

Kurt Tepperwein

A szellemi törvények

Felismerni, megérteni, alkalmazni tudni

Fordította: Pap Éva

Magyar Könyvklub kiadvány

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Kurt Tepperwein: Die geistigen Gesetze
Goldmann Verlag, 1992
Copyright © 1992 by Wilhelm Goldmann Verlag, München

Hungarian translation © Pap Éva, 2001

Előszó

Életünket, miként az egész Teremtést, belső rend hatja át. Ezt a rendet a szellemi törvények határozzák meg, melyeknek saját ritmusuk van, s valamennyiünket a Teremtés ezen ritmusa hangol össze.

Egész életünk különböző ritmusból áll: belégzés és kilégzés, ébrenlét és álm, aktivitás és pihenés. Egyik sincs meg a másik nélkül, együvé tartoznak, együtt alkotnak egy egészet, együtt adják életünk tartalmát. Nevetni és sírni, egészségesnek lenni és betegnek lenni, adni és kapni, hallgatni és beszélni, dolgozni és lazítani - mind-mind örök váltakozás.

A térben és az időben is megtaláljuk a nappal és az éjszaka, a nyár és a tél, a vetés és az aratás, az ár és az apály váltakozásának ritmusát. Mindennek megvan a maga ideje. Ha a paraszt nem a megfelelő időben vet, nem fog tudni aratni. Fontos tehát, hogy ismerjük ezeket az örök törvényeket, hogy ritmusukat megfelelően fel tudjuk használni.

A legkülönbözőbb kultúrákban voltak Mesterek, akik ezekről a törvényekről átörökítették tudásukat az utókorra. Itt az idő, hogy ezt az örökséget magunkhoz vegyük, elrendezzük, és életünket hozzáigazítsuk. Mihelyt felismerem ezeket a törvényeket, szolgálni fognak engem, segítenek, hogy a megfelelő időben tegyem, amit tenni kell, és teljes életet élhessek.

Ezért e könyv voltaképpen nem is annyira tankönyv, mint inkább „életmódkönyv”, amely a teljességhez szeretne hozzásegíteni mindenkit.

Ha az ember boldog, ne akarjon még boldogabb lenni.

Theodor Fontane

Hibáink mindig hüek maradnak hozzánk,
jó tulajdonságaink meg-megcsalnak bennünket.

Marie von Ebner-Eschenbach

Az életjáték

A legtöbb ember harcnak fogja fel az életet, holott játékról van szó, ám egy olyan játékról, amelyet a szellemi törvények ismerete nélkül nem lehet eredményesen játszani.

Az élet egy játék, melyet egy mindent átfogó Tudat talált ki, és játszik el az én örömömre.

Az idők kezdete óta létezem. Az élet örök játékában születésem csupán egy új szakasz kezdetét jelenti. Az élet arra szólít fel, hogy az egész Teremtéssel játsszam, a Teremtéssel, amelyben élek, amely meghatároz engem, s melyet én is meghatározok.

Ebben a játékban az Egész elszakíthatatlan részeként ismerhetem fel magam, ugyanakkor arra is lehetőségem van, hogy önmagamat mint „Én”-t ismerjem meg, amely az Egészről elszakítva létezik. Ez esetben mint „ego” élem meg magam, megláthatom tükörképem az Egészben, felfedezhetem Igaz Valómat mint az Egész részét. Amit visszatükrözök, amit kibontok és újra felfedezek, az az én tudatom, az én Igaz Valóm, melyet bármely tetszőleges pontra koncentrálnak, de ki is tágíthatom, mindent átfoghatok vele, engedhetem, hogy mélyre süllyedjen vagy a legnagyobb magasságokba emelkedjen: én vagyok a teremtő.

Minden létező, az egész teremtett világ az Egy megnyilvánulása, amely az „életjátékhoz” anyaggá sűrűsödött. Az evolúció nem más, mint az egység újrafelismerése a

sokaságban. Az életjáték azt jelenti, hogy a létezés minden pillanatában megélem a keletkezést. Lelkem legmélyén tudom, hogy én vagyok az Egy, az Egész, amely mindent magában foglal, amelyből minden származik, és amelybe az idők végezetével minden visszatér. Én vagyok a kezdet és a cél, és azért játszom ezt a játékot, hogy megéljem az élet kalandját. Minden élet az Egy játéka önmagával.

Önként léptem át a „születés kapuját”, és léptem be ebbe a világba, hogy részt vegyek az életjátékban. Ez a játék az én örömet szolgálja, lehetőséget nyújt ahhoz, hogy Igaz Valóm tökéletességét megéljem, hogy azzá legyek, aki vagyok, és mindig is voltam. Ez a játék alkalmat kínál arra, hogy emlékezzem.

Nincs olyan erő ezen a világon, amelyet tudatomba tudnék fogadni anélkül, hogy egyidejűleg tudatomat ki ne terjeszteném ezen erő befogadására, ekképpen egyre tökéletesebbé ne válnék, míg végül ismét egészen önmagam leszek. A játék kezdetén egóként élem meg magam, amely mindennel szemben áll, ami nem az „Én”. Ez az ego önálló forma, önálló akarat és önálló szükséglet alakjában nyilvánul meg. Mihelyt felszámolom látszólagos elszakadásomat az Egészről, ismét Igaz Valóm tudatára ébredek.

Mi az élet?

Az élet a mindent átfogó Tudat, amely minden létezőt átjár és eltölt, ezáltal él minden létező, és mindennek tudata van. Az élet annak az erőnek a hatása, melyet Istennek hívunk.

Az élet áradó, hatékony energia. Ha ennek az energiának valamely aspektusát nem engedjük érvényesülni, akadály jön létre, melynek egyik oldalán túlnyomás jelentkezik, a másik oldalán hiány. Ha például az „akaratérvényesítés képességének” aspektusát nem engedem érvényesülni, a hiány úgy jelentkezhet, hogy munkahelyemen nem léptetnek elő, lemaradok egy álláslehetőségről, vagy valamely célokat nem érem el. Testi szinten ez a hiány izomgyengeség, fogínysorvadás vagy akár hajhullás formájában léphet fel. A másik oldalon a többlet akár életkörülményeim „szükségyszerűségként” jelentkezhet: kellemetlen vitába keveredhetek valakivel, bírósági eljárás indulhat ellenem, vagy valami ehhez hasonló dolog történik, ami egyidejűleg lehetőséget kínál arra, hogy az „akaratérvényesítés képességének” aspektusát fejlesszem, a feladatot megoldjam, és ismét szabaddá váljak.

