet, hogy másoknak egymásnak ellentmondó módokon vetíted ki magad. Lehet, hogy elnyered mások bizalmát a képességeiddel kapcsolatban, s később cserben hagyod őket azzal, hogy nem érsz fel azokkal. Amikor megszeged az elkötelezettséget amit magadnak teszel, az az önmagaddal szembeni nem-integritás. Amikor megtöröd azt az elkötelezettséget amit másoknak teszel, az a másokkal szembeni nem-integritás.

Amikor az összes identitásod össze van hangolva, amikor összhangban vagy azzal amit csinálsz és amit csinálni akarsz, amikor amit te önmagadként érzel (*mamakara*) szinkronban van azzal amit a világnak mutatsz (*ahankara*), akkor ahogy mások téged felfognak az támogat téged! Amikor az identitásaid össze vannak hangolva, az egész Kozmosz siet, hogy támogasson téged. Ez a pozitivitás, lehetőség, vezetőség és megvilágosodás tere. Ez a csodák tere! Amikor a belső és külső képed össze van hangolva, a mások rólad való képe folyamatosan gazdagítani és támogatni fog téged a kockázat-vállalásaid során.

Gyakorlat

1. Fürkészd át az egész életedet és azonosítsd be a belső képed (mamakara) azon sajátos aspektusait, melyek ellentmondásban hagynak téged önmagaddal kapcsolatban.

2. Azonosítsd be az életed azon területeit, ahol erőtlennek érzed magad vagy konfliktusban vagy magaddal bizonyos elgondolások miatt, amelyeket magaddal kapcsolatban hordozol.

Például, szeretnél sikeres lenni az életedben, de nem vagy képes sikert elérni. Ha mélyen magadba nézel, a belső teredben látni fogod, hogy lehet újra és újra abban hiszel, hogy egy kudarc vagy, és lehet azt gondolod és azokat a szavakat használod, hogy egy kudarc vagy, és hogy te nem lehetsz sikeres.

Értsd meg, amikor csak erőtlennek érzed magad, vagy pedig konfliktusban vagy az élettel, biztos, hogy valami nem-integritás és nem-hitelesség van abból a szempontból az életedben.

1) Azonosítsd be a szavakat amelyeket önmagadról mondasz saját magadnak, melyek nem a csúcs-képességeidnek megfelelőek, - például, mi az amit te a csúcsképességednek gondolsz, s mi az amit mások gondolnak, hogy az a te csúcsképességed.

2) Nézz mélyen magadba, és azonosítsd be a nem-integritást és nem-hitelességet azokban az ellentmondásos aspektusokban amelyeket magadban hordozol.

3) Most ülj le és teljesíts be magaddal (csináld végig a swapúrnatva kriját). Állítsd helyre az integritásodat és hitelességedet az életed azon aspektusaiban.

Avatar a lehetőség tere

Amikor beleszülettem ebbe a testbe és mialatt felnőttem ebben a testben, az Életet csupán, mint HATALMAS lehetőséget láttam magam előtt. Bennem sohasem volt az elgondolás, hogy – *'Ah, ez olyan nehéz, ez lehetetlen!'*

Még mindig emlékszem arra, amikor elkezdtem az életem, amikor elkezdtem kifejleszteni annak az érzését, hogy én az egyéni én vagyok, s az életet, mint hatalmas lehetőséget kezdtem el látni. Amikor megláttam egy templomi tavat, tudtam, hogy simán beleugorhatok és úszhatok benne, annak ellenére, hogy sohasem tanultam úszni. Amikor megláttam egy nagyon nagy darab földet, tudtam, hogy virágos kertet növeszthetek rajta, vagy gyümölcsöskertet, vagy akármit amit csak oda akarok. Amikor bementem a vizsgára az iskolában, tudtam, hogy át tudok a vizsgán menni, annak ellenére, hogy nem dolgoztam keményen érte. Amikor megláttam az Istenszobrot a templomban, pontosan tudtam, hogy el tudom Őt érni! Minden amit a szemeim előtt láttam, csupán egy hatalmas Lehetőség volt, vagy a Lehetőség emlékeztetője – sohasem akadály.

Hitelesség annyit jelent, hogy a Lehetőség terében lenni. A Lehetőség terének észlelése az a hitelességhez való visszatérés. Az aki valaha is megalapozódik ebben a térben az egy avatar.

Gyakorlat

Valamikor a gyermekkorodban valamilyen szituációban először érzékelted a Lehetetlenséget. Abban a pillanatban kicsusztál a hitelességből. Meghoztad a döntést, hogy ne feszítsd ki magad, mert a Lehetetlennel állsz szemben. S az egy sablonná vált benned.

Most menj vissza ahhoz az incidenshez és éld át újra. Fejtsd meg, hogy az kivel, mit, mikor, hol történt. Teljesíts be azzal az incidenssel.

Azután csináld ezt végig az életed összes incidensével ahol visszaemlékezve látod, hogy a lehetetlenség oldalára álltál.

Az elkövetkező három napban csupán, csinálj spontán beteljesítést minden olyan alkalommal amikor azon kapod magad, hogy a lehetetlenség oldalára állsz.

Lépj kapcsolatba a 'súrlódási pontoddal'

Ma arról az egyedülálló egyenletről fogok beszélni, amely a hitelesség és az életed valósága között létezik.

Figyelj! Ez egy finom igazság.

Amikor kiterjeszted azt amiről azt hiszed, hogy te vagy, közvetlenül azt is kiterjeszted amit önmagadként *vetítesz ki*, valamint azt is kiterjeszted s annak is eleget teszel, amit mások *elvárnak* tőled.

Csakúgy, mint egy film ami a kivetítő fénye elé van helyezve a kivetítő vásznon valóságként látható, a *mamakará*d (belső képed) a Tudatosságod elé helyezve Valóságként látható az életedben! A hitelesség kiterjeszti a *mamakará*t, ami a Tudatosság kivetítője elé helyezett dia – így természetesen az életedet is átváltoztatja.

Amikor elkezdesz a hitelességen dolgozni, folyamatosan, minden nap emlékeztetve vagy arra, hogy a *mamakará*dat kiterjesztd – azt amit önmagadként észlelsz, amit önmagadként megtapasztalsz s amit önmagadként érzel. Értsd meg, az Életnek természetes intelligenciája van; amikor az életre vonatkozó felfogásod megváltozik, az Élet spontán reagál arra a változásra. Mivel mi nem tudjuk, hogy az Élet az intelligens, mi ezt csodálatosnak találjuk!

Értsd meg, az élet természetesen támogatja a kiterjeszkedést! Az arra van beprogramozva. Az életed az semmi más, mint egy tér

arra, hogy a tudatosságodat kiterjeszd! Így az élet mindig támogat minket a kiterjeszkedésben – mi vagyunk azok, akik annyira félnek a kiterjedéstől!

Amikor megpróbálsz kiterjeszkedni, meg fogod érinteni azt a finom 'súrlódási pontot', egy dörzsölési pontot, ahol a lustaság, félelem és makacs ellenállás sablonjai össze fognak ütközni a hitelesség által megkívánt kiterjedéssel.

A hitelesség azt jelenti, hogy azzal a dörzsölési ponttal újra és újra kapcsolatba lépsz s kiterjeszted a komfort zónádat addig, amíg azt is magába foglalja.

Gyakorlat

1) *Írd le az életed öt csúcs 'súrlódási pontját', ahol folyamatosan ellenállást tapasztalsz a saját kiterjedésed felé.*

2) *Éld újra a fő szituációkat, ahol ezzel a súrlódással néztél szembe és teljesíts be azokkal az incidensekkel.*

3) *Most képzeld el magad, hogy abban a kiterjedt térben kényelmesen elvagy.*

4) *Amikor az életed során újra beleütközöl ezekbe a szituációkba, hozd vissza ezt az elképzelést, a kiterjedésed simán-menetelének támogatásához.*

Kiterjeszkedsz vagy haldokolsz?

Figyelj!

Nem dolgozni azon, hogy önmagad kiterjeszd, az egyenlő a halállal -mivel mindennek ami életben van folyamatosan ki kell terjednie, csak ahhoz, hogy életben maradjon!

Kiterjeszkedés az élet, a stagnáció az halál. Értsd meg, nem azt mondom, hogy az összehúzódásod az halál! Azt mondom, hogy maga a stagnáció halál, mert az az élet folyásának törvényével ellentétben van.

Addig, amíg kiterjeszted azt amit önmagadként érzel, – a belső képed – addig életed lesz! Még ha a tested össze is esik, egyszerűen fel fogsz venni egy másik testet, egy másik életet és folytatni fogod a kiterjedésed. Azon a napon, amikor azt gondolod, hogy nem tudod a belső képedet már jobban kiterjeszteni, halott vagy – még akkor is, ha a tested még működik.

Mi lehet izgalmasabb számodra, mint a saját éned? Így a belső képed kiterjesztésén dolgozni az egy végleges izgalom amit megtapasztalhatsz. Azt gondolni, hogy már nem tudod a belső képedet lecserélni, az a legrosszabb unalom és depresszió, amiben szenvedni tudsz.

Amikor a belső identitásodon dolgozol, az élet izgalmas. Amikor elhatározod, hogy már nem tudod a belső világodat átváltoztatni, az a halál! Az azt jelenti, hogy lemondtál magadról. Amikor lemondtál magadról, még akkor is ha a testedben vagy, halott vagy.

Még a spiritualitás is csak akkor tud izgalmassá válni a számodra, amikor a belső identitásodat elkezded kiterjeszteni s látod, hogy az a külső világban eredményeket hoz. Mi a spiritualitás? Amikor az átváltozás, amit a belső világban okozol a külső világban eredményként látható, az a spiritualitás!

Elmélkedés

Nincs olyan dolog az életben amit úgy hívnak, hogy 'ugyanazon a helyen való maradás'.

Ha nem terjeszkedek ki, akkor haldoklom.

Kiterjeszkedtem én ma valamilyen formában?

Mi a vevői visszajelzésed?

Tekints az életedre úgy, mint egy ipar űzésére.

A belső képed a termék, az értékesítésed az ahogyan a külső világba kivetíted magad, és amit mások elvárnak tőled az a visszajelzés, amit a vevőktől kapsz.

Ha ipart űznél, milyen fontos lenne számodra a vevői visszajelzés? Felbecsülhetetlen – mivel az az, ami segíteni fog neked abban, hogy a termékedet tökéletesítsd. Viszont ugyanezt érzed te az életeddel kapcsolatban is? Az *annyakara* az a te vevői visszajelzésed! Az életed fejlesztéséhez szükséged van az *annyakará*ra.

Tehát folyamatosan fogadd a visszajelzéseket és fejleszd a termékedet. Csupán akkor fogsz az életben helytállni! Ez az ahogyan életben leszel és ahogyan majd a piacon túl fogod vészelni. Ha az emberiséggel dolgozol, ez az élet törvénye. Abban a pillanatban, ahogy már nem engeded meg a vevői visszajelzést s nem annak megfelelően fejleszted a termékedet, halott vagy.

Akármilyen nagy, vagy megalapozott is a márkád amit te képviselsz, ha leállsz a társadalom visszajelzésének elfogadásával és a belső identitásod feljesztésével, akkor a társadalom el fog kezdeni elutasítani téged. Értsd meg, ha nem fogadod a vevőid visszajelzését, azok másoknak fogják a visszajelzésüket adni – ami igen veszélyes!

Ha te nem veszed át a vevői visszajelzést, mások fogják azt a visszajelzést megkapni. Ez igen veszélyes! Még a tudtodon kívül meg lesz semmisítve a márkád.

Így tehát az *annyakara,* a növekedésedhez szükséges legbecsesebb beviteled.

Elmélkedés

Mások tőlem való elvárásai a legbecsesebb bevitelek az én növekedésemhez.

A hitelesség megsemmisíti a kudarctól való félelmedet

Amikor hitelessé válsz, el fogod felejteni, hogy volt egyáltalán múltad!

Figyelj: ez nem csak közönséges elfelejtés! Rendszerint, minden elfelejtésünk beteljesítetlenségből származik. S annak a gyökere az vagy az öntudatlanság vagy pedig az elfojtás.

Általában mi vagy azért felejtjük el életünk múltbeli incidenseit, mert mi sohasem néztünk azokkal tudatosan szembe, vagy mert túlságosan fájdalmasnak találtuk és erősen elfojtottuk azokat. Viszont a hitelesség az elfelejtést a beteljesítettségből hozza ki! El fogod azt felejteni, mert teljesen ki lesz törölve a belső teredből, mivel az többé már nem része a belső terednek.

Abban a pillanatban, hogy elhatározod, hogy hitelességet hozol az életedbe, megannyi történést fogsz a belső teredben látni.

Értsd meg, a múltbeli emlékeid kudarca az, ami nem enged téged a jelenben hitelesnek lenni. Túl sok múltbeli kudarc és csalódottság sebeit hordozod. Még akkor is, amikor te ki akarod magad feszíteni, túl sok elgondolásod van a kudarcokról, amik az utadban állnak. Néha még a kudarctól való félelem is – bármi tényleges kudarc nélkül – azt érezteti veled, mintha egy kudarc lennél!

Miért válsz nem-hitelessé? Mert a múltad igen erőteljesen mondja neked, *'Te sohasem tudsz hiteles lenni, én mindent tudok rólad! Tudom, hogy hányszor adtad a szavad és szegted azt meg; tudom, hogy hányszor tűztél ki célt s nem érted azt el!'*

A múltad az olyan, mint egy komédiás, aki benned ül és vicceket gyárt veled kapcsolatban s azt érezteti veled, hogy bolond vagy! Te mindig hős akarsz lenni. Viszont sokszor helyette komédiássá válsz, mivel a belső tered folyamatosan azzal cukkol téged, hogy a múltadat idézgeti.

A bátorság, hogy a múltaddal szembenézz, az hitelesség.

Figyelj: az az ember, aki nem fáradt a saját múltjától az egy *'dzsívanmukta'* (*jeevanmukta*) – egy élő megvilágosodás. Azon a napon, amikor anélkül kezdesz el élni, hogy a múltadtól fáradt lennél, s anélkül, hogy a múltbeli kudarcaid miatt nem-hitelessé válnál, *dzsívanmukta* vagy.

Gyakorlat

Melyek a múltbeli kudarcaid azon emlékei amelyeket magadban hordozol?

Ma elevenítsd fel azokat és teljesíts be velük.

Hagyd abba a spontán hazudozást

A napfelkelte első hatása az lesz, hogy látni fogod, ahogy a homály eltűnik. Azután a hőmérséklet elkezd emelkedni, majd a virágok elkezdenek kinyílni, s megannyi hatás szemmel láthatóvá válik. Viszont a napfelkelte első hatása az lesz, hogy a homály eltűnik.

Ugyanígy, a hitelesség első hatása az lesz, hogy abbahagyod azt, hogy spontán hazudj bármiféle szituációban, csakhogy mentsd a bőrödet.

Lehet, most azt gondolod, *'Mi, én hazudni?!'* Ez az amit mi rendszerint magunkról gondolunk! Az igazság az, hogy a legtöbb ember, az esetek többségében a spontán hazudozáshoz folyamodik a nem-hitelességével való szembenézés félelméből kifolyólag.

Mi az a spontán hazudozás?

Amikor sarokba vagy szorítva, el vagy csípve, kérdőre vonva egy hiba miatt, s egyszerűen csak kiböksz valami hazugságot, hogy kiszabadulj a szituációból, az a spontán hazudozás.

A spontán hazudozás természeténél fogva öntudatlan, így gyakran az emberek nincsenek annak tudatában, hogy van egy spontán hazudozási sablonjuk. Ezért van az, hogy amíg be nem igazolódik, hogy nincs igazuk, addig takarni fogják a nem-hitelességüket és folytatni fogják a szavak használatát, hogy megvédjék magukat!

Figyelj: ha te még mindig spontán hazudsz, hogy a bőrödet mentsd, az azt jelenti, hogy még a hitelesség első lépése nem történt meg benned.

Értsd meg, a spontán hazudozás lehet, hogy ártalmatlannak tűnik, még néha 'aranyosnak' is, de az sokkal veszélyesebb, mint az eltervezett hazudozás – mert azt mutatja, hogy a hazudozás a természeted részévé vált. Ha egy stresszes szituációra az első reagálásod egy hazugság, az azt mutatja, hogy a hazudozás természetessé vált a számodra!

Igazából nagyon nehéz a krízis pillanatában hazudni, mivel a logika olyankor már nem működik. Ha a hazudozási sablonod a logikádnál erőssebbé vált, akkor az igen veszélyes a számodra.

Gondold csak át.

Gyakorlat

Írj le legalább 10 olyan incidenst amire emlékezni tudsz, amikor spontán hazudtál. Legyél nagyon őszinte magaddal, még akkor is ha fáj.

A spontán hazudozás az a félelem közvetlen melléktermék. Most menj vissza és nézd meg, hogy melyik félelem hozta létre benned ezt a sablont.

Mi a gyökér-incidens ami ezt a félelmet létrehozta?

Még akkor is, ha az incidenst nem is tudod kinyomozni, a félelemmel be tudsz teljesíteni.

Önmagadtól elfutni

Amikor belenézel a spontán hazudozás sablonjába, meg fogod látni, hogy az okok amiért hazudsz azok nem mindig nagyok. Sokszor csak azért hazudsz, hogy elkerülj néhány kényelmetlen szituációt, beszélgetést vagy embert. Általában csupán azért hazudsz, hogy kitérj olyan szituációk elől, amikről tudod, hogy arra fognak kényszeríteni, hogy szembenézz az igazsággal magaddal kapcsolatban.

Ahelyett, hogy megváltoztatnád azt a szituációt amiért az a szituáció megesett, azt gondolod, hogy egy hazugsággal kimenekülhetsz belőle. Ez a becstelenség alapfonala ami az életedben fut.

A legnagyobb probléma az, hogy a társadalom bekondícionál téged arra a hitre, hogy ez így oké. S te elkezded azt hinni, hogy ez egy éles eszű út ahhoz, hogy kényelmetlen szituációkból kivond magad.

Egy rövid történet:

Egy zsebtolvaj bűnösnek lett nyilvánítva a bíróságon és 8 hónap börtönre lett ítélve azzal az opcióval, hogy letesz 200 Dollár óvadékot.

A védőügyvédje tudván, hogy a kliense nem tudná ezt az összeget kifizetni, szót kért a bírótól – 'Tisztelt bíró, a kliensem csupán 50 Dollárt tud

magának megengedni, de ha megengedi, hogy egy pár percre elvegyüljön a tömegben...'

Amit te csinálsz az nem különbözik ettől. Ugyanannak a módszernek az alkalmazása révén próbálsz meg kikerülni a problémádból, ami eredetileg a bajba sodort! Az sohasem hozhat békét a számodra!

Az igazság mindig fáj, mert az megkívánja, hogy valamit kicserélj, hogy valamit megváltoztass. Ezért van az, hogy a hazugság olyan kényelmes! Megpróbálsz elkerülni egy rövidtávú problémát s ott kötsz ki, hogy egy tartós problémát választasz! Bármely cselekedet ami a nem-integritásban gyökerezik, az életedben még több szenvedés hozzáadásának okává válik.

Klikk

A spontán hazudozás a mély öntudatlanság teréből adódik.

Amikor éberséget viszel a szavaidba amiket magadnak és másoknak mondasz, a spontán hazudozás magától el fog maradni.

Ne öld el az átváltozásodat

A spontán hazudozás az a sablon, ami soha semmi átváltozást nem enged meg benned. Az első lépésnél megállítja az átváltozásodat.

Figyelj: az életed bármely területén, ahol spontán hazudsz, azon a területen kihagyod az Életet! A spontán hazudozás elveszi tőled az Életet.

Például, ha ezt a sablont beleviszed a kapcsolataidba, az szétrombolja a kapcsolataidat.