Amennyiben ez nem történik meg, a körforgás ismét előlről kezdődik, amely során a barátságtalan vita elkerülésekor hátrányos helyzetbe kerülök, vagy elvesztem a pert, mert nem voltam képes keresztülvinni az akaratomat. Ezáltal egyrészt még erőteljesebben élem át a hiányt, másrészt pedig egyre nagyobb nyomás alatt vagyok, míg nem mind a nyomás, mind a hiány elviselhetetlenné válik, s én végül cselekedni fogok. A Teremtés ezzel nem „bosszantani” akar engem, hanem fájdalmasan továbblépésre, fejlődésre nógat, ha valahol blokkolom magam.

Mit jelent egy élet?

Egy élet az általam lakott test fennmaradásának időtartama, az én öröklétem egy kis szakasza, egyetlen iskolai nap az élet iskolájában. Egy ilyen élet végén kioldom magam - a tudatomat - ebből a testből, és hazatérek, hogy tapasztalataimat feldolgozzam, hogy „a házi feladatomat” elkészítsem, és felkészüljek újabb tapasztalatokra - egy „új” életre egy újabb testben...

Mi az élet értelme?

Az élet értelme abban rejlik, hogy Igaz Valóm tökéletességét egyre tökéletesebben fejezzem ki, hogy mindig öntudatosan éljek, az élet teljességét engedjem önmagamon keresztül áramolni, és ekképpen valóban beteljesítsem a pillanatot. Az élet értelme az evolúció, azaz a kibontakozás, amely a beteljesüléshez vezet.

Az élet egyetlen értelme a tapasztalatszerzés, amelyből felismerések születnek - ez az egyetlen, amit az életemből magammal vihetek, mivel mezítelenül jöttem, és mezítelenül is fogok távozni.

Mindaz, amivel itt rendelkezem, azt kölcsönkapom az élettől, melyet előbb vagy utóbb, de legkésőbb ezen életem végén vissza kell adnom.

Élni tehát annyit jelent: tanulni. Egyikünk sem „lóghat” az „élet iskolájából”. A feladatom azonban nemcsak a tanulás, hanem az is, hogy amit megtanultam, azt éljem is. Nem holt tudást kell gyűjtögetni, hanem a tudatomat kell kitágítani - s ezzel együtt önmagamat - egészen addig, míg isihét mindent átfogóvá válok. Ez azonban csak akkor sikerül, ha a tanultakat harmóniába hozom az élettel. Amennyiben kudarcot vallok, szembe találok magam a sorssal. Létmegbízatusunk így hangzik: „Legyetek tökéletesek, miképpen tökéletes a ti

„Atyátok az égben!” Mihelyt keresni kezdek, az Úton vagyok. „Keressetek és találtok!”

Az élet individuális értelme az, hogy felismerjem és beteljesítsem életem feladatát. Fel kell ismernem, hogy én magam vagyok a legfőbb feladat. A prenatális fázisban még egyszer átélem az egész addigi testi fejlődéstörténetet. Születésem után még egyszer átélem egész fejlődésemet. Születésem valójában csak ekkor zárul le, és válik lehetővé a továbblépés. A legtöbb ember azonban úgy hal meg, hogy egészen még meg sem született: szellemi megszületésük előtt távoznak.

Az élet individuális értelméhez az is hozzátartozik, hogy azért tanulunk, hogy taníthassunk. A haladók tanulnak a fölöttük állóktól, és egyidejűleg segítenek kevésbé éber állapotban lévő testvéreiknek. Ekképpen mindenki egyidejűleg diák és tanár is. Létfeladatunkhoz tartozik, hogy a hozzánk közel állóknak lehetőségként szolgáljunk. A hosszú életnek azért van jelentősége, mert ekképpen a voltaképpeni előrehaladás időszaka hosszú. Nem árt azonban ügyelni arra, hogy ezt az időszakot a lehető legoptimálisabban használjuk ki.

Az a feladatunk, hogy a birtoklástól a létezésen át a teremtő akarattal jussunk, az ösztöntől az egón át Igaz Valónkig és ezáltal Istenhez. Ha azonban nem dolgozunk önmagunkon, akkor rajtunk fognak dolgozni, és ha rendszeresen nem halljuk meg, amit meg kellene hallanunk, és nem látjuk meg, amit meg kellene látnunk, akkor ne csodálkozzunk azon, ha egy napon elveszítjük hallásunkat és látásunkat. Így jutunk el lassan, fokozatosan az „egymással szemben”-től az „egymás mellett”-en keresztül az „egymással”-ig. Eközben nemcsak azt tanuljuk meg, miként cselekedjünk a megfelelő módon, hanem azt is, hogy tegyük is meg, ami szükséges, viszont ne engedjük megtörténni, ami nem helyes. Azt is felismerjük, hogy az élet értelme nem az, hogy mostani énünket, egónkat

boldoggá tegyük, hanem Igaz Valónkat kell boldoggá tennünk, azaz Igaz Valónk tökéletességét kell egyre tökéletesebben kifejezésre juttatni, s ekképpen harmóniában lenni a Teremtéssel.

Semmi nem teszi boldoggá az embert, amit birtokolhat. Épp elegendő vannak a Földön, akiknek mindenük megvan, és mégsem boldogok. Boldog csak akkor lehetek, ha feltétel nélkül igent mondok az életre. Valahányszor szenvedek, ilyenkor mindig nemet mondok, vagy azt, hogy: „igen, de...”! Életem értelmét azonban csak akkor tudom beteljesíteni, ha felismerem, hogy mi az.

Az életjátékot is adott szabályok szerint játszuk. Valami olyasmi ez, mint a közlekedés. Ha jogosítvány nélkül vezetem az autóm, előbb vagy utóbb kellemetlenségem származik belőle. Megsértem a szabályokat, és ezért felelősségre vonnak. Ráadásul balesetet is okozhatok, azaz diszharmóniát az életben. Azért fontos elvégezni az autósiskolát, hogy megtanuljunk, hogyan tudunk valóban úrrá lenni az autónkon (azaz önmagunkon).

Az autósiskolában kezdetben elméletet tanulok - a közlekedési szabályokat. Hasonlóképpen meg kellene tanulnunk a szellemi törvényeket, mielőtt birtokba vennénk önmagunkat, és akcióba lépni. Ezután kerül sor a gyakorlati oktatásra, az autóvezetési órákra. Itt megtanulom, hogyan kell ráhangolódnom a szellemi törvényekre, hogyan kell a felismeréseket a gyakorlati életben megvalósítani, és hogyan kell mások jogait figyelembe venni. Kezdetben mindez meglehetősen bonyolultnak tűnik, ám hamarosan rutinná válik.

Amikor aztán már valóban tudok autót vezetni, azaz tisztába jöttem önvalómmal, az élet már valóban játék. Egyre ritkábban lesznek balesetek - összeütközések és diszharmónia -, míg végül tökéletesen balesetmentesen fogok tudni vezetni, és az élet csupa játék lesz, az autóvezetés igazi élvezet.

Autót azonban csak akkor tudok vezetni, ha már beszálltam, ha elindultam a befelé vezető úton, ha egyé váltam az önvalómmal. Akkor kezdődik csak az igazi élet, az élet mint játék, a lét könnyedsége.

Az életjátékot szigorú szabályok szerint játsszák, mely szabályokat *szellemi törvényeknek* nevezünk. Ez egy olyan játék, melynek szabályait csak játék közben ismerhetjük meg. Az élet minden játékszere és minden lépése lehetőséget nyújt arra, hogy egy újabb szabályt megtapasztaljak, ám csak akkor, ha betartom a már megismert szabályokat.

Ameddig élek, *kénytelen vagyok* együtt játszani, ám én döntöm el, hogy játékos avagy báb akarok-e lenni. Amint kinyitottam a játékban egy ajtót, azaz egy problémát, tehát egy életfeladatot megoldottam, eljutok a következő ponthoz, ahol ismét léphetek egyet. Az élet gyakran játszik „Ki nevet a végén?” játékot.

Például: nem találok az autó- vagy a lakáskulcsomat, és állok a zuhogó esőben. Vagy kimegyek a repülőtérre, de otthon felejtettem a repülőjegyemet vagy az útleveletem. Minden esetben az élet próbára teszi önmagát bennem, hogy igazán tudatos vagyok-e. Megpróbáltatások elé állít, hogy még tudatosabban éljek. Mindegy, hogy a helyzet számomra kellemes avagy kellemetlen, mindig helyénvaló és mindig fontos, mert hozzásegít ahhoz, hogy egy lépéssel közelebb kerüljek önmagamhoz. Ilyen helyzetekben mindaddig bosszankodni fogok, amíg fel nem ismerem, hogy a bosszúság nem segít abban, hogy a feladatot megoldjam, sőt egyenesen értelmetlen, zavarja az Énemet. A bosszankodó HOMO SAPIENS már önmagában véve is ellentmondás. Én pedig felismerem: senki és semmi nem bosszanthat engem, ezt kizárólag én tehetem, ekképpen csakis én tudok megszabadulni tőle.

Az élet gyakran játszik „karrier” játékot is. Megpályázok egy jobb állást, alaposan felkészülök rá, és megkapom a kívánt helyet. Továbbképzem magam esti tanfolyamokon, szakember leszek, teamvezető, majd végül igazgató, minden, mert „valaki akarok lenni”. Egyszer aztán rádöbbenek, hogy ez a karrier sehová nem vezet - nem értem célba, csak valaminek a végére jutottam, és felismerem: amit valóban kerestem, az nem más, mint az önértékelés és az öntudat.

Az élet gyakori játéka a „monopoly”. Agyondolgozom magam, életem első felében feláldozom az egészségem, csak hogy minél több pénzt keressek. Öröklakást szerzek, saját házat, saját céget, részvényeket stb., és életem második felében mindezt a pénzt ismét kiadom csak azért, hogy egészségem visszanyerjem - többnyire hiába. Rádásul rá kell jönnöm, hogy én szolgálom a vagyont, nem pedig az engem, és felismerem: mindazt, amit birtokolok, csupán kölcsönkaptam az élettől, semmit nem tudok magammal vinni.

Mert mindaz, ami létezik, csupán a játék tartozéka, amely lehetővé teszi, hogy az életjátékot el tudjuk játszani: pénz, vagyon, hatalom, elismerés, siker, de a képességeim is, a tehetségem, a szerencsém, a partnerem, a családom, a gyerekek, sőt a testem is. Mindezeket itt fogom hagyni, hogy a többi játékos játszhasson vele. Mindez a játék tartozéka, amely hozzásegít ahhoz, hogy felismerjem önmagam.

Mindaddig, amíg részt veszek az életjátékban, tehát én magam is lépek, ha rám kerül a sor, az élet is megteszi a maga következő lépését. Ám ha én nem lépek többet, akkor az élet sem lép, és a folyam megáll. Mihelyt leragadok valami, egy ember vagy egy helyzet mellett, zökken a játék. Ekkor szükségessé válik egy életlecke, én megkapom az élettől a „korrepetálást”. Ha egy vesztes játszmat tovább játszom, mert az számomra kényelmesebb, vagy legalábbis úgy tűnik, ugyancsak elveszíttem önmagam, hiszen valójában azért

játszom, hogy bölcsébbé váljak, és a szeretet terén pluszpontokat gyűjtsek. E játék kulcsa ugyanis a szeretet, és a bölcsesség segítségével ismerem fel, hogyan kell ezt a kulcsot értelmesen használni. A szeretet és a bölcsesség minden ajtót megnyit nekem ebben az életjátékban.

Mihelyt felismeri az ember, hogy az élet játék, nem panaszkodhat többé nehézségekre, gondokra, bajokra, hiszen éppen ez a játék értelme. Ha a partnerem egy sakkjátszmában vagy egy teniszmérkőzésen jót lép, illetve jót üt, nem panaszkodom, hiszen éppen ez motivál engem abban, hogy a játék során a legtöbbet hozzam ki önmagamból. Ha nincs jó partnerem, a játék hamarosan unalmassá válik. Ha mindig csak nyernénk, és soha senki nem követelne tőlünk semmit, képességeink hamarosan megkopnának, és végül csődöt mondanánk. Éppen az készlet engem nagyobb teljesítményre, amikor partnerem keményen megüti a labdát, vagy meglepő lépéssel áll elő. Az életben a „probléma” ugyanezt a célt szolgálja. Minden megoldott probléma újabb felismeréshez segít hozzá, melynek segítségével eggyel továbbléphetek a játékban.

Igazi önismeret csak áldozatok árán lehetséges: mindazt feláldozom, ami nem tartozik Igaz Valóomhoz, önvalóomhoz, s végül így leszek végre önmagam. Csak midőn a mag lemond arról, hogy az maradjon, ami, akkor lehet belőle az, aminek lennie kell: egy növény. Csak mikor a báb elhal, születik meg a pillangó. Az életjáték állandó transzformáción alapul, amely csak elengedéssel és odaadással lehetséges.

Ameddig játszom, hajt a vágy. Keresésben vagyok - keresem önmagam. Az életjátéknak ugyanis egyetlen értelme van: hogy hozzásegítsen valós létem titkának felfedéséhez. Elég, ha benső vágyamra hagyatkozom, s az elvezeti a lelkemet saját tökéletességem tudatához, vissza az örök egységbe.

Végtelen sok út vezet el ehhez az egységhez. Hiszen végső soron minden út ide vezet, akár egyenesen, akár kerülővel. Am én határozom meg, hogy mely úton haladok leggyorsabban, legbiztosabban vagy legkényelmesebben. Miként én határozom meg azt is, mikor indulok el rajta, és milyen léptekkel haladok végig rajta. Ekképpen teremtem meg saját magam számára egyedi és egyszeri sorsomat, azt az „egyenruhát”, amelyet én magam teremtettem meg saját magam számára. Én csináltam, nekem is kell viselnem, és csak én tudok rajta változtatni, ezt azonban életem bármely pillanatában megtehetem. Én vagyok a teremtő. Mindannyian részei vagyunk a Teremtésnek mint teremtők, közreműködünk az élet, a sors és a Teremtés alakításában.