Ha a feleségeddel kapcsolatban hordozod ezt a sablont, akkor ő sohasem lesz képes, hogy mindazt hozzáadja az életedhez, amit neki hozzá kellene adnia. Lehet elvárod, hogy szeretetet és romantikát vigyen az életedbe, de addig amíg ezt a sablont hordozod, sohasem lesz képes azokat az életedbe vinni. Ugyanígy, annak ellenére, hogy azt szeretnéd, hogy a férjed biztonságot vigyen az életedbe, amíg ezt a sablont hordozod, sohasem fogod biztonságban érezni magad mellette.

Ha az anyukáddal kapcsolatban van benned a spontán hazudozás sablonja, ki fogsz mindent hagyni, ami az anyukád jelenléte révén az életedhez adható.

Valamint a spontán hazudozás az egy olyan szerencsétlen, s a legostobább sablon, amivel egyszerűen megakadályozod, hogy a Mester áldása rád áradjon.

A spontán hazudozás az egy bonyolult sablon, amelyben a nem-hitelességedet a nem-integritásoddal takargatod! A hazudozás az a nem-integritás nyílt cselekedete. Amikor hazugságot használsz arra, hogy a hibádat elrejtsd, akkor a nem-integritást használod arra, hogy a nem-hitelességedet támogasd.

Mivel a spontán hazudozás a nem-integritásból eredő nem-hitelesség, először azon kell dolgoznod, hogy az integritásodat helyreállítsd. Az integritás a tudatos gondolkodásból adódik. Ha egész nap tudatos a gondolkodásod, az folyamatosan össze fog hangolódni azokkal az elkötelezettségekkel amiket teszel.

Amikor nem vagy belül, önmagadban integrált, akkor van az, hogy spontán hazugság révén kell megvédened magad. Amikor nem vagy azzal az elgondolással beteljesítve amit saját magaddal kapcsolatban hordozol, akkor folytatod a spontán hazudozást. A spontán hazudozás a nem-integritásod szagát hordozza magával.

A spontán hazudozás a legnagyobb akadály az átváltozásodban. Minden alkalommal amikor kimondasz egy hazugságot, az életed igaz folyásával szembe mozdulsz, ami a Véglegeshez tudna vinni téged. A spontán hazudozás a 'páncélod' ami sohasem engedi a Mester energiáját, hogy dolgozzon rajtad. A spontán hazudozási sablonod megakadályoz engem abban, hogy áldást adjak rád.

Törd meg ezt a spontán hazudozási sablont! Ez olyan, mint a mag kemény héja, ami nem engedi a magot fává válni. Csupán amikor a

mag készen áll arra, hogy kitörjön a héjjából és kiterjessze az identitását, akkor tud csak az fává változni!

Érted?

Tehát fogsz akkor hazudni?

Gyakorlat

Vizsgáld át az életedet, s azonosítsd be, hogy az életed mely területén vetted fel leginkább a spontán hazudozás sablonját.

Azután tedd azt félre és nézz mélyen a mamakarádba.

Az integritás hiánya szorosan kapcsolódik azokhoz a belső konfliktusokhoz melyek a belső képedben vannak. Beteljesítetlen vagy a mamakarád némely részével kapcsolatban? Mi az ami az öntudatlan viselkedésre visz téged amit te 'tévedésnek' hívsz? Nagyon sürgősen be kell, hogy teljesíts azzal!

Teljesíts be, vállald fel a felelősséget s hangold magad össze újra a hitelességgel.

A spontán hazudozás az alkalmi bűnözés

Egy rövid történet:

Élt egyszer két rakoncátlan, féktelen fivér, akik a falujukban mindenkit zaklattak. Az egész falu eldöntötte, hogy elegük van már a fivérekből s már nem képesek tovább azt a poklot állni amit azok ott teremtettek. A falusiak mentek a szüleiknek panaszkodni. A szülők nem tudván, hogy mit tegyenek, elmentek a falusi paphoz. A pap eldöntötte, hogy felvállalja a felelősséget és azt mondta, 'Ne aggódjanak, én jó útra térítem őket.'

A pap először hívta a fiatalabb fivért és elkezdett vele beszélgetni. Megkérdezte tőle, 'Fiam, láttad Istent?'

A gyermek elkezdett sírni s elrohant, de olyan gyorsan, amilyen gyorsan csak tudott. Rátalált a testvérére és mondta neki, hogy nagyon gyorsan el kell rejtőzniük. Azzal mindketten elszaladtak s egy, a falun kívüli kunyhóba rejtették el magukat.

A fiatalabb fivér mondja az idősebbnek, 'Mi most tényleg bajban vagyunk!'

Az idősebb fivér kérdezte, 'Miért?'

A fiatalabb fivér ráfelelte, 'Nagy hibát követtünk el azzal, hogy a falusi házaktól pénzt és ételt loptunk! Most az ISTEN hiányzik, s a pap engem kérdezett, hogy hol van!'

Figyelj: mi ugyanabban a térben vagyunk, mint ezek a gyerekek!

Először folyton csak azt mondjuk, *'Nem, nem én'*, amikor bármi kapcsán kérdőre vagyunk vonva. Aztán eljön az a pont, amikor minden élethelyzetre ez lesz a válaszod. Még amikor nem kell, hogy hazudj, akkor is gondolkodás nélkül hazugságot böksz ki!

Csak ezzel az egy sablonnal elveszíted magát a bizalmat ami bármely kapcsolat alapját képezi.

Félsz a lehetőségedtől?

Értsd meg, mivel hordozod a lehetőségeidtől való félelmet, a 'lehetetlenség' terébe kerülsz.

A sablonjaid, az aggályaid, minden, csupán egy vonalba van rendezve – a lehetőségeidtől való félelmed vonalába.

Megosztok egy példát a saját életemből.

Tizenkét éves koromban volt az első megvilágosodási tapasztalatom.

Abban az időben, abba az örömbe voltam szerelmes, amit abban az állapotban megtapasztaltam. Ezen túl nem volt ott annak az észlelése, hogy elértem a 'végső igazság' állapotát. Valami ilyen óriási, mint a megvilágosodás megtapasztalása - ez az észlelés beteljesítetlen volt.

Ez után az élmény után a bio-memóriámnak még 10 évbe tellett, hogy elhiggye, hogy amit akkor átéltem az a végső igazság volt, és hogy ezzel a lehetőséggel leüllepedjen – mivel a legnagyobb úttorlasz az a határtalan lehetőség volt, ami az első megtapasztalást követte volna!

Nem könnyű a saját fontosságodban hinni, abban a lehetőségben, amivé te ténylegesen válhatsz!

Egy felszínes szinten lehet azt hiszed, hogy szembenállsz a sablonjaiddal és azokkal a korlátozásokkal amiket a sablonjaid rónak ki rád. Viszont mélyen benned, a saját kiterjedésed elleni ellenállásod az, ami korlátoz téged.

Ez miatt a 'lehetőségedtől való félelem' miatt jutsz a 'lehetetlenség' terébe! Mert ha hiszel a lehetőségedben, a bio-memória elveszíti a hatalmát feletted, a lustaságod elveszíti a feletted lévő hatalmát, - s ez miatt úgy érzed, hogy 'te' el fogod veszíteni a hatalmat magad felett!

Figyelj: te erősen abban hiszel, hogy csupán akkor tudod az életedet sikeresen működtetni, ha folyamatosan manipulálod az életedben lévő embereket és szituációkat – magadat beleértve.

Azt érzed, hogy az élet túlságosan hatalmas, ismeretlen és veszélyes ahhoz, hogy közvetlenül kapcsolatba lépj vele.

Így hát felveszed az összes támogatást, amit csak tudsz, – mint a lustaság, ellenállás, spontán hazudozás – hogy egy kicsike kis, biztonságos, kényelmes szigetet hozzál létre magadnak ebben a hatalmas életben! Ezek mind azok a módok, amelyeken keresztül az életet manipulálod, hogy azt biztonságossá és kényelmessé tedd a saját magad számára.

Viszont elfelejted, hogy – te oroszlán vagy nem pedig róka!

Nincs szükséged manipulációra ahhoz, hogy sikerrel járj. Nincsen szükséged a manipulációs elmédre.

Nincs! Az integritás és a hitelesség a te erősségeid, nem pedig a manipulációs elméd.

Hagyd el a manipulációs szellemi beállítottságodat, és jelentsd ki a hiteles élethez való elkötelezettségedet.

Elmélkedés

Az a te, saját kiterjedéseddel szembeni ellenállásod ami korlátoz téged.

Mivel hordozod a lehetőségeid félelmét, a 'lehetetlenség' terébe kerülsz.

Mi állítja azt meg?

Egy napon egy fiatal ember könyörgött az Istenhez, 'Istenem, kérlek nyeresd meg velem a lottót!'

Azon az este tele reménnyel ment el aludni, viszont a következő reggel semmi sem történt.

Aztán aznap este megint könyörgött, 'Istenem kérlek, áldj meg, hogy megnyerjem a lottót.'

Következő reggel semmi sem történt.

Aztán aznap este megint könyörgött, Istenem kérlek, hadd nyerjem meg a lottót, könyörgök hozzád!' S keserves sírásra fakadt.

Következő reggel semmi sem történt.

Ez ment 60 éven keresztül!

Az ember könyörgött, könyörgött meg könyörgött, de sohasem nyerte meg a lottót.

Végül egy napon a halálos ágyán volt.

Aznap nagyon sírt Istennek, kérve Istent, hogy jelenjen meg előtte.

Így Isten megjelent és megkérdezte: 'Drága fiam, mit szeretnél?'

A férfi azt monja, 'Istenem, én mindig kértelek, hogy segíts nekem, hogy megnyerjem a lottót, de te sohasem segítettél!'

Mire Isten azt mondta, 'Fiam, én mindig készen állok! De miért nem vettél lottót legalább csak egyszer?'

Figyelj, a kiterjedés az lehetséges, ha készen állsz, hogy egy kicsit kifeszítsd magad érte!

Sokszor, nagyon sokszor a tudatlanságodat, mint egy akadályt megtartod, ragaszkodva a tudatlanságodhoz és a lustaságodhoz, s csak folyamatosan azt várod, hogy majd csodák fognak történni az életedben.

Elvárni, hogy mások kifeszítsék magukat, anélkül, hogy te kifeszítenéd magad, az nem más, mint erőszak. Magadat a maximumra nyújtani és ugyanazt elvárni az élettől az Hitelesség.

Gyakorlat

1) *Írj le öt szituációt az életedből, amikor nagyon el voltál keseredve, mert nem kaptál meg valamit, amit nagyon akartál.*

2) *Most menj vissza azokhoz a szituációkhoz és nézd meg őszintén, hogy ezek közül mely szituációk voltak azok, ahol te NEM tettél meg hitelesen mindent amit csak tudtál, hogy azt megvalósítsd.*

3) *Teljesíts be azzal a lustasági és nem-hitelességi sablonnal.*

’Az oké’ az NEM oké!

Hányszor állítottad már meg magad, hogy a legmagasabb potenciálodat elérd, csupán ’az oké’ hozzáállásból kifolyólag?

Az ‘az oké’ szavak azok amik romba dönthetik az életed! ’*Az oké, ha most, csak ma kihagyom a tenisz órámat... az oké, ha eszek még egy csokit... az oké, ha megcsalom a feleségemet, csak most az egyszer... az oké, ha csak egy spirituális fogadalmat nem tartok be...’* aztán végül, egy napon már bármi oké lesz.

Nehogy azt hidd, hogy azonnal nagy bűncselekményekkel fogod kezdeni! Az integritás elvesztése mindig egy kis ’az oké’-val kezdődik. Az öntudatlanság pedig kis cselekedetek által lép a szervezetedbe.

Sri Ramakrishna egyik kiváló tanítványa – *Swami Brahmananda* – az egyik fiatal szerzetest a monostor elhagyására kérte, egyszerűen azért, mert azon kapták a monostor konyhájában, hogy öntudatlan módon pucolta a krumplit. A *’szannyász’* (azaz szerzetesi élet) a legmagasabb fokú integritást követeli meg, mivel amint felveszed a *’szannyász’* életet, az egész világért felelőssé válsz.

Még akkor is, ha úgy érzed, hogy akkor úgy vannak a dolgok, ahogyan te akarod, amikor azt mondod, hogy ’az oké’, légy ébren: az csak az erőtlenség egy állapota. Nem a maximumodnak megfelelően teljesíteni, az bizony nem erő! Sohase bízz azokban a döntésekben, amiket akkor hozol amikor erőtlennek érzed magad;

helyrehozhatatlan kárt tudsz magadnak okozni, évekig fog tartani, hogy azt kijavítsd s még az akarat, hogy azt kijavítsd is eltűnhet.

'Az oké' az a termesz, ami el fogja enni az integritásodat s romba fog téged dönteni anélkül, hogy tudnál róla. Egy kis idő után ez a hozzáállás le fog benned ülepedni, s még azt is el fogod felejteni, hogy nem-hitelességben élsz. A nem-hitelesség ereje az akkora, hogy két nap után elfeledteti veled, hogy nem vagy hiteles. Nagyon fájdalmas rá emlékezni, ezért felejted el olyan könnyen.

Sohase gondold, hogy egy kis nem-hitelesség az oké! Rendszerint félreteszel egy kis nem-hitelességet, megindokolva önmagadnak, hogy CSUPÁN kivételes szituációban fogod majd használni, amikor nem lesz más választásod. Ez olyan, mint egy kis mérget tárolni a házad egyik sarkában, mert lehet, hogy két év vagy öt év múlva szükséged lesz majd rá! Nem! Jelentsd ki most világosan, hogy nem fogod egyetlen 'az oké'-nak sem megengedni, hogy elpusztítsa a lehetőségeidet. A halottszemle az nincsen az életed hasznára! Csinálj jövő-szemlét, a belső teredből dobd ki az 'az oké' hozzáállásodat, mielőtt megsemmisít téged.

Gyakorlat

A következő alkalommal, amikor azon kapod magad, hogy azt mondod, hogy 'az oké' csípd el magad – melyik beteljesítetlenség ébredezik benned?

Amikor csak érzed, hogy az 'az oké' sablonja feljön benned, egyszerűen válaszolj rá azzal, hogy 'az NEM oké'! Minden alkalommal, amikor 'az NEM oké'-t választod, egyre jobban és jobban hitelessé válsz. A hitelesség stabilizálja a lényedet.

Az életből akarsz szabadságot kivenni?

Nehogy azt hidd, hogy a munka iránti utálatod és a folyamatos szabadsági vágyad az csak egy egyszerű dolog!

Értsd meg: az a részed, ami az élet folyásából szabadságot kér, az a te legnagyobb ellenséged. A szabadságra való szükség másnaposssága az semmi más, mint a benned lévő perverzió, amely el van a haláltól bűvölve, ami folyamatosan szórakoztatja a halál gondolatát benned.

Kérlek értsd meg, van egy részed, ami folyamatosan arra vágyik, hogy összezsugorodjon, meghaljon. A bio-memóriád egy része az életutálat néhány sablonját hordozza. Ez az életellenes másnaposság az, ami a szabadságra való, mély vágyakozásként fejezi ki magát.

Ha az életben be vagy teljesülve, sohasem kérsz szabadságot. Nincsen szükséged arra, hogy az életből szabadságra menj. S ha ki is veszel szabadságot, és azt beteljesültségből teszed, akkor azt élvezni is fogod s megfiatalodva térsz majd a rutin-életedbe vissza. Valójában nem is fogod érezni, hogy a rutin-életed az különbözik a szabadságtól!

Viszont amikor azért próbálsz meg szabadságot kivenni, hogy elmenekülj az élet elől, sohasem leszel beteljesült. Még ha szabadságra is mész, meg fogod látni, hogy egy néhány órára vagy egy pár napig nyugtalan leszel.

Mondom neked, addig amíg bele nem fáradsz a szabadság ötletébe, az élet nem kezdődik el a számodra.

Én akkor érzem élénknek, örömtelinek, kisugárzónak magam, amikor folyamatosan az embereket gazdagítom. Ha az emberek nincsenek ott, akkor nem az van, hogy hiányolni fogom őket. Akkor a *kévalatvá*mban - azaz az egyedüllétemben csak ülök a *szamádi*mban (megvilágosult állapot, egység a Kozmosszal).

Viszont még abban a *kévalatvá*ban is gazdagítok valakit, aki a segítségemet kéri! Még az egyedüllétemben is azokat az embereket gazdagítom, akik a gazdagításukat kérik. Akkor miért ne használjam ezt a testet is az emberek gazdagítására?

A másoknak való elkötelezettség egy csontszerkezetet ad a számodra ahhoz, hogy az életedet működtesd. Ez olyan, mint ahogy az útnak készen kell lennie ahhoz, hogy az autód azon menni tudjon! A szabadság az olyan, mint a sziklás terep, ahol nem tudod az életedet futtatni.

A szabadságra való vágy az a benned ülő méreg-sablon – mely az integritásodat és hitelességedet folyamatosan megtöreti veled.

Gyakorlat

1) *Jegyezd le az összes olyan esetet amikor egy szívedhez közeli projekten dolgoztál.*

2) *Kérdezd meg magadtól – háborgatott téged a lustáság és a fáradtság azokban az időkben?*

Beteljesítettségre van szükséged, nem elégedettségre

Figyelj: a társadalom a rossz kontextusban tanítja nekünk az elégedettséget. Az elégedettség amit a társadalom tanít, az csupán egy akadály annak a kiterjedésnek az óriási lehetőségében, ahogyan egy emberi lény már eleve létezik. Az emberi lényeknek beteljesítettségre, nem pedig elégedettségre van szükségük. A beteljesítettség kontextusában az elégedettség megesik, de nem fordítva.

Olyan kényelmesen elvagy a negativitásoddal, hogy az sokkal természetesebbnek érződik a számodra, mint a beteljesítettség állapota. Sokkal természetesebbnek érződik, hogy ott maradj ahol vagy, ahelyett, hogy a tényleges lehetőségedet felfedeznéd.

Értsd meg, amíg a felszínen te azt hiszed, hogy a sablonjaiddal állsz szemben, meg azokkal a korlátozásokkal amiket a sablonjaid rónak ki rád, valójában mélyen, belül, te vagy az aki ellenáll a kiterjedésnek. Az úgynevezett tudatlanságod is csupán a kiterjedéstől való félelem miatt van. Sokszor a kudarctól való félelem miatt tudatlannak *tetteted* magad!

Az élet *az* a kiterjedésre való óriási lehetőség.

Sajnálatos módon, te félsz ettől a lehetőségtől!

Elégedettnek lenni, mivel nem tudsz a kiterjedés lehetőségeiről, vagy mert félsz a kiterjeszkedés lehetőségeitől az nem igazi elégedettség! Elégedettség akkor történik, amikor az önmegvalósítás legmagasabb lehetőségeit megérintetted. Ez az elégedettség a beteljesítettségből ered, nem pedig beteljesítetlenségből. Ez a valódi elégedettség.

Klikk

Az elégedettség a kiterjedés óriási lehetőségének akadálya csupán.



Felelősség: 'Upajánám'

A felelősség az annyit jelent, mint abból az igazságból élni és reagálni az életre, hogy te vagy minden történés forrása s ebből kifolyólag felelős vagy mindenért ami benned és körülötted történik.

Három féle ember

Figyelj: három féle ember van a Föld Bolygón – azok, akik mindenért felelősnek érzik magukat, azok akik néhány dologért érzik magukat felelősnek és azok, akik semmiért sem érzik felelősnek magukat!

Azok akik felelősnek érzik magukat vezetőkké válnak, azok akik nem érzik magukat felelősnek, azok rabszolgák maradnak.

Vannak emberek, akik még a saját tetteikért, a saját létezésükért sem vállalnak felelősséget! Mivel nem képesek felbecsülni a tetteik eredményeit, örökre rabszolgák maradnak.

A második típusba tartozó emberek felelősséget vállalnak a saját tetteikért. Ezek az emberek egy közép-osztályba tartozó életet élnek, egy házzal, egy kocsival, egy feleséggel és két gyerekkel – amit Indiában én az új középosztályos történésnek hívok. Viszont lehet beteljesülő az élet, egy középszerű, középosztályos szinten élve azt?