A halál is csupán átmenet a játék egy másik szintjére. Egy kört lejátszottam, kiértékelem a megszerzett tapasztalatokat, és felkészülök a következő körre. Így a halálban az élet megkoronázását ismerem fel, és könnyedén elviselem mindazt, ami ennél jelentéktelenebb. Felismerem, hogy a nyereség vagy a veszteség „mind-egy”, és feltétel nélkül igent mondom az életre. Felismerem azokat a lépéseket, amelyek az életjátékban mindig azonosak:

- életfeladatom felismerése
- a pillanat beteljesítése
- felismerések, azaz igaz kincsek gyűjtése
- önmegvalósítás
- embertársaim és a Teremtés segítője lenni
- felismerni, hogy a halál az élet megkoronázása

Így leszek egyre jobb játékos ebben az életjátékban, és egyre többet és többet fogok tudni segíteni másoknak, hogy hamarabb célba éljenek. A játék ugyanis csak akkor ér véget, amikor valamennyi játékos célba ér. Am teljesen mindegy, mely játékot játssza éppen az élet, számomra mindig ajándék

lesz, felismeréshez juttat, s ez az egyetlen, amit valóban magammal vihetek. A legszebb felismerés pedig: „az életjátékban tanulhatok, és teljessé válhatok”.

Lehetne egy egészen másféle Teremtés is, egy olyan Teremtés, amelyben már minden tökéletes. Egy ilyen világban nem történhetnének már változások, mert a rend tökéletes. Statikus világ volna ez, minden mozgás és élet nélkül, egy világ, amelyben az életjátékot már nem lehetne játszani. S amint ezt tudatosítottam magamban, már a tökéletlenségben is felismertem a tökéletességet.

Ám az életjátékban is elérjük egyszer a tökéletességet, legalábbis az egyén szintjén. Ebben az esetben szükségessé válik a tudat kvantumugrása, amellyel a létezés egy új dimenziója nyílik meg, a tulajdonképpeni valóság, amelyben felismerem, hogy mindaz, ami a tökéletességhez vezetett, csupán előkészítette az igazi teremtésjátékot. Mostantól kezdve nemcsak a saját sorsomat határozom meg, hanem az univerzum egyre nagyobb részének sorsát, egészen addig, míg fel nem ismerem magam mint egészet, mint Istent, és tudatosan én határozom meg ezt az egészet. Mihelyt utolsó részem is célba ért, a játék befejeződik, és egy új játék kezdődik. Eközben azt is felismerem, hogy a valóságban egyáltalán nincs cél. A látható cél csupán orientációs pont a horizonton, amely irányt szab utamnak. A valóságban maga az út a cél, a látható cél pedig csak az út vége, amely egyidejűleg egy új út kezdete. Ha felismerem tehát, hogy fölösleges végigloholni az úton, és azt kívánni, hogy minél előbb célba érjek, akkor ettől kezdve élvezem az utat.

Figyelj legbensőbb énedre!
Hisz ott van a jó forrása,
amely újra meg újra feltörni kész,
amint utána ásol.

Marcus Aurelius

Aki igazán szeret, mindenben Istent szereti,
és mindenben megtalálja Istent.

Eckhart mester

Az ego avagy az Én illúziója

Mit gondolsz, ki vagy te?

Kezdetben a lét egy darabkája voltál, s hogy megtapasztald, ki vagy, az egyetlen tudat individualizált részévé váltál. Önként vállaltad, hogy a születés kapuján keresztülhaladva, belépsz egy emberi létbe, és részt veszel az életjátékban. Választásod, hogy ember leszel, egyben azt is jelentette, hogy felveszed a tudatos emberi gondolkodást. Most azonban eljött az idő, hogy bevégezzük a dualitás kísérletet, amely itt a Földön zajlik.

Ezt a dualitás játékot végtelen hosszú idővel ezelőtt kezdted el. Minden, e Földön eltöltött életet abban az illúzióban éltél le, hogy el vagy szakítva az Egésztől. Magadat egóként tapasztaltad meg. Elfelejtetted, hogy az élet játék, melyet a te örömdre alkottak meg, és most azt hiszed, te magad vagy a tested. Test, értelem, érzület azonban csak eszköz a kezekben, amelyek hozzásegítenek az észleléshez, a cselekvéshez. Te vagy azonban az, aki ezeket az eszközöket használja és kézben tartja. Te az vagy, aki léte legmélyén mindent tud.

Ez a részed a te Igaz Valód, sem testeddel, sem gondolataiddal, sem érzéseiddel s még csak az étellel sem azonos. Az életjáték értelme éppen az, hogy felfedezd ezt az Igaz Valót. Ez az egyetlen igazán fontos felfedezés, melyet ebben az életben megtehetsz. Ez ugyanis a kulcs ahhoz, hogy

az emberi létezést értelemmel töltsük meg. Ha felismerted Igaz Valódat, akkor megismerted Istent, és keresésed végére értél, célba jutottál.

Akkor már nincs szükséged a kis énre, az egóra, amely ahhoz kellett, hogy a testet, az életet és a gondolkodást egy individuális, a benne lakozó tudat hordozója köré koncentrálja. Ez a kis én ettől kezdve már csak akadályoz téged a további transzformációk útján.

Az ego időszaka lejár. Mostantól azzal a felismeréssel élsz, hogy valódi lényed nem más, mint az egyetlen, mindent átfogó tudat individualizált, ám többé már nem elszakított része. Igaz Valód szerint tehát halhatatlan vagy és tökéletes.

Azért vagy itt, hogy a dualitás kísérlet végrehajtásában közreműködjél. Ám ezt csak akkor tudod megtenni, ha előbb átléped az ego határait. Ha felismered, hogy egy multidimenziális tudat vagy, amely egyszerre több létszinten egzisztál, melynek tudatos gondolkodásod csak igen kis részét tudja felfogni. Valahányszor felfedezed Igaz Valód egy új aspektusát, egy lépéssel közelebb jutsz annak megértéséhez, ki is vagy valójában. Mindez addig tart, míg Igaz Valódat valamennyi szinten fel nem fedezed. Minthogy a te multidimenziális léted gondolkodásod határain kívül egzisztál, korlátozott gondolkodásoddal képtelen vagy felfogni, csupán tudatoddal „észlelheted”.