A harmadik típusú ember az, aki még a másik ember tetteiért is felelősséget vállal. Amikor még mások tetteiért és felelőtlenségeiért is felelősséget vállalsz, vezetővé válsz.

Itt van egy rövid történet, amit mindenki ismer!

Egyszer volt, hol nem volt négy ember, akit Mindenkinek, Valakinek, Bárkinek és Senkinek hívtak.

Egyszer volt egy fontos dolog, amit el kellett intézni. De ki fogja azt megcsinálni?

Mindenki biztos volt benne, hogy Valaki meg fogja csinálni.

Bárki meg tudta volna csinálni, de Senki csinálta meg.

Valaki mérges lett ez miatt, mert az Mindenkinek a feladata volt.

Mindenki azt hitte, hogy Bárki megcsinálhatta volna, de Senki vette észre, hogy Mindenki nem fogja megcsinálni.

Aztán a dolog úgy végződött, hogy Mindenki Valakit hibáztatta, mert Senki csinálta meg azt, amit Bárki meg tudott volna csinálni!

Az az ember, aki nem érzi felelősnek magát még a saját tetteiért sem, az egy állat – az az ember egy nagyon alacsony tudatossági szinten él. Az az ember, aki csupán a saját tetteiért érzi felelősnek magát az egy emberi lény – aki egy közepes tudatossági szinten él. Az az ember, aki még mások tetteiért is felelősséget vállal, az isteni jellegű – aki vezetői tudatosságban, *iswaratvá*ban él.

Annak ellenére, hogyha a tetteid nem is felelősek valamiért, viszont te még mások nem-hitelességéért és felelőtlenségéért is felelősséget vállalsz, az vezetővé tesz téged.

Gyakorlat

Jelentsd ki, hogy mától el fogsz kezdeni felelősséget vállalni a saját tetteidért és a körülötted lévők tetteiért is.

Írd le, hogy milyen cselekedetekért fogsz felelősséget vállalni. Nézd ezt át minden nap, s a következő alkalommal amikor valaki hibát követ el, vállalj érte felelősséget.

Nézd meg a különbséget abban, hogy:

a) Hogyan érzed magad önmagaddal kapcsolatban

b) A másik ember hogyan reagál rád.

Ok a Felelősséggel szemben

Amikor a mindenért való felelősség-vállalásról hallunk, a legnagyobb kérdés ami az eszünkbe jut az, hogy *'Hogyan lehetek én mindenért felelős ami körülöttem történik? Azt értem, hogy azért felelősségre lehetek vonva ami bennem történik. Hogy lehetek viszont én felelősségre vonva azért, ami rajtam kívül zajlik? Például, ha egy baleset történik az életemben, hogyan lehetek én a felelős érte?'*

Mindenki ezt kérdezi!

Hadd válaszoljak neked.

Van egy fontos különbség az között, hogy te valaminek az *oka* vagy és az között, hogy *felelős* vagy érte!

Néha lehet, hogy nem vagy egy bizonyos esemény *oka*, de ha az hatással van az életedre, akkor azért az eseményért felelős *vagy*. Például lehet, hogy nem vagy oka az országodban folyó politikai korrupciónak, viszont, mint az országod polgára felelős vagy érte. A logikád szerint lehet, hogy te nem vagy ok, de az nem jelenti azt, hogy valójában nem vagy felelős érte.

Tudnod kell, hogy hacsak felelősséget nem vállalsz, nem fogod a szituációt javítani, s a belső teredet sem fogod kiterjeszteni.

Gyakorlat

Jegyezd fel azokat a dolgokat az életedben amiknek nem vagy az oka, viszont tudod, hogy felelős vagy értük.

Most írd le, hogy hogyan fogsz azokért a dolgokért felelősséget vállani az életedben.

Tegyél valamit érte

Értsd meg, még akkor is, ha nem vagy egy bizonyos esemény *oka*, viszont az hatással van rád, akkor *felelős* vagy érte. S csak akkor tudod azt feloldani, ha felelősséget vállalsz érte.

Egy vezető felelős azért, hogy mindenkit felelőssé tegyen. Ez az amiért mondom neked, hogy érezd magad felelősnek mindazért amit látsz. Ha egy szegénynegyedet látsz, érezd magad felelősnek érte, ha egy koldust látsz érezd magad érte felelősnek. Érezd magad felelősnek mindenért. Ez az amit *Sziddarta* Herceg tett, és *Gautama Buddha* lett belőle!

Buddha életének története elmondja, hogy hogyan utazott a fiatal *Sziddarta* herceg a palotáján kívülre az első alkalommal, életében először megdöbbenve látva a szegény, beteg és haldokló embereket. Mi is megdöbbenünk amikor beteg vagy haldokló embereket látunk – viszont teszünk róla valamit? Amikor *Sziddarta* meglátott egy öreg embert, felelősnek érezte magát érte. *Sziddarta* felelősségérzete volt az, ami őt a spirituális útra vitte, hogy az emberi gyötrelem okát megérthesse. A felelősség volt az, ami őt *Buddhá*vá, a megvilágosodottá változtatta át.

A felelősség nem csak vezetővé tesz téged; az istenivé tud téged tenni.

Gyakorlat

Írd le azokat a dolgokat a mindennapi életedből, amikért nem vagy közvetlenül felelős, viszont hatással vannak rád. Például, a szeméthalom a házad közelében, a munkatársad nem végzi jól a munkáját a munkahelyeden, stb.

Most nézd meg, hogyan tudsz felelősséget vállalni értük. Írd le, hogy mit tudnál értük tenni, s fogj hozzá, mint egy hiteles gyakorlathoz.

Oroszlán vagy, vagy róka?

Kérlek értsd meg, ha nem vállalsz fel felelősséget, lustává és manipulációssá fogsz válni. Mivel az energiáddal, intelligenciáddal és képességeiddel *valamit* csinálnod kell! Ha nem fogsz oroszlánként felállni, rókaként fogod végezni. Ez az igazság.

Egy cég hirdetőtábláján a felirat ezt mondta:

„Ez a cég a fizikai alkalmassági vizsgát nem kívánja meg. Mindenki eleget mozog amíg következtetésekbe ugrik, bepörög, lerohanja a főnököt, értelmetlenségeken lovagol, átejti a barátokat s amíg kihívja a sorsot maga ellen."

Valaki mást felelősségre vonni az nem fogja megoldani a dologot. Tervezz sikerre! A probléma az, hogy amikor tervezel, jön egy ilyen gondolatod – *'Mit tegyek, ha ez nem sikerül?'* S te azon nyomban azon gondolkozol, hogy kit tudsz majd érte felelősnek tartani! Ezt ne csináld! Más valakit felelősnek tartani az nem fog neked sikert hozni. Amikor az a gondolat jön fel benned, hogy ki az akit felelősnek lehetne tartani, állítsd meg! Helyette arról gondoskodj, hogy az az ember képzett legyen és a dolgokat sikerre vigye!

Ha nem vagy hajlandó felelősséget vállalni minden kapcsolatodban, akkor arra fogsz tervezni, hogy hogyan manipuláld a másik embert. A munkahelyeden arra fogsz tervezni, hogy hogyan szerezz örömet a főnöködnek, s hogy hogyan hárítsd át a felelősséget a

munkatársaidra mindenért, ami csak rosszul sikerül. Értsd meg, a nyugdíjbavonulás az nem akkor történik, amikor már nem mész munkába – az akkor történik, amikor már nem vállalsz felelősséget.

Egy rövid történet:

Egyszer egy kórházban fekvő beteg véletlenül kiborított egy pohár vizet, ami az ágya mellé a földre ömlött. A beteg félt, hogy hátha elcsúszik a vizes padlón amikor leszáll az ágyáról, így megkérte a nővér-segédet, hogy törölje fel.

A beteg nem tudta, de a kórházi szabályzat alapján a kissebb vízfoltokat a nővérsegéd, a nagyobb víztócsákat a kórházi takarító személyzet kellett, hogy feltörölje.

A nővérsegéd úgy döntött, hogy az nagy víztócsa volt, és hívta a takarító brigádot. A takarító megérkezett s kijelentette, hogy az egy kicsi vízfolt. Ebből egy vita kerekedett.

'Ez nem az én felelősségem', mondta a nővérsegéd, 'mert ez egy nagy tócsa.' A takarító nem értett vele egyet. 'Hát nem is az enyém,' - tette hozzá - 'a víztócsa túlságosan kicsi.'

A felbőszült beteg hallgatta ezt egy darabig, aztán a mellette lévő asztalról megfogott egy kancsó vizet és az egészet a földre öntötte. 'Ez most már elég nagy víztócsa a kettőjük számára, hogy döntsenek?' kérdezte.

Az volt, s itt lett a vitának vége.

Észleled azt, hogy mekkora ostobaság ez az egész? Azzal, hogy a másikat tartod felelősnek, azzal nem fogod a munkádat elvégeztetni!

Figyelj: ELVÉGZETLEN MUNKA + MEGALAPOZOTT OK az nem egyenlő az ELVÉGZETT MUNKÁVAL! Csupán az elvégzett munka egyenlő az elvégzett munkával.

Amikor nem akarsz felelősséget vállalni, természetszerűen ravaszsághoz fogsz folyamodni, hogy a munkád el legyen végezve.

Gyakorlat

Minden alkalommal amikor azon kapod magad, hogy próbálod magad kihúzni valamilyen felelősség alól, csak kérdezd meg magadtól, 'Most ebben a pillanatban oroszlán vagyok vagy róka?'

Te vonzod be az életszituációidat

Egy másik gyönyörű történet, ami *Buddha* életében történt:

Egyszer amikor Buddha az emberek egy csoportját tanította, az egyik ember elkezdte mérgesen becsmérelni.

A Buddha nyugodtan hallgatta, amíg az idegen minden mérgét kiadta.

Aztán megkérdezte, 'Ha valaki ad neked egy ajándékot és te nem fogadod azt el, kinél fog az az ajándék maradni – nálad, vagy a másik embernél?'

'Természetesen a másik embernél! Minden bolond láthatja azt', - mondta mérgesen a férfi.

'Akkor most' - mondta a Buddha - 'ha nem fogadom el a becsmérlésedet és a haragodat, akkor hova fog az menni? Ki fog azzal szenvedni?'

A férfi annyira megrémült, hogy csendbe zuhant.

A mérge eltünt. Hirtelen a színtiszta figyelés terében volt.

Aztán abba a figyelési térbe Buddha beleöntötte a tanítást az ember tetteinek összes következményeiért való teljes felelősségről.

Figyelj: minden tettedért felelős vagy, a reakciókért amit másoktól vonzasz be s az életed minden történéséért. Amikor tudatára ébredsz a szavaidnak és gondolataidnak, és meg fogod érteni, hogy hogyan vannak azok hatással az életedre, akkor természetszerűen tudatára ébredsz majd a tetteidnek és azok következményeinek is.

Ezért mondom azt, hogy az integritás automatikusan felelősségre fog tanítani téged. Az integritás az nem csak egy egyszerű fogadalom, egy egyszerű szó vagy egy egyszerű dolog. Az a gondolkodásod kivasalásáról és egyvonalba való hozásáról szól.

Amikor a belső teredet az integritás erejével kitisztítod, rá fogsz jönni, hogy felelős vagy minden ellentmondásért, konfliktusért és zűrzavarért amit magadban hordozol. Meg fogod látni, hogy te vonzod be még a 'baleseteket' is amik az életedben történnek. Akár gazdagság, szegénység, jó vagy rossz – *mindent* te vonzol be az életedbe. Felelős vagy mindenért ami benned és körülötted történik. Te vagy a felelős magáért az életedért!

Gyakorlat

Listázz ki mindent, amit te az életedbe vonzottál –gazdagság, szegénység, jó, rossz, balesetek, siker – mindent.

Most elmélkedj és írd le, hogy hogyan voltál felelős azért, hogy azokat bevonzottad az életedbe, a gondolataidon, szavaidon vagy tetteiden keresztül.

Képessé tenni másokat

Figyelj! A birtoklás természetszerűen felelőssé tesz téged a megosztásra. Ez a természet törvénye.

Akinek szeme van, az felelős azért, hogy a látás hasznát átadja a vak embernek. Az aki gazdag, az felelős azért, hogy a szegény embert a gazdagsághoz vezesse. Az akinek ereje van, az felelős azért, hogy az erőtlen embereket erőteljessé tegye. Az aki tele van energiával felelős azért, hogy inspirálja azokat, akiknek kevesebb energiájuk van. Az akinek a tudás van a birtokában, felelős azért, hogy a tudatlan embereket jól informálttá tegye.

Felelőssé válsz, hogy bármit megossz, amid csak van s azért, hogy azt növeszd. Ha erőteljes vagy, akkor felelőssé válsz azért, hogy az erőtlent erőteljessé tedd. Ha gazdag vagy, felelőssé válsz, hogy a szegényt gazdaggá tedd. Nem azt mondom, hogy 'Oszd ki a vagyonodat!' Nem! Ha kiválasztasz tíz szegény embert és az összes vagyonodat kiosztod közöttük, akkor tizenegy szegény emberünk lesz, az minden! Én arra kérlek téged, hogy oktasd őket és azáltal tedd őket gazdaggá.

A védikus tradíció nagyon szépen mondja – *'Annam bahukurvéta!'* Készítsünk ételt és osszuk meg azt! A védikus civilizáció az gabona-alapú civilizáció. Így az étel megosztása az életstílusunk. Ezért van az, hogy az indiai tradícióban se rituálé, sem fesztivál, sem pedig az ünneplés nem teljes az étel megosztása nélkül.

Amikor birtokolsz, felelőssé válsz, hogy felemelj mindenki mást is ugyanabba az állapotba. Mivel én a 'felelősséget' birtoklom, nekem az a felelősségem, hogy mindenki mást is a 'felelősség' birtokosává tegyek!

Gyakorlat

Vállald fel a felelősséget, hogy a védikus tradíció igazi szellemében a lehetséges legnagyobb mértékben megosztasz mindent, amid csak van.

Írd le azoknak a dolgoknak a listáját amid van, és azt, hogy hogyan fogsz felelősséget vállalni azért, hogy azokat másokkal megoszd. Például, ha gazdag vagy, hogyan fogsz felelősséget vállalni azért, hogy másokat segíts gazdaggá válni? Ha sikeres vagy, hogyan fogsz másokat vezetni, hogy ők is sikeresek legyenek?

Értsd meg a kontextust

Amikor megérted, hogy mindenért felelős vagy, a kiterjeszkedés lehetősége elkezd benned történni.

Ezt a *tatvá*t, a felelősségnek ezt az alapelvét több szervezet módszerként tanítja, hogy téged még produktívabbá vagy még hasznosabbá tegyen a szervezetben, vagy néha azért, hogy az ország jobb állampolgárává tegyen téged.

Figyelj: annak az érzése, hogy te mindenért felelős vagy, az nem csak módszertan, vagy egy fogás arra, hogy a produktivitásodat megnövelje vagy, hogy felelősségteljes állampolgárrá tegyen. Én nem vagyok sem az állam, sem pedig bármiféle társulat által támogatva. Engem a Kozmosz támogat! Én csupán a Kozmosz törvényeit tanítom. Nem azért tanítok a felelősségről, hogy a vállalati dolgozók tréningjét megkönnyítsem. Nem vagyok annak ellenére, hogy te felelősségteljes alkalmazott legyél, de én nem tanítok felelősséget csak azért, hogy téged felelősségteljes alkalmazottá vagy állampolgárrá tegyelek. Én azért tanítok a felelősségről, hogy egy megvilágosodott lénnyé tegyelek!

Amit én igazán akarok, hogy te ezeken az alapelveken keresztül elérj, az *dzsívanmukti* – azaz a megvilágosodás tere. Szeretném, hogy megértsd ezeket az alapelveket, és hogy megtapasztald a végleges kiterjedés lehetőségét.

Meg kell értened a kontextust, amiből a tanítások vannak megosztva. Például, egy domb megmászását, ha annak a kontextusából nézed, hogy mekkora munkát kell abba belefektetned, akkor az csak fárasztani fog téged. Viszont, ha az egy hobbi, egy piknik, akkor megfiatalít téged. Ugyanaz a cselekedet a helyes kontextussal különböző eredményt hoz.

Mondom neked, te vagy mindennek a forrása! S te mindenért felelős vagy. Csupán amikor megérted, hogy te vagy a felelős, akkor adódik elő a kiterjedésre való lehetőséged.

Kérlek értsd meg, amikor a mag készen áll arra, hogy felvállalja a fává válás lehetőségét, az kinő, az átváltoztatja önmagát. Amikor a tojás felvállalja a felelősséget, hogy kiscsibe vagy tyúk legyen, az megnő, kiterjed és átalakítja önmagát. Az áttörési pont az a felelősség felvállalásáról szóló döntés meghozatala.

Bármely területen, lehet az közgazdasági, társasági, szociális, kapcsolati vagy spirituális, amikor eldöntöd, hogy felvállalod a felelősséget, az áttörés megtörténik, a megnyílás megtörténik, s a lehetőség felnyílik a számodra.

Elmélkedés

Csupán amikor megértem, hogy én vagyok a felelős, akkor adódik elő a kiterjedésre való lehetőségem.

Belülről vezetni

A vezetői képesség az nem egy tulajdonság. Az egy tapasztalat amit egy olyan egyén sugároz ki, akiben a transzformáció megtörtént. Ez az egyszerű igazság.

Manapság nagyon sok könyv van a vezetői képességről s megannyi vezetői-képesség-guru képez embereket arra, hogy a vezetői képességet 'kifejlesszék'. Viszont a vezetői képességet nem lehet stratégiaként fejleszteni. Egy igaz vezető az a személy, aki készen áll folyamatosan felelősséget vállalni. Képes az életet tudatosan kezelni és az életre spontán válaszolni. Óriási éberséggel, érzékenységgel és érettséggel szemléli az életet.

Egy rövid történet:

Két ország között volt egyszer egy nagy háború. Egy forró délutánon egy civil ruhába öltözött férfi egy csoport fáradt katona mellett lovagolt el, akik egy nagy árkot ástak, látszólag egy lehetetlen feladatot teljesítve. A csoportvezető parancsokat kiáltott, bűntetéssel fenyegetve a katonákat arra az esetre, ha nem teljesítik a munkát egy órán belül.

A férfi aki a lovon ült megállt, és megkérdezte, 'Uram, miért nem segít maga is nekik?' A csoportvezető ráfelelte, 'Én vagyok a vezetőjük. Az emberek azt csinálják amit én mondok. Ha annyira erősen együtt érzel velük, menj és segíts te nekik!'

A férfi nyugodtan leszállt a lováról s elkezdett a katonákkal dolgozni amíg a munka be lett fejezve.

Mielőtt továbbindult volna, gratulált a katonáknak a munkájukért s annyit mondott a csoportvezetőnek, 'A következő alkalommal, amikor a státuszod megakadályoz téged abban, hogy kisegítsd a csoportodat, szólj a felsőbb hatóságoknak és egy sokkal tartósabb megoldást fogok biztosítani.'

Abban a pillanatban egy másik katona jött futva, szalutált a férfi előtt és pár szót mondott neki. A férfi rábólintott, felült a lovára és ellovagolt.

'Ki ez a férfi?' kérdezte a csoportvezető.

'Nem tudod?', mondta a katonta, 'Ő a Hadsereg Tábornoka!'

Gyakorlat

Minden alkalommal amikor lehetőség nyílik rá, tettekkel és motivációval bizonyítsd a vezetői képességeidet, ne csak puszta delegációval.

A vezetői képesség az egy állapot nem pedig státusz

Legtöbbünk a vezetői képesség státuszát eléri, az állapotát viszont nem.