Alapvető tévedésed abban a hiedelmedben rejlik, hogy te vagy te. Mindaddig, amíg ez a tévedés fennáll, tökéletességre törekszel, dolgoznod kell magadon. Mindaddig kívánságaid, vágyaid vannak, melyek elkerülhetetlenül szenvedéshez vezetnek. Vagy nem teljesülnek be vágyaid, és akkor azért szenvedsz, vagy, ami még rosszabb, vágyad valóra válik, s akkor fogsz csak igazán szenvedni, mert kívánságod teljesülése nem fogja csitítani vágyadat, amely valójában nem más, mint Igaz Valód utáni vágyakozásod.

Vajon mit keres a menedzser, miközben a ranglétrán előretör? Vajon mit keres a beteg a csodadoktornál? A szerelmes tinédzser társánál? Az útkereső a spirituális Mesterénél? Valamennyien ugyanazt keresik - önmagukat. Haza akarnak végre térni, be akarják fejezni a keresést. Ám csak akkor fogsz tudni felhagyni a kereséssel, ha önmagadat, Igaz Valódat megtaláltad.

Ez pedig alapján véve igen egyszerű. A levél ősszel önmagától hullik le a fáról. A hó apró pelyhekben esik, a tavasz beköszönt, a fű növekedésnek indul. Mindez könnyedén, félelem nélkül, kötöttségek és erőlködés nélkül. Nem szükséges hozzá terápia, nem kellene traumák vagy reinkarnációs terápiák. A dráma csupán illúzió, az igazság egészen egyszerű. Sem nem jó, sem nem rossz, egyszerűen csak van!

Minden úgy van, ahogy van, függetlenül attól, hogy kellemes-e számodra vagy sem, elfogadod-e vagy tiltakozol. Ha nem fogadod el, szenvedsz. Ám ha feltétel nélkül igent mondasz, felfedezed a boldogság titkát.

Számtalan életem keresztül hajszoltad a sikert, pénzt és vagyont gyűjtöttél, megbecsülést és hatalmat szereztél, miközben egészséged tönkrement. Megpróbáltad hát egészséged visszanyerni, és valamikor elindultál a szellemi úton. Önismereti csoportokat kerestél fel, terápiákon vettél részt. Visszavezettted magad az „öskiáltásig”. Meghallottad a „kozmosz hangot”, az Egyetlen Kéz hangtalan tapsát. Ám a beteljesülést csak nem találtad. És egyszer csak felteszed magadnak a kérdést:

ÉS MOST???

Még mindig a lét egyetlen eredeti állapota után kutakodsz, az igaz életet keresed. Az emberi szellem legtökéletesebb találmányai sem hoztak egyetlen lépéssel sem közelebb

célodhoz. Ugyanakkor mélyen, a lelked mélyén tudod, hogy mindened megvan, amire ehhez az Igaz Való-élethez szükséged van. Tudod, hogy valamennyi probléma csak a te képzeletedben létezik. Tudod, hogy a felhők fölött süt a nap. Végre szeretnél már a fénybe érni. És egy reggelen felébredsz - a szappanbuborék szétpattan. Mindened megvan, ami után mindig is sóvárogtál - végre önmagad vagy. Ez az, amit mindig is kerestél, és ez a minden!

Mindez azonban csak akkor történhet meg, ha nem engeded, hogy az ego az elkülönültség illúzióját továbbra is fenntartsa, ha a tudatod annyira kitágul, hogy befogja a teljes létet, melytől valójában soha nem is voltál elszakítva. Egód tette lehetővé számodra, hogy részt vehess a dualitás megélésében. Az egész életjáték nem más, mint a „van-állapot” korlátlan lehetőségeinek egyik kifejeződése.

A dualitás személyes megélését transzcendálhatod, amely során felismered, hogy az elkülönültség csupán illúzió. S miközben tudatodat elfordítod az elkülönültség illúziójától, mások tudatát is megváltoztatod. Felemeled őket önmagadhoz.

Az elkülönültség illúziója olyan érzéseket kelt életre, mint a birtoklás vágya vagy a lemondás. Ezek az érzések abból az illúzióból táplálkoznak, hogy az ember ebben a világban bármit is birtokolhat vagy elveszíthet. Semmit sem birtokolsz, hiszen minden te vagy. Minden, ami létezik, abból az egyetlen realitásból jött létre, amely te magad vagy, és ezáltal a te részed. Az emberek, akikkel találkozol, a tárgyak, amelyek „hozzád tartoznak” vagy amelyeket elveszítesz, mindez csupán ajándék, mellyel önmagad megleped, hogy léted újabb aspektusait megtapasztalhasd. A nyereség és a veszteség „mind-egy”, hiszen mindkettőt te ajándékoztad önmagadnak. A valóságban semmit sem lehet nyerni, sem pedig veszíteni, kivéve önmagad Igaz Valójának megtapasztalását. Ezt pedig mindenképpen elnyered, hiszen az életjátékban te csak nyerhetsz. Ez a játék

ugyanis a te örömödre jött létre, örvendj hát léted csodálatos teljességének.

Az elkülönültség illúziójának nem vethetsz véget azzal, hogy egygé válsz egy másik emberrel. Bármennyire is egynek érzed magad egy másik emberrel, valójában csupán két ego kapcsolódik össze egy nagyobb egóvá. A pár egygé válik ugyan, ám azon az áron, hogy elkülönül a világ többi részétől.

Ennek ellenére az egygé válás egy másik emberrel kezdete lehet az elkülönültség megszűnésének és a mindennel való egygé válásnak. Ha így éljük meg, tehát nem az izolációnak egy újabb formáját hozzuk létre, akkor ajtót nyitunk, amely kivezet bennünket a kis énből, az egóból. Ha tehát a másik emberrel való egygé válást úgy éljük meg, mint a mindennel való egygé váláshoz vezető első lépést, akkor ez a kapcsolat kivirágzik, és bőséges termést hoz. Ellenkező esetben már önmagában hordja az elválás csíráját.

Ahhoz azonban, hogy felismerd: egy vagy mindennel, nincs szükséged kapcsolatra. A kapcsolat kezdet, de nem cél, és csak addig van értelme, ameddig mindkét felet Igaz Valójához vezet. Bármennyire zavartalannak és felhőtlennek tűnik is a szerelem, egy szép napon beteljesül. Ha kapcsolataid erre az igazságra épülnek, örömed fog telni bennük.

Amint kapcsolatba lépsz Igaz Valóddal, és egyre inkább ebből az Igaz Valóból élsz, egód fenyegetve fogja érezni magát, mert szeretné az elkülönültség illúzióját fenntartani. Olyan érzéseket sugall neked, hogy a többieknél jobb vagy rosszabb vagy, és ezzel elkülönít téged tőlük. Mihelyt azonban átléped és legyőzöd ezt az elkülönültséget, jelentős változásokat fogsz megélni.

Ám bölcsen kell cselekedned. Ne harcolj az ego ellen, hanem tedd barátoddá! Legjobb barátod lehet, hiszen alapjában véve kezdettől fogva az volt. Egód volt ugyanis az, aki jó tanárként újra meg újra megkísértett, hogy világos és határozott

döntésekre sarkalljon. Ekképpen segített hozzá, hogy eljuss oda, ahol most vagy.

Maradj továbbra is barátja, sőt mélyítsd el barátságodat. Ekképpen ugyanis segítségedre lehet az utolsó lépés megtételében: hogy eltalálj önmagadhoz, és ezáltal mostantól kezdve Igaz Valódként élhess. Hívd meg egódat egy szellemi társalgásra, beszélgetsetek el egymással, mint barát a baráttal. Mondd el neki, hogy az elkövetkezendő változások egyáltalán nem jelentik az ő végét. Segíts hozzá, hogy felismerje igaz természetét, ami nem más, mint az egyetlen tudat individualizált része. Segíts neki felismerni, hogy ő is része Istennek, aki *sokságként* jelenítette meg magát, hogy az életjátékban részt vegyen, hogy önmagát a maga teljességében megélje.

Mihelyt egód megszabadul félelmétől, és igaz isteni természetét felismeri, őszinte barátod lesz, aki örömmel segít, hogy az utolsó lépést megtehesd: hogy eljuthass önmagadhoz, a lét egységébe, hogy akként élhess, aki valójában vagy.

TE MAGAD!!!

Azért vagy itt, hogy Igaz Valódat kifejezésre juttasd, hogy felismerd magadban és mindenben Istent. Valahányszor kapcsolatba kerülsz valamely embertársaddal, alkalmad és lehetőséged van, hogy felismerd és szeresd benne önmagad. Mindenki, akivel életed során találkozol, Isten egyik aspektusa, és ekként neked is részed - te magad vagy. Valahányszor szeretsz, Istent szereted, a lét nagyszerűségét tiszteled minden létezőben. Életed örömteli lesz, mert az Igaz Valóságban fogsz élni. Hát nem nagyszerű dolog, hogy mostantól kezdve azzal a felismeréssel élhatsz, hogy

TE MAGAD VAGY???

A közömbösség a lélek bénultsága, idő előtti halál.

Anton Csehov

Senki nem lehet olyan szegény,
hogy ne tudna jót tenni embertársaival.

Paul Claudel

Ki vagyok én?

Amikor belenézek a tükörbe, egy testet látok, és azt mondhatom: „ez az én testem”. Csakhogy ki mondja ezt? A testben lennie kell valakinek, aki így szól: „ez az én testem”.

A test anyag. Az anyag nem tud gondolkodni, nem tud érezni, nem tud emlékezni, erre csak a tudat képes. Én azonban tudok gondolkodni, érezni és emlékezni, vágyom saját tökéletességemre. Tehát tudat vagyok. Nem a test vagyok, nem az értelem, nem a lélek és nem is a tudattalan. Nem az a név vagyok, melyet viselek, és nem is az a szerep, amelyet eljátszom. *Én a tökéletes halhatatlan tudat vagyok.* Része vagyok az egyetlen, mindent átfogó tudatnak. Mindig is voltam, mindig is leszek, mert VAGYOK! Az egységből jövök, és a sokságon át úton vagyok vissza az egységbe.

Miután felismertem, ki vagyok, természetesen fel kell tennem a kérdést: „Miért vagyok?” „Miért vagyok olyan, amilyen vagyok?” „Miért vagyok itt?” „Mi a feladatam, és hogyan teljesítem ezt a feladatot?” „Milyen utak vannak, és mi a cél?”

Valamikor rátalálok magamban a válaszra: „Ember, ismerd meg önmagad, és megismered Istent!” Ebből a válaszból felismerem magát a feladatot is:

„Légy önmagad!” Ez pedig azt jelenti, hogy a régi túlhaladott viselkedésmintákat tudatosítom és megszüntetem, ezzel egyidejűleg új viselkedésmintákat hozok létre, és ezeket szokássá teszem. Míg korábban ítélem és elítéltem, most önmagamnak is, másoknak is megbocsátok. Szabaddá válok, és elengedem mindazt, ami már valójában nem tartozik hozzám.

És újabb kérdések merülnek fel. Milyenek kellene lennem? Milyenek teremtettem? Milyen gyengéim vannak? Hogyan tudom gyengéimet legjobban leküzdeni? Milyen erősségeim vannak? Hogyan tudom őket a legjobban az egész hasznára szolgálatba állítani? Először ugyanis szolgálnom kell ahhoz, hogy a jutalmam megkapjam.

Mihez ragaszkodom még, mit kellene elengednem? Mi akadályoz meg abban, hogy valóban önmagam legyek? Szokás? Meggondolatlanság? Félelem? Hiányos motiváció? Tudatlanság? Hogyan tudom felgyorsítani szellemi fejlődésemet? Hogyan tudom felvenni a kapcsolatot a mindent átfogó tudattal, Istennel?

Egy legenda szerint Isten kegyelme állandó esőként hullik a világra. A legtöbb ember azonban nem részesül ebben a kegyelemben, hiszen tudata még csak lefelé nyitott, az anyag felé. Így aztán az embernek legelőbb is meg kell nyitnia tudatát a felső világok felé, hogy Isten kegyelmében részesülhessen. Második feladata pedig, hogy tudatát állandóan tágítsa, ekképpen egyre több és több kegyelmet fogadhatson be.

Mi hasznunk van ugyanis a hatalmas méretű kegyelemből, ha a tudatunk nem nagyobb a kisujjunk körménél?

Ez a világ olyan, mint egy híd.
Haladj át rajta, de ne építsd rá a házad.
Indiai mondás

Az emberi lét értelme

„Legyetek hát tökéletesek, amint a mennyei Atyátok tökéletes.”
(Máté 5,48)

Ezek a szavak magukban foglalják teljes létfeladatunkat. Nem arról van szó, hogy forduljunk el a külvilágtól, hiszen a külvilág csupán a bensőnk tükörképe, ennél fogva bensőnknek egy része. A külvilág nem látszat vagy szemfényvesztés és nem is kísértés, hanem barát és segítő az önmagunk Igaz Valójához vezető úton, a benső valósághoz. Életkörülményeink beszédesen megmutatják, milyen messzire jutottunk ezen a befelé vezető úton, miképpen azt is idejében és félreérthetetlenül megmutatják, amikor erről az útról letérünk. Szükségünk van tehát a külvilágra a befelé vezető igaz út megtalálásában.

Ne hazudjunk le és ne is nézzük le létünk egyik felét - a külső világot -, mert nélküle nem tudnánk a tökéletességet elérni. Nem tudjuk létfeladatunkat végrehajtani, ha a külvilágot nem integráljuk harmonikusan létünkbe. Csak akkor tudunk biztonsággal haladni utunkon, ha mindkét lábunkat egyformán használjuk. Mindkét szélsőség hamis megjelenési forma: az anyagba rögzültség mint a sátán, az anyag feloldása mint Lucifer; aki a „Fényhozó”, bennünket azonban lidércfényként akar eltéríteni az igaz útról. Amint ezt felismerjük, utunkat már biztonságosan folytathatjuk.