Az állapot és a státusz az teljesen két különböző dolog. A státusz az a társadalomból jön. Az állapot az a belső tered kifejeződése. A vezetés az egyszerűen az egyén által meghozott tudatos választás, hogy szituációjára és környezetére való mély érzékenységét és éberségét a gyakorlatba átvigye. Amint a választás meg lett hozva, a belső tér automatikusan elkezd átformálódni s a helyes szavakat és tetteket elkezdi kifelé küldeni.

Nézz bele a saját életedbe. Mik voltak az okai annak, amikor az életed különböző időszakaiban felelősséget vállaltál? Ha ráderőltették, hogy felelősséget vállalj, akkor a félelem vezérel téged! Ha azért vállaltál felelősséget, mert valami jutalmat vársz, akkor a mohóság vezet téged!

Addig, amíg félelem vagy mohóság vezet téged, addig egy követő vagy! A vezetői képesség tapasztalata nem történt még meg benned. Amikor felelősségből kiindulva irányítasz, minden tetted vezetői képességet fejez ki.

Amikor a státuszt megragadjuk anélkül, hogy az állapotot megtapasztalnánk, akkor át kell szenvednünk magunkat az összes problémán ami a testületi világban általában létezik – személyi

szinten lévő stressz és feszültség, fúrás a hátad mögött és politika a munkaközösség szintjén.

Az a probléma amivel a testületek szembenéznek az nem túl kicsi vezetői képesség, hanem rossz, éretlen vezetői képesség. Amikor az állapotra összpontosítasz s nem a státuszra, minden jó dolog ami egy vezető státuszával jár, az is természetesen hozzád fog folyni.

Gyakorlat

Írd le, hogy mi az ami motivál téged, hogy bármiért felelősséget vállalj az életedben.

Jelentsd ki, hogy a jó okokból kiindulva fogsz felelősséget vállalni, nem pedig félelemből vagy mohóságból.

Mozdítsd el a fókuszt

Mi mindig azt gondoljuk, hogy másokat irányítani az felelősség.

Nem!

Másokat *szolgálni*, az felelősség.

Amikor másokért felelőssé válsz, már nem magadra összpontosítasz. Annak irányába teszel lépéseket, hogy másokat szolgálj. Másokat szolgálni az vezetői képesség. A fókuszodat önmagadtól másokhoz mozdítani az igaz vezetői képesség.

Rendszerint öntudatlanul, a múltbeli emlékeiden és negatív szokási sablonjaidon keresztül hozol meg döntéseket. Addig, amíg az öntudatlan sablonjaidba bele vagy akadva, sohasem tudod a vezetői képesség státuszát elérni. Lehet eléred a vezetői státuszt, de azt is rengeteg szenvedéssel és küzdelemmel.

Figyelj: amikor rengeteg szenvedés és küzdelem után a vezetői székbe ülsz, ugyanazt a szenvedést és küzdelmet fogod az alárendeltjeid számára is megteremteni.

Az igaz vezetői képesség a felelősség érzékének közvetlen kifejeződése révén történik. Egy megvilágosodott lény a felelősség legmagasabb frekvenciáján rezeg, mivel ő megtapasztalta önmagát minden azon történés forrásaként amely őbenne és őkörülötte történik. Ezért van az, hogy egy megvilágosodott lény, csupán a

puszta jelenléte révén, erőfeszítés nélkül, milliókat tud magához vonzani és inspirálni, hogy kövessék a tanításait.

Azt mondják, hogy akármikor *Buddha* kiment alamózsiát koldulni, olyannak tűnt, mint egy király, s a királyok, akik alamózsiát adtak Neki, úgy látszódtak, mint koldusok! Ez a tudatos felelősségvállalás ereje.

Így tehát dolgozz az állapoton, ne a státuszon. Kezd el az energiádat a vezetői képesség állapotának elérése felé mozdítani. Csak ez tud teljessé tenni téged, nem pedig a vezetői státusz.

Gyakorlat

Mi mindig azt hisszük, hogy másokat irányítani az felelősség.

Nem! Másokat szolgálni az felelősség.

Az elkövetkező néhány napban, tegyél tudatos erőfeszítéseket arra, hogy azokat akik téged szolgálnak örömtelien szolgáld. Nézd meg, hogy ezután hogyan érzed majd magad. Ez teljessé fog tenni, egy igaz vezetővé fog tenni téged.

Inspirált Vezetői Képesség

Hogyan lehet az, hogy vannak emberek, akik csak néhány szóval vagy csupán a puszta jelenlétükkel ezreket tudnak inspirálni, míg másoknak hosszúra nyújtott érvelésekre van szükségük, hogy akár egy maroknyi ember is kövesse a víziójukat?

Mi a különbség?

A különbséget inspirált vezetői képességnek hívják.

Akár az a személyes vagy a szakmai életed, akár főnök vagy, édesanya, tanár vagy barát, folyamatosan szerepet játszol abban, hogy másokban változást inspirálj.

Adok most neked egy egyenes s közvetlen megoldást arra, hogy másokban pozitív átalakulást inspirálj.

1. Először éld meg

Akármilyen szenvedély az, amit másokban szeretnél látni, először engedd, hogy az benned megtörténjen. Csupán azután tudsz másokat inspirálni. Azt is mondhatom, hogy csupán amikor én inspirált vagyok, hogy a *szatsang*on beszéljek, akkor fog csak az, amiről beszélek inspirálni téged!

Az emberek nem ostobák, egyből látják, hogy a szavaid azok a tapasztalatod kicsordulásai vagy sem. Ezért van az, hogy a

professzionális motivációs szónokok sohasem tudnak maradandó hatással lenni az emberekre, hacsak lépést nem tartanak a saját szavaikkal, hacsak olyan gyorsan nem fejlődnek amilyen gyorsan beszélnek!

A kulcs az, hogy vigyünk be hitelességet a képesség mellé. Feszítsd ki magad, feszítsd ki magad, feszítsd ki magad – nem mint kötelesség vagy házimunka, hanem mint választás, azért, hogy önmagadat kiterjeszd. Amikor inspirációból eredően dolgozol, inspirációs vezetői képesség folyik át rajtad!

2. Ne hagyd, hogy a magadról való legmagasabb eszményképedet bármi megingassa

Amit magadról érzel, hogy az te vagy, az egy nagyon fontos dolog. Tudom, hogy az én legmagasabb kifelé irányuló kinyilvánulásom az a könyörület megtestesülése. Senki sem tudja ezt a kinyilvánulásomat megingatni. Amikor magadban hordozod az önmagadban való kételkedést, akkor a másik személytől jövő egyetlen szó meg tudja az önmagadról való elképzelésedet ingatni. Ha magad elől vagy mások elől bújdosol, csupán egyetlen szóba vagy tekintetbe telik, hogy meg legyél ingatva.

Amikor a *mamakará*d (a belső képed vagyis az önmagadról való elképzelésed) és az *ahankará*d (az a kép amit a világnak önmagadként vetítesz ki) nincsenek összhangban egymással, folyamatosan mások véleményétől fogsz félni, mert azok sokkal erőteljesebbek lesznek, mint a te önmagadról alkotott legmagasabb véleményed. Ha a *mamakará*d erős, mások nem lesznek képesek a rólad alkotott elképzeléseiket benned elhelyezni!

Folyamatosan ülj le és vasalj ki minden konfliktust, ami a *mamakará*d és *ahankará*d között létezik. Akkor önmagadról egy erős tapasztalati világosságod lesz, amihez senki sem lesz képes hozzányúlni. Csupán az a személy, aki önmagáról erőteljes világossággal rendelkezik, csak az lehet vezető.

3. A tetteidet hangold össze azzal, amit önmagadról hiszel, hogy az te vagy

Legyél integritásban azokkal a szavakkal és gondolatokkal amelyeket magadnak és másoknak mondasz. Más szóval, legyél a te saját, legmagasabb *mamakará*ddal és *ahankará*ddal integritásban. Amikor az integritásban, hitelességben és felelősségben meg vagy alapozódva, a vezetői képességed természeténél fogva ki fog fejeződni.

Belülről törj kifelé

Azt mondják, ha a tojás kívülről van betörve, az élet el lett pusztítva. Az az élet vége. Egy élet el lett ölve! Ha egy tojás belülről lett megtörve, az élet történik. Egy élet kezdődik!

Ugyanígy, ha az észlelésed kívülről van megtörve, akkor összezsugorodsz, elpusztítod önmagad és depresszióba zuhansz. Ha ez megtörténik, akkor felelőtlen vagy. Viszont ha felelősséggel felállsz, a tojás belülről törik meg és az élet kezdődik! A tojást belülről megtörni annyit jelent, mint felvállalni a felelősséget a saját kiterjedésedért.

Nem csak a saját tetteidért kellene, hogy felelősséget vállalj, hanem vállalj felelősséget mindenért ami csak az életedre hatással van – még akkor is, ha azok másoknak a tettei! Csupán amikor felelősnek érzed magad és eldöntöd, hogy felelősséget fogsz vállalni a problémáért, akkor fogsz csak a probléma megoldásának irányába nézni. Amíg felelősséget nem vállalsz, csupán másokat fogsz okolni a problémáért.

Rendszerint bármi jóért ami történik, felelősnek állítjuk be magunkat, viszont akármi rosszért ami történik, azért nem vállalunk felelősséget!

Néhány évvel ezelőtt Dél India területén kitört egy epidémiás tuberkolózis. Végül megtalálták rá a gyógyszert és az epidémia vissza lett szorítva. A hatóságok akik az epidémia kiírtásáért voltak felelősek, büszkén állították, hogy ők voltak azok, akik annak kigyógyításáért felelősek. Viszont azért is felvállalták a felelősséget, hogy először is hagyták azt az egész városban szétterjedni?

Nem! Pedig ők voltak a felelősek azért is, hogy hagyták a tuberkulózist szétterjedni, nem igaz? Azzal kellett volna kezdeniük, hogy azt megakadályozzák, nem csak a végén learatni a babérokat, hogy megbírkóztak a krízissel!

Könnyű babérokat aratni s másokat okolni.

A felelősség az ennek pont az ellenkezőjét jelenti: egy felhatalmazott térből ennek épp az ellenkezőjét tenni.

Gyakorlat

Jegyezd le, hogy hogyan tudnál felelősséget vállalni nem csak a jó dolgokért amik az életedben történnek, hanem a rossz dolgokért is, melyek vagy úgy tűnnek, vagy nem úgy tűnnek, mintha mások tetteinek eredményei lennének. Nézd meg azt, ahogy felhagysz azzal, hogy másokat okolj amikor felelősséget vállalsz. Figyeld meg a benned végbemenő átváltozást.

Vedd vissza az irányítást

A felelősség fennhatóságot ad a saját életed felett. Napjainkban legtöbb ember szolgaként éli napjait – anélkül, hogy tudnának róla. Például, amikor nyolc órát dolgozol az irodádban, csupán parancsokat követve, akkor egyhangúnak és fáradtnak fogod magad érezni. Helyette, ha felvállalod a felelősséget és a kezdeményezést, ugyanaz a nyolc óra betöltő jellegűvé válik a számodra. Amikor felelősséget vállalsz, egy hatalmas észlelési elmozdulás történik meg benned.

Vegyük annak az embernek a példáját, aki a saját üzletét futtatja és annak aki egy cégnek dolgozik. Az üzlet tulajdonosa teljes felelősséggel tartozik az üzletért így folyamatosan élettelinek érzi magát. Az az ember aki a cégnek dolgozik, az nem igazán érzi a teljes felelősséget a vállán, így a teljes munka mintegy teherré válik a számára. Az önkésztetése az vagy kicsi vagy pedig semmi sem lesz. Folyamatosan nézi az óráját, hogy itt van-e már az idő, hogy haza lehet menni! Neki csupán a hónap utolsó napja a jó nap, mivel az a fizetés napja! Egy hónapból huszonkilenc napot áldoz fel azért az egy napnyi örömért.

Nehogy azt gondold, hogy neked van egy bizonyos mennyiségű energiád és te annak az energiának megfelelően fogsz majd dolgozni. Nem. Akármilyen munkát vagy felelősséget vállalsz is fel, az energia annak megfelelően kezd el kifejeződni. Meg fogod látni,

hogy a belső tered abban a mértékben fog kiterjedni s az energia rajtad keresztülfolyni!

Csupán két dologra van ehhez szükséged:

- Bízz benne, hogy az élet az jó.
- Tudd, hogy *ki tudod* terjeszteni azokat a felelősségeket amiket felvállalsz.

Ha felelősnek érzed magad azért ami körülötted történik, hirtelen vezető lesz belőled. Elkezded a magad és mások életét átváltoztatni. A felelősség az út a tudatos növekedéshez.

Gyakorlat

Ma vállalj fel három újabb felelősséget azzal a megértéssel és bizalommal, hogy az élet az jó, és hogy te ki tudsz terjedni, hogy felvállald azokat a felelősségeket. Figyeld meg a benned történő átváltozást.

Teremtsd meg a valóságodat

Az egyenes útja annak, hogy életed baleseteit lehetőségekké változtasd az, hogy felelősséget vállalsz értük.

Amikor nem tudsz felelősséget vállalni, még a levegő is ami beléd áramlik balesetté válhat s megállíthatja a szívedet; nem fog kijönni! Ha készen állsz arra, hogy felelősséget vállalj, akkor még ha méreg is jut a szervezetedbe, az is a részeddé válhat, és erősebbé tehet téged!

Amikor felelősséget vállalsz, veled van az erő, hogy felépítsd az általad választott valóságot.

Én nem testületi értékekről és elvekről beszélek, sem pedig azokról az igazságokról amelyeket az ősi bölcsek az *Upanishad*okban kifejeztek. Nem! Én a saját tapasztalatomból beszélek arról, amit *te* megtapasztalhatsz. A felelősség kontextusából beszélek, azért a célért, hogy TÉGED felelősségtudóvá tegyelek. Felelős vagyok azért, hogy megtapasztaltassam veled a felelősséget úgy, ahogyan én azt megtapasztaltam!

Tudnod kell ezt az igazságot. Amikor azt észleled, hogy mindenért felelős vagy, beleértve azokat amikről azt hiszed, hogy balesetek, akkor az, ahogyan a világot felfogod és megtapasztalod teljesen mássá válik. Amikor képes vagy a világot máshogyan felfogni, még a világ tényeit is képes leszel megváltoztatni.

Nincs forradalom ami meg tudja változtatni a világot. Csupán a *fejlődés* tudja megváltoztatni a világot! Amikor fejlődsz, a felelősséggel egy indiai fügefa alá ülhetsz az erdőben s egy nagyváros fog köréd épülni! Azok az emberek, akik meg akarják tőled tanulni az igazságot hozzád fognak jönni. Nincsen szükség semmi másra.

Klikk

Felelősséget vállalni azért ami az életedben történt, az az életed baleseteit az életed lehetőségeivé tudja tenni.

Hogyan tesznek hétköznapi emberek rendkívüli dolgokat

Mi azoknak a hétköznapi embereknek a titka akik rendkívüli dolgokat visznek véghez?

Figyelj: csupán a hajlandóság arra, hogy felelősséget vállalj, és hogy kifeszítsd magad, egyszerűen rányit téged a teljes kozmikus energiára. Mindegy, hogy mi a szituáció, amikor kijelented, hogy te megteszed amit lehet, akármibe is kerül, s ha felelősséggel felállsz, az isteni energia csatornájává válsz, hogy az keresztülfolyjon rajtad.

Át tud a levegő egy szolid bambú rúdon folyni? Nem! A bambú rúd csupán a halott testnek a temetőbe szállításánál lehet hasznos! Amikor ugyanaz a bambú üregessé válik, abból fuvola lesz!

Addig, amíg egocentrikus vagy, úgy fogsz szolgálni, mint az eldugult bambú. Amikor felelősséggel felállsz, a kiterjedés megtörténik és olyanná válsz, mint a bambú fuvola. Attól fogva csakúgy, mint a levegő ami a bambúba áramolva zeneként fejeződik ki, a levegő ami beléd áramlik energiaként fog belőled kifejeződni, és nagyszerű dolgok fognak történni rajtad keresztül! Amikor felelősnek érzed magad mindenért ami csak körülötted történik, spontán elkezded a magad és mások életét átváltoztatni.

Klikk

Amikor felelősséggel jelentesz ki valamit, az isteni energia csatornájává válsz, hogy az keresztülfolyjon rajtad.

A Felelősség az Erő

Mi mindig azt gondoljuk, hogy a felelősség az teher.

Nem! Az erő.

A felelősség az erőforrás ahhoz, hogy önmagad és mások számára egy kiterjesztett életet teremts.

Miért nem vállalsz felelősséget?

Általában az emberek azt gondolják, hogy *'Azért a fizetésért amit kapok már így is több, mint elég felelősség van rajtam! Miért vállalnék fel még többet?'*

Ne legyél bolond! A felelősség felvállalása segíteni fog téged abban, hogy egy kiterjesztett életet élj. Az nem egy szívesség amit a főnöködnek teszel. Azzal, hogy nem vállalsz fel felelősséget, a *te* lehetőségedet rombolod le, nem a főnököd lehetőségét! Lerombolod a *te* lehetőségedet s közben azt hiszed, hogy a főnököd fog szenvedni! Ez olyan, mint mérget inni s azt várni, hogy a főnököd fog meghalni!

Csupán akkor kezdődik az életed, amikor a saját kiterjedésed érdekében megtöröd a felelősséget-nem-vállalás sablonját. Addig, mégha életben is vagy már nem élsz. Csak arra vársz, hogy el legyél temetve.

A hindu kaszt rendszer nem a születésen alapszik, hanem annak a felelősségnek a típusán és mennyiségén, amit az egyén hajlandó

felvállalni. Az egyén, aki a közösség vagyonáért érzi magát felelősnek, az '*Vaisjá*vá' válik. Az egyén aki a közösség biztonságáért érzi magát felelősnek, abból '*Ksatrija*' lesz. Az egyén, aki a közösség tudásáért érzi felelősnek magát, az '*Brahmaná*vá' válik. Az az egyén pedig, aki az egész világért érzi magát felelősnek, abból '*szannyászi*', azaz szerzetes lesz.

Ha a fizikai rétegedben zajló minden történésért felvállalod a felelősséget, akkor egészséges leszel. Ha felvállalod a felelősséget a testedért, hirtelen meg fogod látni, hogy a szerveid feléledtek, s a tested az egészségre hangolódott.

Ugyanígy, ha a légzési teredben lévő minden történésért felvállalod a felelősséget, akkor csoportvezetővé válsz. Ha a mentális rétegedben zajló minden történésért vállalod fel a felelősséget, akkor szociális vezetővé válsz. Ha felvállalod a felelősséget az érzelmi rétegedben zajló minden történésért, egy ország vezetőjévé válsz – beállítva a változás irányát a jövő generációinak szellemi összeállításához. Ha az áldott-boldogsági rétegedben zajló minden történésért vállalod fel a felelősséget, a Kozmosz vezetőjévé válsz!

Gyakorlat

A felelősséged szintjét ne azzal a jutalommal mérd le amit az hoz. Nézz bele az életedbe és írd le, hogy hogyan tudsz kiterjeszkedni ahhoz, hogy felelősséget vállalj az összes dimenziódban – fizikai, szellemi, érzelmi és spirituális.

Gyakorold ezt hitelességel.

A múlt és a jövő megértése

Figyelj! Ma meg akarok veled egy igazságot őszintén osztani.

Kérlek, értsd meg, neked NINCS megadatva a hatalom, hogy a múltadat kijavítsd!

Kérlek figyelj.

Nincs ahhoz hatalmad, hogy a múltadat kijavítsd. Csupán arra van hatalmad, hogy a jövődet építsd!

Minél többet és többet gondolsz és merengsz a múlton, annál többet fogsz szenvedni és még erőtlenebbnek fogod magad érezni – mivel nincs arra képességed, hogy azt kijavítsd. Bármiféle igyekezet, bármi erőfeszítés amit abba fektetsz, hogy azt kijavítsd az kudarcba fog csupán fulladni.

Ugyanígy azt is tudnod kell, hogy a múltadnak nincsen módja, hogy a jövődet befolyásolja!

Hipnotizálva vagy, hogy azt hiszed, hogy a múltad befolyásolhat téged, illúzóban vagy.

Kérlek figyelj: még akkor is, ha valaki eddig a pillanatig bűnös volt, a következő pillanatban szentté válhat. Ugyanígy, ha valaki eddig a pillanatig szent volt, a következő pillanatban bűnössé válhat. Ez '*Mahakala*', azaz az Idő gyönyörűsége.

Az önmagadról és az életről alkotott észlelésed azon múlik, hogy mit gondolsz a *te idődként*. Te rendszerint úgy gondolkodsz a saját idődről, mint mondjuk körülbelül 100 év. S a múltadról is azt gondolod, hogy az a te időd és a jövődre is úgy gondolsz, mint a te időre. Nem! Ez így nem teljesen helyes. Az első észlelésnek, aminek benned kell lennie az az, hogy a *teljes* idő a *te* időd, nem csak 100 év. Másodszor, ami a múlt az *nem* a te időd. Harmadszor pedig, csupán a jövőbeli idő a TIÉD.

A múlt az nem a te időd – annak nincs ereje feletted, nincs befolyása feletted. Te úgy gondolsz rá, mint a *te* időre azon az illúzión alapulva, hogy mindaz az idő amit eltöltesz amíg a testedben vagy az számít a te időként.

Nem! A múlt az nem a te időd, mint ahogy az a te megtört, szétvert, zavaros és kihasznált észlelésed által fel lett fogva! Így tehát nem tervezheted a jövődet arra az elképzelésre alapozva, hogy mindaz ami a múltban történt az a te időd. A múlt már elejtett téged, de te még mindig abba kapaszkodsz!

Klikk

A múltadnak nincsen befolyása a jövődre. Engedd el azt.

Csupán az legyen a tulajdonodban amit birtokolni tudsz

Azt nem magadénak tulajdonítani amit nem tudsz birtokolni és azt magadénak tulajdonítani amit birtokolni *tudsz*, az intelligencia. Sajnos te folyamatosan azt próbálod meg a magadénak tudni amit nem tudsz birtokolni és nem tulajdonítod magadénak azt, amit magadénak kéne tudnod! A jövődet magadénak kéne, hogy tudd, de te nem szerzel tulajdonjogot felette, nem vállalsz felelősséget érte. Helyette folyamatosan a múltadat próbálod meg a magadénak tudni, amit nem tudsz birtokolni!

Miért érzed magad kényelmesen azzal, hogy a múltadat a magadénak tulajdonítod, a jövődet meg nem? Ez azért van, mert az elméd arra tanít téged, hogy mindig azt tulajdonítsd magadénak amit ismersz. Az ismeretlen az mindig ijesztő, így az elme visszautasítja az ismeretlent és belekapaszkodik az ismertbe. Viszont csak mivel a múlt az ismert, ne hidd, hogy az a tulajdonodban van! Te azt csupán *ismered* viszont nem *birtoklod*! Te csupán a jövődet tudod a magadénak tulajdonítani. S te magadénak kellene, hogy tudd a jövőt!

Amikor készen állsz arra, hogy kimozdulj a komfortzónádból és az ismeretlennel szembenézz, az szabadság. Értsd meg: az ismerttől való szabadság az igazi szabadság!

Csak nézz magadba, a gondolataid 90%-a mind a múlttal kapcsolatos!

Amikor látok egy embert, a szemeiből meg tudom mondani, hogy bele van-e a múltba veszve vagy pedig a jövő felé dolgozik. A szemek, amikben nincsen erő azt jelzik, hogy az egyén beleveszett a múltba.

Értsd meg, lehet 50 évet leéltél a feleségeddel. Lehet ő volt az első és utolsó szerelmed. S lehet a legromantikusabb kapcsolatod volt vele. Még akkor *sem tudod* a halott testét néhány óránál tovább magaddal tartani!

Ez pontosan az, ahogyan a múltaddal kellene viselkedned. Mindegy, hogy a múlt milyen gyönyörű volt, jusson eszedbe, hogy az most már halott! Ébredj fel! Csak mert ő volt a szerelmed, az összes álmodat beteljesítette, a részed volt, volt egy romantikus kapcsolatotok és egy csodálatos életetek együtt, ne felejtsd el az igazságot – nem tudod a halott testét magaddal tartani! Itt van az idő, hogy eltemesd a testét. Itt az idő, hogy szépen búcsút mondj neki!

Ott van azonban egy másik vicces dolog: ha azért kapaszkodsz a múltadba, mert az boldog volt, azt meg lehet érteni. Viszont te még akkor is belekapaszkodsz a múltba, ha az kínzás volt amíg azt átélted! Az energiád alig folyik a jövő felé, mivel az be lett zárva a múltba.

Amikor folyton a kudarcaidon rágódsz, akkor csupán felerősíted azokat! Ha a múltbeli kudarcaidnak annyi jelentőséget tulajdonítasz, akkor már el is tervezted, hogy a jövőd is egy kudarc lesz.

Az egyik illúzió amiben az emberi lények szenvednek az, hogy a jövő a múltból származik. Mondom neked, a jövő a múlton

’KÍVÜL’-ről származik. Ezért van az, hogy amikor felveszed a *szannyászt* (szerzetesi fogadalmakat teszel), teljesen kiszakadsz a múltadból. Ha még mindig a múltbeli kudarcaid felett rágódsz, akkor a *szannyász* még nem történt meg benned. Még ha a szerzetesi ruhát viseled is, a *szannyász* tere még nem történt meg benned.

Az, hogy megpróbálod a múltat birtokolni, az az Idővel, *Mahakálá*-val való visszaélés. Nem birtokolni a jövőt az annyi, mint becsukni az ajtót *Mahakala* előtt. A jövődet birtokolni az annyi, mint *Mahakálát* fogadni. A múltad felett töprengeni az annyit jelent, mint a halott testeddel élni és az élet lehetőségére rá sem nézni!

Ha a jövőd felett tulajdont szerzel, a szemeid csillogóak és világosak lesznek – várva a jövőt, készen állva arra, hogy azt fogadd, arra tervezve, tulajdont szerezve felette. Szerezz tulajdonjogot a jövőd felett és az Idő meg fog áldani.

Klikk

Csupán a jövődet tudod birtokolni, a múltadat nem.

Engedd el azt aminek vége

Figyelj! Természetből fakadóan arra vagy bedrótozva, hogy a jövő felé mozdulj. Az egyetlen hiba amit elkövetsz az, hogy anélkül mozdulsz a jövő felé, hogy átvennéd a tulajdonjogot felette. Csak menj felelősséggel a jövő felé. Akkor a jó úton haladsz – a megvilágosodás felé mész.

Mivel annyi sok fantáziával mentél a jövő felé, de anélkül, hogy azok betöltésére felelősséget vállaltál volna, ezért a múltban kudarccal néztél szembe. Most a fantáziáid kudarcai a belső teredet úgy betöltik, hogy most meg elvesztél a múltban és a múlt bűntudatában. Amikor felelősség nélkül mész a jövő felé, a múltad természetesen bűntudattal lesz tele – mint az életrajzod elpazarolt lapjai.

Mondom neked, a mosolyod és a nevetésed azt jelentik, hogy a jövőd felett szerzel tulajdonjogot! A hosszú arcod azt jelenti, hogy elvesztél abban a próbálgatásban, hogy a halott múltadat valahogy birtokolni tudd! Amikor csak mosoly van az arcodon, a tudatosságod és az észlelésed is a jövő felé mozdul. Ami azt jelenti, hogy az élet lehetőségére emlékeztetve vagy. A Lehetőséged igazsága az észlelésedben folyamatosan ott van.

Kapaszkodj bele *Kalabhairavá*nak, az Idő Urának az előrefelé lépő lábába. Ne kapaszkodj bele a hátsó lábába, próbálva őt visszahúzni! Ha a hátsó lábába kapszkodsz, *Kalabhairava* egyszerűen le fog rúgni téged s tovább fog menni. Helyette kapaszkodj bele abba a lábába

ami előrefelé lép – *Kalabhairava* meg fog áldani és előre fog téged vinni.

Figyelj! Ne kövesd el azt a vétket, hogy a múltba kapaszkodsz és hogy azt birtokolni próbálod. Megtartani egy elhunyt ember fényképét az rendben van – de a halott testét magát az nem! A múltad minden egyes incidense amihez ragaszkodsz, az olyan, mintha egy halott teste kapaszkodna beléd. Ha húsz ilyen halott test van a tulajdonodban, mi fog veled történni?

Figyelj: a múltadnak nincs jövője. Ne vesztegesd az életedet azzal, hogy ragaszkodsz hozzá! Minél inkább ráébredsz arra, hogy a múltadnak nincsen ereje a jövőd felett, annál jobban szabad leszel. Amikor J. Krishnamurti azt mondta, hogy *„Az ismerttől való szabadság a valódi szabadság"*, akkor ez volt, amit ezzel mondani akart. A múlttól való szabadság az a végleges szabadság!

Felelősséget kell a jövőd felé érezned, nem pedig félelmet. A múlttól való félelem szétrombolja a jövődet. A jövőtől való félelem akkor keletkezik, amikor nem vagy tudatában azoknak az következményeknek, amelyeket a tetteid okozni tudnak. Amikor a jövődért felelősséget vállalsz, akkor sem félelem, sem pedig mohóság nem lesz benned, mivel tudatában leszel a tetteidnek és azok következményeinek.

Elmélkedés

A múltad minden egyes incidense amihez ragaszkodsz az olyan, mintha egy halott teste kapaszkodna beléd. Ha húsz ilyen halott test van a tulajdonodban, mi fog veled történni?

Ki a jövőd felelőse?

Egy rövid történet:

Ebédidőben négy munkatárs ült egy asztalnál.

Egyikőjük, egy fiatal férfi aki nemrég jött a céghez, felnyitotta az ételhordóját és látta, hogy abban paradicsomos rizs van. Elhúzta a száját és megette.

Következő nap, ugyanaz a csoport ült az asztalnál, amikor a fiatalember felnyitotta az ételhordóját, látta, hogy paradicsomos rizs van benne és zsémbelődve megette.

Harmadik nap ugyanaz a dolog történt, és ezúttal a fiatalember hangosan panaszkodott, 'Á ne már! Nem már megint paradicsomos rizs!'

A negyedik nap amikor meglátta, hogy a dobozban paradicsomos rizs van, csendben odasétált a szemetesvödörhöz és kiöntötte ami a dobozban volt. A munkatársai csodálták a türelmét, de nem kérdeztek semmit.

Az ötödik napon, amikor a fiatalember kinyitotta az ételhordóját, a munkatársai aggódva nézték. S teljes bizonyossággal az megint paradicsomos rizs volt!

'Ha MÉG EGY NAP paradicsomos rizst kell látnom, le fogok sétálni az erkélyről' – jelentette ki morcosan.

'De miért nem mondod meg csupán a feleségednek, hogy ne csomagoljon neked minden egyes nap paradicsomos rizst?' – kérdezte az egyik munkatársa pánikolva.

A fiatalember riadtnak tűnt.

'Feleség? Milyen feleség?' – felelte. 'Nem vagyok házas! Én csomagolom az ebédemet.'

Értsd meg, ez pontosan az a mód, ahogyan az életeddel viselkedsz! Azután, hogy a múltban keményen dolgoztál, hogy az összes lehetséges negatív szituációt megteremtsd, le vagy sokkolva azon, hogy mi történik az életedben! Azután, hogy húsz éven keresztül minden nap dohányoztál, azon csodálkozol, hogy honnan jött a rák!

A saját jövődért nem vállalni felelősséget az nem kevesebb, mint lassú öngyilkosság.

Gyakorlat

Vázold fel minden olyan tettedet, ami előrelátható kudarchoz vezetett, amelyekért azonban nem vállalsz felelősséget, mint például későn felkelni, késni a munkából aztán a forgalmat okolni érte!

Jegyezd fel életed ehhez hasonló 5 csúcs-cselekedetét és korrigáld a lefolyási útvonalukat.

Sohase menj nyugdíjba az Életből!

Tudnod kell ezt az igazságot: a jövődről alkotott észlelésed az a te *Kundalini*d, a legmagasabb potenciálú energiád. Ha az észlelésed teljesen le van kötve a múltban, akkor energia-halott vagy! Akkor egy halott jövőt építesz.

Ha a jövődet felelősséggel tervezed, az a Lehetőségeddé válik. Ha nem, akkor az csak egy valószínűség!

Minden pillanatban, amit azzal töltesz, hogy a múltad felett töprengsz, a halál felé utazol. Ezért kezdenek el az emberek a múltjukhoz ragaszkodni ahogy idősek lesznek. Az idősek tele vannak a múlttal, mivel tudják, hogy nincs jövőjük.

Tegnap kaptam egy hírt, hogy egy nemzetközi híresség meghalt. Az volt a kérdésem *'Á, még élt?'* Ez azt jelenti, hogy az életének utolsó részében az a sztár már nem volt 'életben'! Már nem élt, már nem volt az élet számára hasznos.

Mondom neked, ez az egyetlen kérdés az amit ne kérdezzenek az emberek amikor meghalsz - *'Á, még élt?'* Addig, amíg életben vagy és az életet gazdagítod, addig hasznos vagy az élet számára. A munkából való nyugdíjba-vonulásod és a világból való visszavonulásod között nem kellene, hogy űr legyen! Mondom neked, még azután sem, hogy ebből a testből visszavonultam, én

nem fogok az emberiségtől visszavonulni. Ez az én elkötelezettségem az emberiség számára!

Amikor megrekedtél a múltban, az azt jelenti, hogy visszavonulsz az életből, még akkor is amíg életben vagy. Pedig ez az, ahogyan élsz! Rendszerint 21 napba telik az, hogy a múltadtól elszakadj, és hogy a jövőd felé mozdulj. 21 nap alatt átmész az átváltozás egy ciklusán. Ez az amit én a 21 napos programunk, a Belső Felébredés alatt csinálok. Ezen program során én kinyitok minden ajtót, ami a múltadból ki, és a jövődbe be tud téged mozdítani - beszédek, módszerek, folyamatok és 21 erőteljes beavatási ülések során, – mert ennyibe telik neked, hogy a halott múltadat fel tudd adni!

Rendszerint mi azt gondoljuk, hogy majd felépítjük a jövőt s aztán kivonulunk a múltból. Nem! Hacsak készen nem vagy, hogy a múltadat minden lépésben magad mögött hagyd, akkor sohasem fogod az energiádat felszabadítani ahhoz, hogy a jövődet megalkosd.

Gyakorlat

Írj le 5 negatív elmebeli sablont amikhez annak ellenére ragaszkodsz, hogy tudod, hogy kihatnak a legfontosabb döntéseidre.

Írd le, hogy ezek hogyan folyásolják be a döntés-hozatalodat és a jövőre való tervezésedet.

Tudatosan add fel őket és jelentsd ki, hogy többé nem fogják a döntés-hozatalodat befolyásolni.

Csak legyen a tiéd

Sohase gondold azt, hogy ha vezetővé válsz akkor az majd felelősségteljessé fog tenni téged.

Ha felelősségteljes vagy, akkor az vezetővé fog tenni téged!

A tulajdonjog mindig vezetői képességet teremt, mivel a tulajdonjog az mindig kiterjeszt téged.

Amúgy sincs az életben olyan pillanat, amikor nem szerzel tulajdonjogot az felett amit csinálsz – lehet az a főzés vagy az úton való átmenés vagy egy nagy üzleti szerződés aláírása vagy akár az ország irányítása. Akkor miért ne szereznél tudatosan tulajdonjogot?

Amikor tudatosan vállalsz felelősséget, az erővé és örömmé válik.

Akár az egyéni virágzásodhoz, egy stabil család fenntartásához, vagy egy szervezet részeként való munkához, vagy egy közösségben az egymás támogatásához - tulajdonjogot kell szerezned.

Ha háziasszony vagy, vállalj azért felelősséget. Ha szakember vagy, akkor vállalj azért felelősséget. Ha édesapa vagy, vállalj érte felelősséget. Ha tanuló vagy, vállalj azért felelősséget. Ha valakinek a fia vagy, vállalj érte felelősséget. Ha *szannyászi* vagy, vállalj érte felelősséget! Vállalj felelősséget minden dimenzióért ami az életedben létezik – mindenért.

Nagyon sok embert láttam, akik egész életükben szolgálnak, de sohasem válnak vezetővé. Értsd meg, az az ember aki úgy érzi, hogy a vezetőség az övé, az természetből kifolyólag a tulajdonosává is válik! Az az ember, aki nem érzi a magáénak, az dolgozó marad. Hogy melyiket választod, hogy melyik akarsz lenni, az tőled függ.

Klikk

A felelősségteljessé válás tesz téged vezetővé, nem pedig fordítva!

Nagy-mivoltod megijeszt téged

Mindig azt hiszed, hogy a kicsiséged az, ami fojtogat téged. NEM! A nagy-mivoltod fojtogat téged! Akármikor a nagyság van megkövetelve tőled, akármikor amikor azt érzed, hogy 'erőltetve' vagy arra, hogy kiterjeszkedj, csak még jobban összezsugorodsz a komfortzónádban. A fáradtságod, az unalmad, a gyengeséged, az erőtlenséged – mindez semmi más, mint az ellenállás azzal szemben, hogy meglásd a saját nagyságodat!

Ezért van az, hogy amikor valaki azt mondja neked, hogy gyenge, szegény és bűnös vagy, akkor azt olyan könnyű elfogadni. Viszont ha valaki azt mondja neked, hogy te isteni jellegű vagy, erőteljes vagy, teljes vagy akkor az egész identitásod elkezd félelemben reszketni!

Az élet viszont mindig a kiterjedésedet követeli, mivel a kiterjedés az az élet természeti törvénye. Ezért hordozol akkora, az élettől való, mély félelmet; főként a másik emberek formájában lévő élettel kapcsolatban – mivel az emberek az Élet legnagyobb élő kifejeződései! Minél jobban kapcsolatba lépsz az élettel, annál nagyobb kiterjedés lesz tőled megkívánva.

Azt gondolod, hogy minden felelősséged, mint egy szilárd domb előtted ül. Nem! Azok csupán, mint egy nagy luftballon lebegnek előtted. Csupán egy kis hitelességre van szükséged, vagy egy kis tűre, amit *beavatás*nak hívnak, hogy azokat kipukkaszd! Az

erőtlenség érzése az semmi más, mint a nagyságodtól való félelem. Így hát csak gazold ki az összes erőtlenséget, az összes gyengeséget.

Amikor csak gyengének, fáradtnak, erőtlennek érzed magad, az első dolog, amit tenned kellene az ez: azon nyomban vállalj fel tíz felelősséget és kötelezd el magad, hogy egy bizonyos időn belül véghezviszed azokat! Rázd fel a belső teredet azokkal az elkötelezettségekkel olyan erőteljesen, hogy a fáradtságnak és unalomnak már ne legyen arra lehetősége, hogy benned növekedjen.

Gyakorlat

Amikor erőtlennek érzed magad, egyszerűen jelentsd ki és vállalj fel plusz felelősségeket. Írj egy listát azokból a további területekből - a saját életedből és mások életéből - amelyekben felelősséget fogsz vállalni.

Fedezd fel, hogy hogyan tudja ez a gyakorlat felrázni a belső teredet, és hogy hogyan tud téged a növekedésedben segíteni!

Még a gondolataid is az irányításod alatt állnak

Értsd meg: az elme az egy cselekvés! Az nem egy szilárd dolog, mint ahogyan azt te elképzeled. Az minden pillanatban változik, – mint a sétálás vagy a beszélgetés!

Tegyük fel, hogy sétálsz.

Ha nem akarsz sétálni, mit csinálsz?

Csak megállsz, annyi az egész!

Ha beszélsz, és nem akarsz már beszélni, mit csinálsz?