Miként mindkét lábunkat használva haladunk az úton, azonképpen kell haladnunk a szellemi úton is, a külső és a belső között egyensúlyozva. Befelé legbiztosabban a külvilágban végzett szolgálaton keresztül haladhatunk.

A türelem-egy pillanata
nagy bajtól óvhat meg,
a türelmetlenség egy pillanata
egy egész életet romba dönthet.

Kínai mondás

Az ember kettős természete

Mindannyiunkban kétféle természet lakozik: Káiné és Ábelé. Káin az ember önös része, amely birtokvágyó, és újra meg újra megpróbál hatalmába keríteni valamit, vagy akaratát másokra rákényszeríteni. Káin, akinek neve birtoklást jelent, uralkodni akar rajtunk, birtokolni akar bennünket, felül akar kerekedni rajtunk.

Ábel az ember szellemi része, az ember igazi természete, az, amilyennek lenni készült. Neve annyit jelent: lélegzet. Örökké harmóniára törekszik, kiegyenlítésre, a meglévő állapotok javítására, és mindenben a jót kívánja életre kelteni. Az embernek ez a valódi szellemi természete, amely csendben, feltűnés nélkül igyekszik tenni a jót.

A bibliai történet szerint Káin megöli testvérét, Ábelt. Az ember alantas természete diadalmaskodik a szellemember felett. Ábelt azonban valójában nem lehet megölni, hiszen ő a mi igaz, valós természetünk, a bennünk, valamennyiünkben ott lakozó halhatatlan istenember. Akivel azonban mi azonosítjuk magunkat, az rajtunk keresztül működik, betegségeket, sorscsapásokat és szenvedést vagy pedig egészséget, harmóniát és boldogságot hoz létre.

A mi kezünkben van a döntés, hogy kinek adjuk oda a gyeplőt, ki hat rajtunk keresztül. Életünk minden pillanatában jogunk van a választáshoz, ahhoz, hogy újak döntést hozzunk. Például

MOST!!!

Embernek lenni annyit jelent, mint az eget a földdel összekötni. A szellemnek és a léleknek csupán a testben adatik meg az a lehetőség, hogy találkozzanak egymással, hiszen szemben álló erőkről van szó. A szellem koncentráltan az egység felé törekszik, míg a lélek ki akarja terjeszteni magát, mindent átfogóvá akar válni, és ekként elérni az egységet. A szellem célja az önvaló, az egység. A lélek célja a te, a kapcsolat. Az anyag célja pedig a mi, az együtt.

Az ember erőtér a két pólus között, a szellem és az anyag között. Ám ez az erőtér a két pólussal *együtt* létezik. Mihelyt az egyik pólus megszűnik, megszűnik az erőtér is. Nagyon sok jó ember, aki már elindult az önmaga megtalálásához vezető belső úton, panaszkodik arról, hogy fogyóban az ereje. Ez mindig annak a jele, hogy a harmónia valahol megtört, hogy az egyik oldal túlságosan hangsúlyossá vált.

A tökéletesség tehát nem azt jelenti hogy: vagy-vagy, hanem sokkal inkább azt: is-is.

A tudomány mindig szakítópróbát alkalmaz, hogy a céljának legjobban megfelelő anyagot megtalálja. Embernek lenni annyit jelent: emberré válni, és ez a lehető legmagasabb követelményeket állítja elénk. Mégis kénytelenek vagyunk hát újra meg újra szakítópróbák elé állni, és pedig a jól ismert mondás értelmében: „Ami nem küld padlóra, az megerősít.” Ám még ha padlóra küld is valami, feladatomban áll, hogy azonnal felpattanjak, és még nagyobb figyelemmel készüljek a következő vizsgára. Ha megpróbálunk kitérni egy ilyen próba elől, kikényszerítjük az élettől, hogy sorscsapással igazítson rá bennünket a helyes útra. Egy darunak önmagában semmi értelme nincs, feladatát csak akkor teljesíti, amikor terhet emel.

Meg kell tehát ismernünk feladatunkat, elfogadnunk és beteljesítenünk, de nem azért, hogy karmánkat kiegyenlítsük vagy az égben egy jobb helyet szerezzünk magunknak, hanem azért, hogy feladatunk szeretetteljes betöltésével az Egész javát

szolgáljuk. Ha csupán kifinomult egoizmusból tevékenykedünk, nem vagyunk többek szellemi napszámosoknál. Am ha szeretetből végezzük dolgunkat, mi leszünk maga az út.

Hiszen éppen ez a feladatunk: figyeljük az utat, menjünk végig az úton - s váljunk magunk is úttá. A tökéletes ember olyan, mint a nap, amely jóra, rosszra egyaránt süt. Bárhol tűnjék is fel, a világ fényesebb és szeretetteljesebb lesz létezése által. Sugárzik, melegít és átvilágít mindent, ami a közelébe kerül. „Isten képmásává” válik, és áldást jelent mindenki számára.

Életem értelme

Életem értelme, hogy önmagamra ébredjek, hogy felismerjem: ki vagyok, hol állok, hová akarok eljutni, mit akar az élet tőlem, hogyan tudom azt megvalósítani, hogy ne akarjak más lenni, felszínre törhessen Igaz Valónm. Hogy vegyem birtokba szellemi örökségemet annak teljes gazdagságában.

Hogy fedezzem fel: egy hatalmas univerzum istene vagyok, testem univerzumáé. Ebben a hatalmas birodalomban minden gondolatom törvény, amely meghatározza egészségemet vagy betegségemet, egész sorsomat. Az a feladatom, hogy ebben a birodalomban bölcs isten legyek. Hogy felismerjem: teremtő vagyok. Mindent elérhetek, amit csak gondolok vagy hiszek. Ha nem tetszik az életem, tudok változtatni rajta oly módon, hogy megváltoztatom a tudatom.

Az élet egy játék, s amíg élek, együtt kell játszanom. Magam döntöm el, hogy játékosként avagy bábként akarok részt venni e játékban.

Az élet értelme az, hogy az ember felfedezőútra indul, az élet kalandját tudatosan megéli, és valóban élvezzi, hiszen az életjáték az én örömömre jött létre.

Az élet értelme továbbá, hogy felfedezzem: egyszeri és megismételhetetlen vagyok, és a magam egészen különleges és egyedülálló módján járulok hozzá az élet egészéhez.

Hogy igazi feladatokat felismerjem és elvégezzem.

Hogy „az élet üzeneteit” felismerjem, és annak megfelelően éljek. Mindaz, ami velem történik, csupán „az élet kínálata”.

Hogy felismerjem: valamennyi probléma csupán az élet által állított feladat, amely egyben ajándékot is rejt magában - egy felismerést. A probléma csupán a csomagolás, a felismerés az ajándék.