Csak abbahagyod a beszédet és csendben maradsz.

Ugyanígy az elme is egy működés. Ha nem akarod azt csinálni, akkor nem csinálod, annyi az egész! *Amikor meg tudsz állni sétálás közben, abba tudod hagyni a beszédet, akkor miért nem tudod a gondolkodást is abbahagyni?*

Azonban mi sohasem hiszünk abban, hogy meg tudjuk állítani a gondolatainkat amikor csak mi akarjuk! Főként a 'kiképzett keresők' azok akik jönnek és mondják nekem, *'Nem, nem, nem! Évekig próbáltam! Az elmét irányítani az lehetetlen!'*

Kérlek értsd meg, az elme az egy nagyon finom cselekvésed. TE vagy az, aki azt csinálja. Vagy van valaki más, aki ott ül benned és

csinálja? Nem! Az TE vagy aki azt csinálja. Ha te vagy az aki azt csinálja, akkor miért nem tudod megváltoztani a gondolataid folyását vagy akaratodnál fogva megállítani azokat?

Így hát nézz egy kicsit magadba. Csak egy kis váltásra van szükség a szemléletmódodban, a hozzáállásodban és a megértésedben – ennyi az egész. Tedd magadat erőteljessé ezzel az egy megértéssel.

Gyakorlat

- Jegyezd le az életed azon területeit, ahol visszariadsz attól, hogy önmagadat teljesen kifejezd. Például, egy kapcsolatban.
- Minden egyes ezen területen, írd le a gondolataidat, a szavakat amiket kimondasz és a tetteket amiket véghez viszel.
- Azonosítsd be, hogy hol nem vállalsz felelősséget az életed aspektusáért, ahol helyette a külső szituáció változására vársz.
- Válaszd ki az egyik területet és jelentsd ki, hogy felelősséget vállalsz azért, hogy azt az új szituációt megteremsd. Azonosítsd be, hogy minek kell megváltoznia ahhoz, hogy az megtörténjen.
- Egy héten át kövesd amit csinálsz és jegyezd fel ahogyan előrehaladsz.



Gazdagítás: 'Apjajanam'

A gazdagítás az annyit jelent, hogy integritással és hitelességgel felvállalod a felelősséget a folyamatos gazdagításhoz való elkötelezettségedért, amely az életet benned és másokban kiterjeszti!

Mi a gazdagítás?

Gazdagítás!

Ez a legmagasabb az összes szent alapelv közül, mert ez élettel tölti be a másik hármat is.

Mi a gazdagítás? Az egy lépéssel előrébb megy az integritásnál, hitelességnél és felelősségnél. A gazdagítás magában el tudja égetni benned az integritás bármiféle hiányát, a nem-hitelességet és a felelőtlenséget! Mivel a gazdagítás azt jelenti, hogy mindenkiért felelősséget vállalsz. Azt jelenti, hogy felvállalni a felelősséget mindenki nem-hitelességének és integritáshiányának az eltávolításáért.

A gazdagításról nincs sok mondanivaló, mivel a gazdagítás az a cselekvésről szól! A gazdagítás az nem egy elmélet; az az élet módja, amit te tudatosan választasz.

Miért kellene másokat gazdagítanom?

Értsd meg – te nem egy barlangban vagy egy erdőben élsz!

Te más emberekkel éled az életed. Az élet rajtad kívül zajlik. Az élet másokkal együtt történik veled!

Emberek százai vannak az életedbe belevonva és te száz másiknak vagy az életébe szőve.

Természetből fakadóan, amikor annyi sok ember van az életedbe belevonva, bármiféle átalakulásért amit az életedben szeretnél, azért dolgoznod kell, s át kell alakítanod mások életét is!

Máskülönben leülhetnél és meditálhatnál hónapokon keresztül, az öröm és áldott boldogság magas szintjére emelve magad, viszont abban a pillanatban, hogy hazaérnél a hitvesed le tudna húzni kevesebb, mint tíz perc alatt! Tíz perc az több, mint elég! Egy nézés, egy szó vagy csak egy telefonhívás elég hozzá. Csupán amikor másokat gazdagítasz, akkor tud az életed bármiféle valódi átalakuláson átmenni.

Akár tudod vagy sem, a környezeted tulajdonságait folyamatosan magadba szívod. A körülötted lévőkkel folyamatosan cseréled a vibrációkat. Így hát, ha gazdag akarsz lenni, akkor vagy gazdag emberek társaságában kell lenned, vagy pedig a társaságodban lévő embereket kell gazdaggá tenned! Ha egészséges akarsz lenni, akkor

vagy egészséges emberek társaságában kell lenned, vagy pedig a társaságodban lévő emebereket kell egészségessé tenned. Ugyanígy, ha spirituális akarsz lenni, akkor vagy spirituális emberek társaságában kell lenned, vagy pedig a társaságodban lévő embereket kell spirituálissá tenned!

Ha ezeket a *tatvá*kat csak magadban gyakorolod, akkor megmaradsz a gyakorlati módban. Viszont amikor gazdagítasz, az integritás és a hitelesség egyszerűen a részeddé válik. Amikor gazdagítasz, akkor a *tatvá*kat erőlködés nélkül elkezded élni. Csupán akkor tudnak ezek a *tatvá*k *satyjá*vá, azaz igazsággá válni benned.

Amikor az életeddel dolgozni akarsz és meg akarod azt változtatni, akkor másokkal is dolgoznod kell. Gazdagítás azt jelenti, hogy mindenkiért felelősséget vállalsz! Amikor elkezdesz másokat gazdagítani, a Kozmosz folyik át rajtad. Az öröm, az inspiráció ami benned keletkezik, az színtiszta kozmikus energia. Ha meg akarod ízlelni a kozmikus energiát, akkor kezdj el még ma másokat gazdagítani.

Amikor másokat gazdagítasz, hogy megéljék az integritást, a hitelességet, a felelősséget és a gazdagítást, a karmáid egyszerűen elégnek. Ezért van az, hogy a hindu tradícióban, a következő igazságot, mint hitet tartjuk: ha egy személy felveszi a *szannyász*t, azaz a szerzetesi életet, akkor a személy családjának minden oldalról való hét generációja megkapja a felszabadulás lehetőségét. Ha a családodban egy személy *szannyászi* lesz, hét generáció azon nyomban felszabadulhat!

A *szannyászi* élete a gazdagításnak van szentelve. Így amikor egy személy leteszi a *szannyász* fogadalmakat, csupán az

elkötelezettségének ereje az annyi *punnyá*t, azaz érdemet teremt, hogy az áldások áradatát hozza le a Kozmoszból és hét generáció karmái egyszerűen kitörlődnek.

Amikor másokat gazdagítasz, nemcsak a te karmáid, hanem az ő karmáik is elégnek.

Gyakorlat

1. *Jegyezd le az életed azon területeit, ahol úgy érzed, hogy nem vagy gazdagítva.*

2. *Jegyezz le mindenféle módot, amelyeken keresztül másokat ezeket a területeket illetően gazdagítani tudsz.*

3. *Mindegyik esetben fedezd fel, hogy hogyan fog mások gazdagítása téged is gazdagítani.*

A gazdagítás az egy tükör

A gazdagítás az egy tükör, mivel a saját elmédet az éberségedhez emeli fel.

Értsd meg, az emberi elmék egyike nem nagyon különbözik a másiktól! Bár mindegyikünk szeretné azt hinni, hogy nekünk egyedülálló és összehasonlíthatatlan szenvedéseink vannak, az igazság az, hogy majdnem minden emberi lény ugyanabban az öt vagy tíz sablonba van beleakadva! Így a megoldások is hasonlóak mindenki számára.

Például, ha küzdesz egy problémával s tudod a megoldást, de a szíved nem fogadja azt el, kezd el azt a megoldást másoknak átadni, s a szíved el fogja kezdeni azt elfogadni! Mások gazdagítása révén a saját szíved is elkezdi beszívni azokat az igazságokat.

Értsd meg: az életed az nem csak a tiéd! Ez az igazság, akár akarod vagy sem, akár megérted vagy sem, akár hiszel benne vagy sem. Ez az igazság amíg mások az életedbe vannak vonva s amíg te mások életébe leszel vonva! Amikor elhatározod, hogy tudatosan gazdagítod magad és másokat, akkor folyik majd csak az élet keresztül rajtad.

Van egy nagyon rossz elképzelés bennünk, *'Hadd tapasztaljam meg először én ezt az igazságot, s utána majd elkezdek másokat is gazdagítani!'*

Ez olyan, mint azt mondani, *'Először hadd gyógyuljak meg; azután majd be fogom venni a gyógyszert!'*

Értsd meg: a gazdagítás, a gazdagítás, a gazdagítás, a gazdagítás az a gyógyulás! A gazdagítás a tapasztalat! A gazdagítás a módszer. A gazdagítás az út *és* a cél. Az a gazdagítás, ami a múltbeli beteljesítetlenségeidtől elkapcsol téged. Az a gazdagítás ami növeszt téged.

Gyakorlat

1. *Jegyezz le minden területet, ahol halogatod azt, hogy másokat gazdagíts, mert először vársz a te saját átalakulásodra.*

2. *Mindegyik esetben fedezd fel, hogy hogyan tudnád azokon a területeken mások gazdagításának felelősségét felvállalni.*

Válaszd a helyes észlelést

Figyelj! Amikor *te* próbálsz meg felhagyni a problémáiddal, az élethosszú küzdelem, s az sohasem történik meg igazán. Viszont amikor a problémáid hagynak fel *veled*, az mindörökre szól!

Hogyan tudjuk azt valaha is elérni, hogy a problémáink felhagyjanak velünk?

Az igazság az, hogy nem tudod azt elérni! Csupán kinőni tudsz belőlük, és akkor azok maguktól le fognak válni.

Értsd meg ezt a példát: tegyük fel, hogy megpróbálsz egy játékot erővel elvenni egy gyermektől; az sírni és sikítani fog, mivel azt érzi, hogy az egész életét veszik el tőle! A játék az egyetlen létező dolog abban a pillanatban az ő világában. Viszont amikor az a gyermek felnő, automatikusan túl lesz a játékokon és a játék automatikusan fel fog vele hagyni! Az egyszerűen ki fog esni az életéből. Ugyanígy, a gazdagítás egyszerűen a kicsike kis identitásodon és annak minden beteljesítetlenségén túlra visz téged.

A kiterjedés az egy választás ami előtted áll az életed minden pillanatában. Az életed minden jelentőségteljes döntéseiben, ott van a választásod, hogy vagy egy 'rabsági észlelést' vagy egy 'felszabadulási észlelést' alkoss. Ott van a választás előtted, hogy továbbra is csak küzdj az ivási problémáddal vagy a depresszióddal vagy a kapcsolati konfliktusaiddal – vagy pedig, hogy kinőlj belőlük, hogy azok saját maguk felhagyjanak veled és elmenjenek. A felszabadító észlelést választani, ami téged és másokat gazdagít, az az életre való helyes intelligencia.

Minden ami az életedben történik, az az életednek annak a bizonyos részéről való észlelésednek az eredménye. Függetlenül attól, hogy mit ad neked az élet, a tapasztalatod az észleléseddé válik, a jövőbeli tapasztalataidat gerjesztve.

- Az észlelésnek ereje van ahhoz, hogy felszabadítson vagy megkössön téged.

- A rabság-észlelés - az az észlelés ami hajt téged, hogy külső okokon alapulva döntéseket hozz vagy tetteket vigyél végbe.

- A felszabadító-észlelés - az az észlelés ami segít neked RAJTAD alapulva az életre reagálni.

Figyelj: az életed összes megbánása az semmi más, mint azok a múltbeli szituációk, ahol azt érzed, hogy nem feszítetted ki magad a végső potenciálodig! Amikor megbánsz valamit, az azt jelenti, hogy tudod, hogy nem tetted meg a hiteles legtöbbedet amit tudtál volna. S ha idős korodban megbánásokat hordozol, az azt jelenti, hogy az életed egy kudarc volt. Mondom neked, mások gazdagítása az egyetlen útja annak, hogy azt fogod érezni, hogy az életed egy siker volt, mert a gazdagítás a lekorlátozott identitásodon túlra visz téged. Minden lépésben, minden szinten, akármikor másokat gazdagítasz, az Élet gazdagítani fog téged!

Elmélkedés

Az életem minden megbánása az semmi más, mint azok a múltbeli szituációk, ahol azt érzem, hogy nem feszítettem ki magam a végső potenciálomig.

A gazdagítás az gyógyerő

Nincs olyan bölcselet ami közvetlenebb, mint a gazdagítás. Nincs olyan bölcselet, ami hatékonyabb, erőteljesebb, mint a gazdagítás.

Ha beteg vagy, csak kezdj el mindenkit aki körülötted van gazdagítani, s gyógyítsd meg magad! Az, hogy másokat gazdagítasz az gazdagítja az elfelejtett részeidet. A betegség az nem más, mint bizonyos részed elfelejtése vagy megtagadása. Így hát az egyenes mód, hogy bármely betegségből kigyógyulj, az az életedben lévő összes ember gazdagítása – különösen azoké, akik nem hallgatnak rád, akik nem fogadják el a szavaidat!

Ez nem vicc! Az eltávolodás amit magadban megtapasztalsz és az eltávolodás amit magadon kívül megtapasztalsz azok nem függetlenek egymástól. Mindkettő csupán a másik visszatükröződése. A tested megbetegedett része az a részed, amely eltávolodott tőled, ami abbahagyta a rád való 'hallgatást'. Amikor azokkal az emberekkel be vagy teljesítve akikkel eltávolodást éltél meg, s amikor gazdagítod őket, ugyanaz az eltávolodás benned is meggyógyul.

Különösen a krónikus betegségek esetén amikkel küzdesz, azok a betegségek esetén, amik csak nem akarnak meggyógyulni, értsd meg, te az élettől való mély eltávolodásban szenvedsz. A gazdagítás visszakapcsol téged az életbe. Az visszaállítja az életenergiádat a megbetegedet testrészedben.

S ez nem csak a testi betegségekre érvényes; a gazdagítás ki tud téged emelni a depresszióból, a letargiából és minden mentális problémádból is. Mivel az elmédnek az a része ami harcol veled és visszautasítja a reggeli felkelést, az nem különbözik a kívül lévő emberek elméjétől, akikkel konfliktust tapasztalsz meg. Akár benned vagy rajtad kívül, az ugyanaz az elme!

Ugyanígy, ha kapcsolati problémáid vannak, ha a befektetőid nem bíznak benned, ha a főnököd nem ad neked béremelést, ha a tanárod nem ad neked jó jegyeket – akármilyen problémád is van másokkal, azt meg tudod azáltal oldani, hogy figyelmet szentelsz arra a testrészedre vagy az elmédnek arra a részére, ami nem figyel rád. Teljesíts be azzal a részeddel, gazdagítsd azt a részedet és változást fogsz látni az életed mindezen dimenzióiban.

Valójában könnyebb a rajtad kívül lévő elméken dolgozni, mint azzal ami benned van! Így hát kezdd azokkal. Folyamatosan gazdagíts másokat és gazdagítsd magadat. Meg fogod látni, hogy csak a gazdagítás által még a krónikus betegségeid is gyógyíthatóvá válnak.

Gyakorlat

1) *Jegyezz le öt olyan kapcsolatot amelyben konfliktussal nézel szembe.*

2) *Írj le öt módot amelyeken keresztül gazdagítani tudod azokat a kapcsolatokat.*

3) *Légy elkötelezett, hogy nem mondasz le másokról addig, amíg általad gazdagítva nem érzik magukat.*

Nem vagy külön, mint ahogy azt te képzeled

Figyelj: addig, amíg magad és mások között elkülönülést látsz, addig nem tudsz másokat gazdagítani.

A normális szerelmed vagy barátságod az ilyen. Először egy rést, elkülönülést, különbséget látsz magad és a másik személy között, aztán azért küzdesz, hogy azt a rést szeretettel áthidald. Ez a legnagyobb ostosbaság! Először létrehozol egy rést, ami nem létezik, aztán keményen dolgozol, hogy azt kitöltsd.

Az *ADVAITA* vagyis a nem-kettősség az a hindu vallás végleges bölcselete. Ami egyben a legpraktikusabb világnézet is! Kérlek értsd meg, – akár hiszel benne akár nem, akár megérted vagy sem, te NEM vagy másoktól elválasztva! Csupán fizikai szinten vagy másoktól külön, viszont ahogy mélyebbre mész, meg fogod látni, hogy a távolság lecsökken s a különbségek szertefoszlanak.

Például, a fizikai test szintjén külön vagy a másiktól. Ha olyan ételt eszel ami megromlott, akkor megbetegszel, mivel a fizikai test határa erős. Viszont ha megfáztál, (vagy bármi légúti betegséged van) akkor azt minden körülötted lévő ember elkaphatja és megbetegedhet. Ha negatív gondolatot vagy vibrációt hordozol, még azokra az emberekre is hatással lehet, akik nagy távolságból vannak veled kapcsolatban! Minél finomabban és finomabban nézed, annál kevesebb és kevesebb különbség lesz közötted és

mások között. Végsősoron, a Tudatosság szintjén minden csupán EGY – *Advaita*!

Minden másokkal való konfliktusunk abból ered, hogy nem vagyunk ennek az igazságnak a tudatában. Tulajdonképpen éppúgy, mint ahogyan a fájdalmas testrészeid a te saját elfelejtett részeid, a fájdalmas kapcsolataid is a te elfelejtett részeid!

Ez nem csak egy bölcselet amiről gondolkodni kell. Ez egy azonnali megoldás a kapcsolataidban lévő minden konfliktusra. Így hát még ma próbáld ezt ki! Ha át kell hidalnod a közted és a hitvesed közötti rést, akkor alkalmazd az *Advaitá*t! Ha a testvéredtől segítségre van szükséged, alkalmazd az *Advaitá*t. Ha arra van szükséged, hogy a főnököd bízzon benned, használd az *Advaitá*t. Meg fogod látni, hogy az elhanyagolt és elfelejtett részeid amik másokban jelen vannak, gazdagítva lesznek.

A gazdagítás az a csodákra szóló terv! A gazdagítás a legerőteljesebb útja, hogy a belső lényedet az igazságra ébren tartsd, és hogy folyamatosan megtapasztald ezt az igazságot, hogy minden a te részed! A gazdagítás gondoskodik róla, hogy a belső lényed ne zuhanjon álomba, s ne felejtse el, vagy ne tagadja meg egyetlen részedet sem!

A te saját belső felébredésed be van biztosítva az összes lény belső felébredéséhez való elkötelezettséged által. A megvilágososdott lények azok megvilágosodott lények, mivel ők felállnak és maguk körül folyamatosan megvilágosodott lényeket okoznak. Az inkarnációk azok inkarnációk, mert azok felállnak és folyamatosan inkarnációkat okoznak maguk körül!

Gyakorlat

1. *Jegyezd le életed öt csúcs-kapcsolatát.*

2. *Írd le, hogy minden egyes kapcsolatnak mely aspektusát akarod gazdagítani. Mint például, lehet elvárod attól akit szeretsz, hogy adjon neked több időt.*

3. *Fedezd fel, hogy mely részed az ami gondozás nélkül maradt és azt várja, hogy gazdagítva legyen. Mint például, a fenti esetben lehet ven egy részed, ami folyamatosan a figyelmet keresi.*

4. *Teljesíts be a gondozatlan részeddel. Fedezd fel, hogy hogyan tudsz felelősséget vállalni a gondozatlan részed gazdagításáért.*

Engedd, hogy az Élet keresztülfolyjon rajtad

Úgy érzed, hogy az élet nem igazságos? Lassan bízol csak meg az emberekben? Attól félsz, hogy kihasználnak?

A félelem az a legrosszabb féle rák, ami megakadályoz minket, hogy kiterjedjünk és magunkat, valamint másokat gazdagítsunk.

Kérlek értsd meg, a félelem az semmi más, mint az életről és önmagadról egy inadekvát észlelés hordozása. Ha azt érzed, hogy az élet manipulál téged, az nem csak egy rossz észlelés ami az életről van benned, hanem az egy rossz észlelés amit ÖNMAGADRÓL is hordozol!

Az élettől elkapcsolódva érezni magad, s mások előtt erőtlennek, az nem más, mint önzőség – mivel az egy magas szintű egocentrikusságból ered, abból a korlátozott észlelésből, amit önmagadról és az életről alkottál. Az igazság az, hogy te NEM vagy másoktól külön, mint ahogyan azt te képzeled. Így hát bármiféle elképzelés, ami megállít téged abban, hogy kiterjedj a korlátozott identitásodból eredően, az önzőség és egocentrikusság.

A rossz vagy inadekvát észlelés az olyan, mint egy rákos sejt a testben, de te minden energiádat annak a sejtnek a növekedésébe fekteted! Mi fog így történni? Ha továbbra is táplálod azt az inadekvát észlelést, akkor önpusztítóvá válsz. Az ahogyan jársz, beszélsz, élsz, gondolkozol – minden korrupttá fog válni.

Az egocentrikusság ami a beteljesítésből, a megvilágosodásból ered, abból a megértésből, hogy te vagy a Forrás - az más. Amint megérted, hogy te vagy a forrása mindennek ami benned és körülötted történik, onnantól kezdve az egyéni egocentrizmusnak nincsen helye a létezésre. Mindenkit úgy érezni, mint saját magadat, és azután egocentrikusnak lenni, az a végleges gazdagítás!

Viszont sajnos a te egocentrikusságod az mély félelemből és beteljesítetlenségből jön. Minél jobban bátorítod, annál jobban felerősödik – minél inkább felerősödik, a gondolkodásod annál inkább az önzőségen fog alapulni. Ez egy ördögi kör! Ebből az ördögi körből csupán a gazdagításon keresztül tudsz kijutni. Amikor elkezdesz gazdagítani, a félelmeid, beteljesítetlenségeid és az egocentrikusságod spontán szerte fognak foszlani, mivel a gazdagítás a kiterjesztett énedben, a nagyobb énedben nyit fel téged.

Gyakorlat

1. *Elevenítsd fel a legnagyobb kihívást amit az életedben véghezvittél, mint például egy vizsgán való megfelelés, egy munka interjú, egy verseny, vagy egy egyszerű matematikai egyenlet megoldása.*

2. *Jegyezz le öt módot melyek révén gazdagítani tudsz másokat, hogy életük ezen kihívásaival ők is meg tudjanak birkózni.*

3. *Vállald fel értük a felelősséget és vedd azt olyan komolyan, mint amikor a te kihívásoddal birkóztál meg.*

A kapcsolataid gazdagítása

Egy általános iskolai tanár ezt az üzenetet küldte az iskolaév első napján a szülőknek: *'Ha megígéri, hogy nem hisz el mindent amit a gyermek mond arról, hogy az iskolában történik, én is meg fogom ígérni, hogy nem hiszek el mindent amit a gyermeke mond, hogy otthon történik!'*

Ha azt szeretnéd, hogy a befektetőid gazdagítsanak téged, neked is gazdagítanod kell a befektetőidet. Ha azt szeretnéd, hogy a tanáraid gazdagítsanak téged, akkor neked kell először a tanáraidat gazdagítanod. Sajnos, a mai modern napokban a tanár-diák kapcsolat az a legfeszültebb kapcsolat. Sem a diákok nem hiszik el azt amit a tanár mond, sem pedig a tanár nem hiszi el, amit a diákok mondanak. Ezért van az, hogy se te magad nem hiszel abban amit tanultál, sem pedig a tudás nem hiszi el, hogy te tanulni fogod!

Figyelj: a tudásnak el kell hinnie, hogy te annak a tudásnak a csatornája leszel. Csupán akkor fedi fel neked a mélyebb titkait. Az életed révén kell, hogy megmutasd, hogy te megbízható vagy, hogy azt a tudást majd magaddal viszed. Csupán akkor fogja a mélyebb titkait neked felfedni.

Elmélkedés

Magának a tudásnak el kell hinnie, hogy te annak a csatornája tudsz lenni! Csupán akkor fogja neked a mélyebb titkait felfedni.

Az életed olyan nagyszerű, mint a körülötted lévők

Egy rövid történet:

Egy fiatalember odamegy az apjához és a következőket osztja meg vele: 'Apa, szerelmes vagyok a csinos fiatal szomszédlányba és el fogom őt jegyezni!'

Az apa azon nyomban rámondta, 'Ó nem! Azt nem teheted!'

'Dehát miért nem?' – kérdezi a fiú.

'Mert ő a féltestvéred!' – mondja az apa.

A fiú meghökkenve hallotta ezt, de engedelmeskedett az apja szavainak.

Egy hónappal később, a fiú ismét odament az apjához és azt mondta, 'Apa, emlékszel arra a lányra aki velünk szemben lakik? Tervezem, hogy el kezdek vele találkozgatni.'

Az apa ismét felkiáltott, 'Azt ne tedd! Ő a féltestvéred! És légyszíves ne beszélj erről az anyádnak!'

A fiú igazán mérges volt az apjára, de befogta a száját és hallgatott rá.

A harmadik alkalommal a fiú ismét talált egy új lányt, mire az apja megint ugyanazt megismételte.

Ezúttal a fiú eldöntötte, hogy ez már túl sok. Odaszaladt az anyjához és mindent elmondott neki.

Azt mondta, 'Nézd, Apa mit tett! Tönkretette az életedet és most az enyémet is tönkreteszi. Akármelyik lányt választom azt mondja, hogy az az én féltestvérem!'

Mire az anyukája azt felelte, 'Ne aggódj fiam. A három közül bármelyik lányt elveheted, mivel ő meg nem az édesapád!'

Sohase gondold, hogy neked jó életed lehet, amikor a körülötted élő emberek integritás és hitelesség nélkül élnek! Bármely beteljesítés, bármiféle betöltődés, bármi siker csupán akkor lehetséges az életedben, ha az életedben lévő emberek is megélik ezeket az alapelveket.

Értsd meg, te a sokszoros dimenzióid összessége vagy. Egy apa, egy barát, egy hitves, egy fiú, egy főnök és még több minden. Az életedben lévő minden egyes ember közrejátszik valamelyik dimenziódban. Csupán amikor a benned lévő összes dimenzió és elkötelezettség be van teljesítve s be van váltva, akkor tudod csak megtapasztalni a beteljesülést. Amikor ők be vannak teljesítve, automatikusan te is be leszel teljesítve.

Például, a házasságod sikere azon múlik, hogy mennyire tudod a hitvesedet gazdagítani. Még ha integritással és hitelességgel élsz is, a házasságod nem lehet sikeres, hacsak a hitvesed is ugyanígy nem él! Csupán akkor tapasztalhatod meg a békés éberséget.

Elfelejted, hogy *az élet számodra másokkal együtt történik!* Amikor megtagadod a felelősségeidet amit másokért fel kell, hogy vállalj,

akkor az életedben lévő embereket csupán magától értetődőnek tekinted. Azt gondolod, hogy a feleségednek úgy kell viselkednie, mint egy feleségnek, a bátyádnak úgy kell viselkednie, mint egy bátynak, az apukádnak úgy kell viselkednie, mint egy apukának, a barátodnak úgy kell viselkednie, mint egy barátnak, a fiadnak úgy kell viselkednie, mint egy fiúnak, a diákodnak úgy kell viselkednie, mint egy diáknak, a tanárodnak úgy kell viselkednie, mint egy tanárnak, a gurudnak úgy kell viselkednie, mint egy gurunak – viszont te nem vállalod fel a felelősséget, hogy a te szerepedet betöltsd a kapcsolatban!

Miért kéne a feleségednek úgy viselkednie, mint egy feleségnek, ha nem vállalod fel a felelősséget, hogy mint a férje te őt gazdagítsd? Figyelj: amikor te nem gazdagítod a másikat, akármit te kapsz attól az embertől, az nem lesz számodra hasznos. Amikor gazdagítod az életet, te is folyamatosan gazdagítva leszel az élet által.

Így mások gazdagítása az a közvetlen útja annak, hogy a saját életedet gazdagítsd. Akármivel is gazdagítasz másokat, az annál is több gazdagodásként jön vissza hozzád.

Elmélkedés

Az életedben lévő minden egyes ember valamelyik dimenziódban közrejátszik. Csupán amikor ők be vannak teljesítve, akkor tudsz te is beteljesített lenni.

É.L.E.T. – Életed Létezik Ember gadagíTs!

A gazdagítás az Élet alaptörvénye. Amint megismered az élet alaptörvényét, bármit elő tudsz idézni.

A Kozmosz egyenjogúsága az nem a társadalmi létra legalacsonyabb fokán alapszik, hanem annak legmagasabb fokán! Értsd meg, a Kozmosz egyenjogúsága az más, mint a kommunisták egyenjogúsága. A kommunizmus azzal tartja fent az egyenjogúságot, hogy mindenkit lehúz a társadalom legalacsonyabb tagjának szintjére. A Kozmosz azzal tartja fent az egyenjogúságot, hogy mindenkit a lehető legmagasabb szintre tol fel.

A kommunisták is egyenjogúságot akarnak, de ők a legalacsonyabb létrafokon ülnek, mondván, *'Neked van, viszont nekem nincs. Miért nem jössz le oda ahol én vagyok? Akkor egyenlőek leszünk.'* A helyes útja annak, hogy a van-nincs állapotán segítsünk, az a mások tanításához és gazdagításához szükséges felelősség felvállalása, nem pedig az, hogy mindenki mást is lehúzunk ugyanarra a szintre! Mondom neked, az életet csupán akkor lehet értékesen élni, ha az minden dimenzióban a csúcsán van megélve.

Amikor a gazdagítás a szíveden keresztül fejeződik ki, az empátia, ami annak a képessége, hogy magadat mások cipőjébe képzeld, és hogy azt érezd amit ők éreznek. Ezáltal az egység terébe lépsz.

Amikor a gazdagítás az értelmen keresztül fejeződik ki, az az *'Ishvaratva'*, azaz a vezetői képesség tudatossági tere. Amikor a lényeden keresztül fejeződik ki, az a megvilágosodás végleges tere, az inkarnációsság állapota.

- Amikor eléred az integritás csúcsát, egy végleges tanítóvá válsz.

- Amikor eléred a hitelesség csúcsát, egy végleges vezetővé válsz.

- Amikor eléred a felelősség csúcsát, egy erőteljes megvilágosodott lény leszel.

- Amikor a gazdagítás csúcsát eléred, egy erőteljes istenné, egy inkarnációvá válsz!

Mondom neked, a gazdagítás volt az, ami engem inkarnációvá tett. Az integritás adta meg nekem a *'szatórit'*, azaz a megvilágosodás megpillantását, a hitelesség adta meg nekem a végleges megvilágosodási tapasztalatot és a felelősség tett engem guruvá – de csupán a gazdagítás volt az, ami engem inkarnációvá tett.

Gyakorlat

Azonosíts be három embert, akikkel a múltban konfliktusban voltál. Ma gazdagítsd őket a négy tatva megértésével és azzal, hogy azok hogyan tudják az életüket átalakítani.

Visszaadni az Életnek

Van egy gyönyörű versszak a Bhagavad Gitában, ami azt mondja:

„Ishtaan bhogaan hi vo devaa daasyante yajnabhaavitaah

Tairdattaan apradaayai'bhyo yo bhungktestena eva sah (3.12)"

"Az önzetlen szolgálattal megelégedve, a mennyei lények bizonyosan megadják neked az élet kívánt szükségleteit. Az aki élvezi a neki adott dolgokat anélkül, hogy a mennyei lényeknek felajánlaná, az minden bizonnyal egy tolvaj."

Ez a versszak gyönyörűen kifejezi, hogy a gazdagítás nélkül, minden amit kapsz az a Kozmosztól való lopás! Ha nem végzed el a *'yajna'* rituáléját és nem adsz vissza mindent, amit csak tudsz az Isten-i energiának, akkor egy tolvaj vagy! Amikor Krishna az önzetlen szolgálatról beszél, ő nem azt érti, hogy csak öntsd a felajánlásokat a tűzbe, ő a helyes cselekedet megtételét érti.

Például, ha kivágsz egy fát, akkor ültess legalább öt másikat helyette, hogy a környezetedet gazdagítsd. Ha a folyóból vizet veszel, gondoskodj arról, hogy a víz meg legyen tisztítva, újra legyen használva és vissza legyen adva a folyónak. *A folyamatos gazdagítás a forrás, és azt a következő generáció számára életben tartani az az igazi 'yajna'*. Ne nyúlj semmihez ami pótolhatatlan, vagy amit nem lehet majd pótolni. Ne használj nem megújítható

energiaforrásokat. Használj csupán megújítható energiaforrásokat. Az *yajna*, azaz gazdagítás.

Krishna teljesen világosan mondja – ha nem gazdagítasz, csupán átveszel és élvezel akkor egy tolvaj vagy! *'Asztéja'* vagyis a nem-lopás, az a *szannyászi* egyik legfontosabb fogadalma, ami csupán a gazdagítás által tartható fent.

Csupán amikor másokat folyamatosan gazdagítasz, akkor tartható fent a nem-lopás. A gazdagítás az, ahol az élet veled történik. A gazdagítás a másik három *tatvá*t (alapelvet) '*szattyá*kká' azaz igazságokká teszi.

Klikk

A folyamatos gazdagítás a forrás, és azt a következő generáció számára életben tartani az 'yajna', azaz gazdagítás.

Az Élet másokkal együtt történik veled

Akár egyszerű étel vagy végső luxusok, minden másokkal együtt történik veled. A körülötted lévő emberek azok, akik a világodat megteremtik. Amikor mindenkit gazdagítasz azzal, hogy megéled és tanítod a legmagasabb alapelveket, egy pár hónapon belül istenekkel leszel körülvéve s a menyországban fogsz élni!

Akár *szannyász* vagy *'szamszár'*, a spiritualitás öröme vagy a világ öröme, a hitelesség öröme vagy a nem-hitelesség öröme, minden társasággal - a *'szangával'* történik. Értsd meg, az akár '*szatsanga*' azaz jó társaság, akár '*dussanga*' azaz rossz társaság – szükséged van a *szangára*, szükséged van az emberekre.

Mondom neked – a hétköznapi kereső számára az lehetetlen, hogy a *szannyászi* életet egy erdőben vagy egy barlangban egyedül élje, más *'szadúk'* és *szannyászik* társasága nélkül. Láttam fiatal keresőket a rossz elképzelésekkel félrevezetve, hogy ők egyedül is meg tudják csinálni. Mennek és egy erdő szélén lévő kunyhóba beülnek és a közeli faluba csupán ételért mennek le. Két éven belül ott kötnek ki, hogy elvesznek valami öreg özvegyet a faluból! Amikor nem látsz senkit sem, mindenki tetszeni fog neked, akit csak meglátsz.

Mégha egy elhagyatott erdőben is vagy, csupán egy folyóval és egy dombbal, az élet ezzel a kettővel történik a számodra. Még akkor is, ha te egy, az erdőben élő *Naga* aszkéta vagy, akkor is, az élet az erdőn keresztül történik veled.

Figyelj: amin keresztül az élet a számodra történik, azt el kell kezdened gazdagítani. Azt el kell kezdened megvédeni. Ezért olyan odaadóak a hinduk a *Ganga* és *Yamuna* folyók valamint a *Himalája* felé, mivel az élet a *Himalája*n, a *Gangá*n és a *Yamuna* folyón keresztül történt velük. A hinduk ezért olyan szívből jövőek, hogy életben tartsák és gazdagítsák azokat.

Az integritás és a hitelesség az út, hogy az *'avjaktával'* az Isten nem megtestesített részével kapcsolatot teremts. A felelősség és hitelesség az út, hogy a *'vjaktával'*, azaz az Isten megtestesült részével teremts kapcsolatot.

Kérlek értsd meg, ha nem gazdagítasz tudatosan, akkor öntudatlanul önző sablonokat hozol létre. Legyél azzal tisztában, hogy te vagy adsz vagy pedig svindlizel. Nincsen középút. Így tehát menj és gazdagíts ezekkel a *tatvákkal*. A gazdagítás az *'en-reaching'*, azaz az Élet felé való kéznyújtás. Az Élet gazdagítása az élet! S emlékezz, akármit is gazdagítasz, az viszont gazdagít téged.

Gyakorlat

1. *Jegyezd le az öt csúcsterületet ahol aktív vagy – a munkád, a kapcsolatod, a szenvedélyed, az üzleted, stb.*

2. *Fedezz fel öt utat, amelyek révén minden egyes ezen területek résztvevőit azon túlmenően tudod gazdagítani, amit tőlük kapsz.*

3. *A következő egy hónapban a gazdagítást vedd fel, mint életstílust. Próbáld meg a tőled telhető legjobbat tenni mindenkivel akit csak látsz.*

Gazdagíts minden ok nélkül

Figyelj: amikor elkezdesz az mögé nézegetni amit az élettől kaphatsz, egyre nagyobb és nagyobb kreativitás fejeződik ki rajtad keresztül.

Csupán amikor a lehetséges viszonzások mögé nézel, akkor fognak nagyszerű dolgok megszületni belőled. Csupán amikor a gazdagítás örömééért gazdagítasz, akkor fognak nagyszerű dolgok rajtad keresztül megvalósulni.

Ha az anya méhe folyamatosan azon gondolkodik, hogy mit fog a szüléssel nyerni, akkor sohasem fogja tudni a babát kihordani!

Amikor egy Mester mögéje néz annak, hogy mit fog a tanítvány neki adni, akkor azt a tanítványt Mesterré teszi. Amikor átnézek azon, hogy te mit fogsz nekem adni, én Mesterré teszlek téged.

Amikor a belső tered azon túlra néz, hogy mi lesz számodra visszatérítve, a lehetetlen lehetségessé válik. Amikor elkezdesz gazdagítani, rendkívüli erőkkel játszol csupán!

Csak próbáld ki ezt a gyakorlatot.

Ülj le egy fa alá és folyamatosan áldj meg mindent ami csak a légzési teredbe jön. Csak áldj és gazdagíts. Csak érezd és gondold azt, 'Legyél áldott-boldog, legyél egészséges és gazdag!' Ne gondold azt, hogy 'Én nem csináltam semmiféle

spirituális gyakorlatot, semmi 'tapaszt' nem tettem! Hogy tudnék én valakit megáldani? Hogy lehetne az?' Ne aggódj ezek miatt.

Csak határozd el, hogy az elkövetkező egy hónapban a gazdagítás lesz az élet-lélegzeted. Akárkit is látsz, mindig próbáld meg a lehető legjobbat értük megtenni. Mondom neked, minden múltbeli karmád el lesz törölve. 'Vák sziddid' lesz, azaz tiéd lesz az erő, hogy a szavaidat valóságra váltsd.

Ez a gyakorlat a megoldás minden problémára, amivel az életedben szembenézel. Akár házassági problémáid vannak, üzleti vagy vagyoni problémáid, csak határozd el, hogy az elkövetkező egy hónapban, az embereket a szívedből meg fogod áldani. Az magát az aurádat is ki fogja cserélni. Az meg fogja változtatni a módját annak ahogyan a Kozmosz rád reagál és ahogyan te reagálsz a Kozmoszra. Amikor a Kozmosz alaptörvényének részévé válsz, csodák fognak veled, rajtad keresztül és körülötted történni.

Kérlek értsd meg: az integritás a gyökér, a hitelesség a fa, a felelősség a gyümölcs és a gazdagítás a gyümölcs megosztása, ami még több gyümölcsöt teremt. A gazdagítás során te magadat is gazdagítod. Így a gazdagítás az a gyümölcs élvezete *és* a mag elvetése, hogy még több gyümölcs teremjen!

Folyamatosan csak gazdagíts, folyamatosan csak gazdagíts.

Rendkívüli erők fognak támogatni téged és kifejeződni rajtad keresztül.

Végső Áldás

Megáldalak titeket, hogy felfedezzétek a Belső Erőiteket, és hogy

Elérjétek, Megtapasztaljátok, Megéljétek, Kifejezzétek,

Kisugározzátok, Megosszátok és Kitörjetek - az Integritással,

Hitelességgel, Felelősséggel és Gazdagítással - az Örökkévaló Áldott-

Boldogságban – Nithyanandában!

~ Őszentsége Paramahamsa Nithyananda ~

A Következő Lépés: BELSŐ FELÉBREDÉS

Most, hogy megláttad a lehetőséget egy rendkívüli élet megélésére, a természetes lépés előre a BELSŐ FELÉBREDÉS lenne.

Őszentsége Paramahamsa Nithyananda minden hónapban tartja ezt a 21 napos átalakulási programot, ami kioldja a belső erőidet gyakorlati tanításokon, interaktív üléseken, a gyökér-gondolati-sablon analízisén és 21, a *Kundalini* felébresztésére szóló erőteljes beavatáson keresztül.

Ez a program annak van szentelve, hogy az átalakulásodat még mélyebbre vigye, és hogy a Négy Erőt valóban elkezdje az életedben működtetni.

Többet is megtudhatsz a Belső Felébredésről a www.innnerawakening.org weboldalon, vagy kérdéseidet írd meg a support@innerawakening.org email címre.


Inner
Image
WEAK
Not-Healthy
Body
strong
more healthy
Courageous











Őszentségéről

PARAMAHAMSA NITHYANANDÁRÓL

Őszentsége Paramahamsa Nithyanandát a *'Szanatana Hindu Darma'* világos, törvényszerű, politikamentes hangjaként ismerik el napjainkban, és mint az emberfeletti tudatosság élő inkarnációját, emberek milliói becsülik nagyra világszerte. Ő a *Mahamandaleshwar*-ja (spirituális fője) a *Mahanirani Peeth*-nek, a világ legősibb hindu főtestületének. Több, mint 19 milliós nézettségével Ő a legnézettebb spirituális tanító a YouTube-on, valamint több, mint 300 könyv szerzője, melyet a világ több, mint 20 nyelvén adtak idáig ki. Tanításait naponta nézik a http://www.nithyananda.tv –n keresztül, valamint több nemzetközi televízió csatornán és videó-konferencián keresztül.

Paramahamsa Nithyanandát a legelső szaktekintélyként tartják számon a Tudatosság és a *Kundalini* felébredésének területén, aki sikeresen megérthetővé tette a jóga tudományokat, mint a spirituális gyógyítás, levitáció, teleportáció, materializáció, öregedés megállításának tudománya és az étel szükségletén való túllépés.

Paramahamsa Nithyananda spirituális zseniként megvilágosodott éleslátással lát bele mindenbe, a menedzsmenttől a meditációig, a kapcsolatoktól a vallásig, a sikertől a spiritualitásig; a praktikus bölcselet gazdagságát, valamint tartós belső változáshoz vezető módszereket hozva el hozzánk. Paramahamsa Nithyananda világszerte elhelyezkedő, számos non-profit szervezet spirituális feje, melyek személyes átváltozási programjaikon és kurzusaikon, publikációikon, spirituális gyógyításaikon valamint humanitárius szolgálatukon keresztül gazdagítják az életeket.

Mint egy globális humanitárius, Paramahamsa Nithyananda az egyéni átváltozásokon keresztül a globális béke bevezetésén dolgozik. Spirituális missziója *asram*okat és központokat foglal magába a világ minden részén, melyek spirituális laboratóriumokként szolgálnak, ahol a belső növekedés az alapos, és a külső növekedés az egy természetes következmény. A szolgáltatási tevékenységek világszerte meditációs táborokat, függőséget gyógyító táborokat, ingyenes orvosi táborokat, a rászorulóknak művégtag adományozását, oktatási és szakmai képzési támogatást, a falusi vidéken élő gyermekek támogatását, börtönben lévők számára meditációs táborok lefolytatását, mentőmunkát és katasztrófa-mentési menedzsmentet foglalnak magukba.

Paramahamsa Nithyananda arra is mélyen elkötelezett, hogy az indiai kultúrát és az ősi védikus tradíciót nemzetközi szinten is egyre jobban ismertté tegye. Megvilágosodott misztikusként, a spirituális fejlődés elősegítőjeként, kiképzett jógiként, erőteljes gyógyítóként és 'sziddaként', Paramahamsa Nithyananda inspiráló személyiség világszerte emberek milliói számára. A hitelessége, tapasztalatának mélysége és ritka tehetsége, hogy a spiritualitást praktikussá és élvezhetővé tegye engedte meg, hogy tanításai messze és széles körben elterjedjenek.

Paramahamsa Nithyananda beteg emberek ezreit gyógyította ki a depressziótól a rákig, gyakran csupán egyetlen érintéssel. Évente a világ minden részéről jövő, több, mint 10 millió emberrel dolgozik együtt és osztja meg tanításait; Paramahamsa Nithyananda és missziója elkötelezett, hogy segítse az emberiséget a következő nagy áttörést megtenni: az emberfeletti tudatosságba.

WEBOLDALAINK

- *Látogasd meg a Nithyananda Misszió hivatalos weboldalát*

nithyananda.org

- *Nézd Paramahamsa Nithyananda szatsangjának élő közvetítését minden nap*

nithyananda.tv

- *Tudj meg többet a tengernagyi hajón tartott meditációs programunkról – a Belső Felébredésről*

innerawakening.org

- *Nézz át több, mint 4000 ingyenes videót*

www.youtube.com/lifeblissfoundation

- *Fedezd fel a Nithya Jóga tudományát*

nithyayoga.org

- *Látogasd meg a Nithyananda Egyetemet online*

nithyanandauniversity.org

- *Fedezd fel a fájdalommentes szülés védikus tudományát*

enpregnancycare.nithyananda.org

WEBOLDALAINK

- *Jógik megoldások testi és mentális betegségekre*

  nithyananda.org/nithya-kriyas

- *Több, mint 300 ingyenes meditációs technika*

  meditationisforyou.org

- *Az életek spirituális megoldásokkal és termékekkel való gazdagítása*

  www.nithyanandagalleria.com

- *Meditálj a globális békéért és áldott-boldogságért*

  www.minute4peace.org/addminutes.jsp

- *Egyszerű megoldások mindennapi problémákra*

  www.youtube.com/ GuaranteedSolution

- *Az online magazinunk*

  nithyanandatimes.org

- *Több, mint 250 könyv ingyen olvasható*

  lifeblissprograms.org/books

- *Egy megvilágosodott új generáció megteremtése*

  en-education.nithyananda.org

A NITHYANANDA MISSZIÓ 11 ÉVE: 2003-2014

- **Jóga, meditáció és spirituális tanácsadó központok s táborok** megérintve több, mint 15 millió embert 150 országban
- **Több, mint 9000 felszentelt spirituális gyógyító naponta 20,000 embert gyógyít globálisan**
- **Több, mint 1000 felszentelt tanító emberek ezreit vezeti** a jóga, meditáció, spirituális tudományok és az élet-megoldások területein
- **Élő, online reggeli szatsang Paramahamsa Nithyanandával** élő adásban és videó konferencián keresztül, melyet a világ 40 országából ezrek néznek minden nap
- **Annadaan – 10,000 ingyen étel kiosztása minden nap** ashramokban, iskolákban, egészségügyi táborokban és a rászorulóknak
- **Heti egészségügyi táborok** hagyományos és alternatív orvosi gondozást, száj higiéniát, szem sebészetet, művégtagokat, stb. biztosítanak – az ingyenes konzultációt, gyógyszert és nyomonkövetést beleértve
- **Több, mint egy tucat Védikus templom és ashram világszerte** 3720 energiával rendelkező istenszobornak otthont adva, a világ néhány legmagasabb istenszobrát beleértve
- **Ingyenes krija és meditáció program börtönökben és iskolákban**
- **Nithyananda Lakshmi, egy non-profit mikro-finanszírozási terv a falusi vállalkozók számára**
- **Nithyananda Grama Seva Yojana (NGSY)** - Karnatakában több, mint 300 falut erővel felruházva, lehetőségeket teremtve a szociális-gazdasági feljődésükhöz
- **Nithyananda Vidyalaya-k – Iskolák, melyek a modern oktatást a védikus rendszerű tanítással vegyítik**
- **A falusi területeken iskolák támogatása,** beleértve az iskolai egyenruhákat, könyveket, írószereket és infrastruktúrát

A NITHYANANDA MISSZIÓ 11 ÉVE: 2003-2014

- **Paramahamsa Nithyananda tanításainak több, mint 300 könyve** több, mint 20 nyelven lett kiadva
- **Nithyananda több, mint 2000 ingyenes előadása** a www.YouTube.com/lifeblissfoundation - on meghaladta a 18 milliós nézettséget
- **Több, mint 250 e-könyv és 600 meditációs módszer s megoldás online ingyenesen elérhető**
- **A Nithyananda Egyetem kurzusokat ajánl a meditációról, spirituális tudományokról és élet készségekről,** amely a világszerte való megalapításának folyamatában van
- **Áttörő kutatás a misztikus jóga tudományokban,** mint a Kundalini felébresztése, levitáció, teleportáció és a jógik életkor-meghosszabbítás
- **A Nithyananda Rend** – különböző vallásokból és az élet minden területéről származó aspiránsok százai kapnak intenzív spirituális kiképzést és '*szannyászt*'
- **Ananda Yogam** – ingyenes, egy éves, bentlakásos program a 18 és 35 éves korú fiatalok számára, számukra szakmai és spirituális képzést felajánlva a kiválóságért és a személyes fejlődésért
- **Egy dinamikus, önkéntes erő, magába foglalva több, mint 1000 teljes munkaidős önkéntest,** szolgáltatásokat felajánlva, mint a katasztrófamentés, tanácsadás, fiatalok számára való kezdeményezések és a nők erővel való felruházása
- **Nithya Kriják és 'Szammjamák' – 108 hiteles jógik megoldás** a testi és elmebeli betegségekre
- **Holisztikus életstílus elősegítése,** imádságos zenét, energiával rendelkező ékszereket, szent művészetet és szobrászatot, valamint természetes '*sziddha*' gyógyszereket magába foglalva

A Védikus Hindu Tradíció
OTTHONOKBA VITELE

VILÁGSZERTE

- Védve, megőrizve és elősegítve a védikus hindu tradíciót, az Indiában, USA-ban, Kanadában, Malajziában és más országokban lévő **Védikus Templomokon** keresztül

- Családok inspirálása, hogy a védikus tradíció szerint éljenek, több, mint 400 '*Paduka'* Templomon keresztül, melyek **3720 energiával rendelkező istenszobornak** adnak otthont, ahol mindennapos istentiszteletet végeznek a hiteles védikus tradíció szerint

- **Világszerte emberek ezrei végeznek védikus rituálékat** a reggeli *szatsang* alatt, erőteljes, pozitív rezgéseket teremtve

- India zarándoki kultúrájának felélesztése, a rendszeres, **spirituális energiamezőkre vezetett *yatrá*kkal**, mint Kailash-Manasarovar, Char-Dhaam, Varanasi, Bodh Gaya, Angkor Wat, Kumbh Mela, stb.

- **Nithyananda Szent Művészetek,** hogy elősegítse, támogassa és megőrizze az ősi templom művészeteket és szobrászatot, mint India legnagyobb érc, fa és kő istenszobrainak gyártója

EGY GLOBÁLIS
Védikus Reneszánsz

INSPIRÁLÁSA

- **Napi reggeli élő szatsang Paramahamsa Nithyanandával**
- Melyet több, mint 40 országban néznek online, kétoldalú video konferencián és a Nithyananda TV-n keresztül.

- **Paramahamsa Nithyananda napi spirituális előadásait** különböző TV csatornákon nézik

- **Több, mint 20 különböző típusú meditációs programok** különböző szinten való ajánlása, cégek, iskolák, börtönök számára, stb.

- **Nithya Jóga és Nithya Krija** – hiteles jógik megoldások 108 testi és szellemi betegségre

- **Tudományos & biztonságos beavatások a misztikus jógik tudományokba**, mint a Kundalini felébresztése, levitáció, éhségmentes *Szammjama,* stb.

- **A Nithyananda Szannyász Rend** terjeszti és folytatja a *szannyász pamparát* (tradíciót)
- **Nithyananda Gurukul-ok és eN-Vidyalayák** egészséges környezetben, holisztikus, tradíciós és modern oktatást ajánlanak fel

- **A fiatalok inspirálása, hogy a védikus tradíció nagykövetei legyenek**, a szentírások tanulmányozása, valamint rituálékkal és *krijá*kkal való gazdagításuk révén.

Kezet Nyútjani
A Világ Szolgálatához

ANNADAAN: INGYEN ÉTEL MINDENKI SZÁMÁRA

- Több, mint 10,000 ingyen ételt szolgálnak fel minden nap a Nithyananda *ashram*okban világszerte.
- Higiénikus környezetben tápláló vegetáriánus ételt főznek, hiteles *szattvik* módszereket alkalmazva.
- Főzés közben védikus mantrákat vagy *kírtan*okat énekelnek, hogy az ételt magas energia-vibrációval hassák át.
- Ingyen étel terveket az iskolák, börtönök és templomok számára is felajánlanak.

INGYENES ORVOSI SZOLGÁLTATÁSOK: EGÉSZSÉG A GONDOZÁSSAL

- Minden második héten és havonta több szakterületű orvosi táborok ajánlanak fel mindenféle szolgáltatást
- Hetente mobilis orvosi szolgáltatások, beleértve az ingyenes konzultációt és gyógyszereket a falusi területeken
- Egy 100% -ban ingyenes dialízis klinika, 47 dializáló készülékkel, 250 pácienst étkeztetve a folyamatban
- Ingyenes 100 ágyas kórház lett tervezve a rászorulók számára, minden előnnyel felszerelve

KATASZTRÓFA MENTÉS: SEGÍTÉS A GYÓGYULÁSBAN

- Sürgősségi mentés a természetes katasztrófák, mint a tsunami, földrengés, árvíz, stb. áldozatai számára
- Ingyen dolgok kiosztása különböző mentési intézkedéseken keresztül; ruhaneműk, étel, víz és legfontosabbként pszichológiai támogatás és sérülési tanácsadás révén.

A Misztikus Jógik Tudományok Tudományos Kutatása

PARAMAHAMSA NITHYANANDA ORVOSKKAL ÉS KUTATÓKKAL DOLGOZIK

a jógik tudományok, mint a Kundalini felébresztése, levitáció, teleportáció, materializáció, a pránán való létezés, stb. megértéséért és felélesztéséért

KUNDALINI FELÉBRESZTÉSE & LEVITÁCIÓ

- A testben rejlő legmagasabb potenciális energia felébresztése és aktíválása
- A Kundalini biztonságos és természetes felébresztése több, mint 100,000 emberben személyes beavatáson keresztül
- Krónikus betegségekből való kigyógyuláshoz és mentális egészséghez vezet
- Javítja a memóriát, intelligenciát, döntéshozatalt, kreativitást
- A karmák gyors feloldása és intenzív spirituális növekedés

TELEPORTÁCIÓ & MATERIALIZÁCIÓ

- A köztesen átalakuló energia és anyag jógik tudománya – melyet nem lehet a modern tudományokban duplikálni
- Paramahamsa Nithyananda áldása révén *'Vibúti', kumkum,* méz stb. materializál a szent tárgyakon és istenszobrokon világszerte
- Az emberek világszerte tapasztalják meg ezeket a csodákat, mérföldek ezreinek távolságából
- A materializált tárgyaknak erős, pozitív rezgésük és gyógyító tulajdonságaik vannak

EVÉS NÉLKÜL ÉLNI – *NIRAHARA SZAMMJAMA*

- 2012 augusztusa óta világszerte százak élnek sikeresen étel nélkül!
- Személyes beavatás Paramahamsa Nithyananda által az éhségmentes *szammjamába*
- Felébreszti a test képességét, hogy a pránán éljen, mint a fák és növények
- Megtöri a mélyen gyökerező étel-sablonokat a böjtölés szüksége nélkül
- Egy megerőltetés nélküli fogyási módszer & erőteljes spirituális gyakorlat

Kalpataru Kshetra – Bidadi

NITHYANANDA DHYANAPEETAM NEMZETKÖZI SZÉKHELYE

Bangalore-nak, Ázsia leggyorsabban növekedő városának közelében

ŐSI *BANYAN* (Indiai Füge) FA

- Egy ***kalpa vriksha*** **(**adományt adó fa), mely máig őszinte imádságok millióit váltotta valóra
- Test és elme meggyugszik és felfrissül az itt lévő erőteljes pozitív vibrációk által
- Ezrek tapasztalnak meg csodás kigyógyulást betegségeikből a fa alatt való meditációjuk révén
- *Dakshinamurti* Ura ékesíti fel a helyet és sugároz áldást mindenki számára

NITHYANANDESHWARA – NITHYANANDESWARI TEMPLOM

- *Shiva & Dévi* istenszobra - 7 ½ láb magas és 2 ½ tonnát nyom
- Az istenszobrok ***pancsaloha*****ból** (öt fém kombinációjából) készültek
- Egy ritka, ősi ***swayambhu lingam*****ot** találtak a Banyan fa alatt, melyet itt szenteltek fel
- Ezrek gyűlnek itt össze istentiszteletre különleges alkalmakkor

NITHYANANDA *LINGAM* & *VAIDJA SZAROVÁR*

- Egy fenséges 21 lábnyi *shivalingam*, amely ***Nava Pashana*****ból** (gyógynövényekből készült erős természetes gyógyszer) és 1008 szent gyógynövény felhasználásával készült.
- A víz hat szökőkútból mossa a lingamot és esik a *Vaidja Szarovárba*, az alatta lévő gyógymedencébe
- Csupán egyetlen alámerülés ebben a gyógyító vízben több betegséget meg tud gyógyítani



Mit tennél, ha tudnád, hogy van egy mód a konfliktusok, stressz és szenvedés örökre való eltávolítására az életedből? Figyelj: tényleg benned van az erő ahhoz, hogy egyszerűen valóra váltsd azt a valóságot amit szeretnél! Egy hatalmas potenciális energia rejtőzik benned, amit Kundalininek hívnak.
Amint a Kundalini felébredt benned, az négy különböző áramlaton keresztül fejezi ki magát, ami a Négy Belső Erőként ismert.

Az egészséghez, sikerhez és tartós boldogsághoz való kulcs a NÉGY BELSŐ ERŐ kioldásában rejlik, melyek folyamatosan elérhetőek a számodra.

Mindegyikőtöket megáldom a belső erőitek felébresztésére, és hogy az álmaitokat valóra váltsátok!

www.nithyananda.org

Őszentségét Paramahamsa Nithyanandát a 'Szanatana Hindu Darma' világos, törvényszerű, politikamentes hangjaként ismerik el napjainkban, és mint az emberfeletti tudatosság élő inkarnációját, emberek milliói becsülik nagyra világszerte. Ő a Mahamandaleshwar- ja (spirituális fője) a Mahanirani Peeth-nek, a világ legősibb hindu főtestületének. Több, mint 19 milliós nézettségével Ő a legnézettebb spirituális tanító a YouTube-on, valamint több, mint 300 könyv szerzője, melyet a világ több, mint 20 nyelvén adtak idáig ki. Tanításait naponta nézik a http://www.nithyananda.tv –n keresztül, valamint több nemzetközi televízió csatornán és videó-konferencián keresztül.

Paramahamsa Nithyananda minden hónapban vezet le BELSŐ FELÉBREDÉS-t, egy 21 napos transzformációs programot, mely kioldja a benned lévő NÉGY ERŐT, gyakorlati tanításokon és 21, a Kundalini felébresztésére szóló erőteljes beavatáson keresztül.

NITHYANANDA UNIVERSITY PRESS

ISBN 978-1-60607-186-1
9 781606 071861