Hogy felismerjem: a győzelem vagy a veszteség mind-egy.

Hogy felismerjem: a hely, ahol állok, az egyetlen létező lehetséges és helyes, és töltsöm be a pillanatot.

Az élet tanulást jelent.

Hogy megtanuljam a gondolat ellenállhatatlan hatalmát felelősségteljesen használni.

Hogy megtanuljam, miként járjak el mindig helyesen, miként tegyem meg mindig azt, ami szükséges, és miként tudom elkerülni a helytelen cselekedetet. Az élet értelme az, hogy éljem a saját életem! Ehhez önmagamra kell találnom, hiszen az élet csupán tükörképe annak, amilyen vagyok. Ha szerepeket játszom, klisék és minták szerint élek, tehát olyan emberként, aki egyáltalán nem én vagyok, ennek megfelelő lesz az életem is, minthogy a szerepem a program, a minta életét fogom élni... Épp ezért az én életem értelme az, hogy ÖNMAGAM legyek, hogy egyáltalán meglegyen a lehetőségem arra, hogy azt az életet éljem, amelyért megszülettem.

Az élet értelme az, hogy minden pillanatban „meghaljunk”, és ezzel egyidejűleg újjászülessünk, ami nem mást jelent, mint hogy állandóan változom, örökké áradón, mint maga az élet.

Így kell tudatosan és figyelmesen Itt és Most lennem, önmagam úgy kifejezni, amilyen éppen most vagyok. Ezzel egyidejűleg állandóan figyelniem kell magam, és feltenni a

kérdést: valóban ez vagyok én? Vagy csupán egy szerepet, egy viselkedési mintát valósítok meg, vagy netán mások kívánságai, elvárásai, elképzelései és nézetei szerint élek?

Az élet értelme az, hogy szeressünk és éljünk! Nyíltan és készen arra, hogy önmagunk legyünk.

Az életem értelme percről percre változik, hiszen éppoly áradó és tovafolyó, mint az élet és az én Igaz Valóm. Ha valóban tudatosan önmagam vagyok, azt élem, amit e pillanatban tennem kell, azaz beteljesítem a pillanatot, akkor összhangban élek önmagammal és az étellel. Akkor beteljesítem, megvalósítom az élet értelmét: a felismerést, a megszabadulást, a transzformációt, a fejlődést, a figyelmességet, a tudatosságot, a szeretetet, az életet, azt, hogy önmagam vagyok!

Az élet értelme, hogy elhivatottságom szerint éljek: én magam hívom el magam önmagamhoz.

Létfeladatom, hogy önmagam legyek.

Az élet értelme tehát az, hogy beteljesült életet éljünk, amely során önmagunkat beteljesítjük, önmagunk teljességében élünk.

Az élet értelme a felelősségvállalás. Önmagamnak tartozom felelősséggel azért, hogy önmagam legyek.

Az élet értelme az egészség: hogy úgy legyek tökéletes, ahogy most vagyok, hogy egészségemben legyek egészséges létem „centrumában”. Életem értelme az önmagamra találás, az önfelismerés, az önbizalom, az önmegvalósítás, az önuralom és önmagam megértése.

Az élet értelme szellemi örökségem átvétele, azaz eredetem felismerése és felébresztése.

Igaz Valóm az isteni szikra. Isten azt mondta: „ÉN VAGYOK, AKI VAGYOK” (Kiv. 3,14). Én vagyok, tehát Isten egy része vagyok. Isten ugyanis nem más, mint maga az élet, ami pedig az én IGAZ VALÓM.

Ez azonban kötelezettséget és felelősséget is hárít rám, hogy az legyek, aki vagyok: életem bölcs istene. Isteninek

lenni, önmagam lenni annyi, mint teremtő lenni: kreativitást, megújulást jelent, azaz minden pillanatban „új” lenni.

Tanulni annyit jelent, mint felfedezni, hogy az ember legbelül már mindent tud, és megélni, amit felfedezett.

Az élet értelme tapasztalatokat gyűjteni, mely tapasztalatokból felismerések lesznek - ez az egyetlen, amit életemből magammal vihetek.

Az a feladatom, hogy amit megtanultam, azt megéljem. Nem holt tudást kell gyűjtögetni, hanem tudatomat tágítani, egyre szélesebbé és szélesebbé, mígnem mindent átfogóvá válok. Az ember spirituális, mentális, emocionális és fizikai természetét egyetlen harmonikus egységgé kell összeolvasztanom, és ebből az egységből kiindulva cselekednem a Teremtéssel összhangban.

Az élet értelméhez tartozik az is, hogy tanuljak, hogy taníthassak, és ezáltal a hozzám közel állóknak segítségére legyek.

A sors nem más, mint ilyen-létem tükörképe. Mindenki azt kapja a sorstól, amit ő maga előidézett. Teljesen mindegy azonban, hogy mit hoz elém a sors, hiszen minden az én tanulásomat szolgálja, minden segítségemre van, minden engem szolgál. Bármely percben megszabadulhatok a sors örlő kerekétől, mihelyt elengedem saját akaratomat:

„...legyen meg az akaratom...” (Máté 6,10).

Életem értelme az, hogy Igaz Valóm tökéletességét egyre tökéletesebb formában juttassam kifejezésre.

Az a rendeltetésünk, hogy olyan tökéletesek legyünk, mint amilyen tökéletes a mi mennyei Atyánk. Az a feladatom, hogy jólétet, egészséget, boldogságot és harmóniát teremtsék mindenki Számára, és felelősséget vállaljak mindenért. Az a feladatom, hogy életemet mesterművé tegyem.

Önmagam szabadságában élni annyit jelent, mint szabad lenni, azaz terhektől és korlátoktól mentesen élni, így játszani az életjátékot, mintha csak felfedezőút volna, kaland. Életem értelme az, hogy egyre inkább felfedezzem saját egyszeri és megismételhetetlen voltomat, és ezt meg is éljem.

Élni annyit jelent, mint adni önmagamat, a szeretetet, amely én magam vagyok, hagyni, hogy minden áramoljon, semmit sem megkötni.

Életem értelme az, hogy megtaláljam igazságomat, és aszerint éljek. Ez az én ajándékom a világ és a többiek számára. Ez az, amit kizárólag én tudok adni, ez az én legbensőbb tudásom, az én Igaz Valóm bölcsessége, azé az istenségé, ami én vagyok.

Hogyan ismerem fel életem értelmét?

Meghatározott céllal és feladattal születtem a Földre. Beteljesülést csak akkor érhetek el, ha életfeladatokat felismerem, elfogadom, és eleget teszek neki.

Életem értelmét úgy ismerhetem fel, ha a következő kérdéseket megválaszolom:

- Hová állított engem az élet és miért?
- Milyen korszakba születtem bele és miért?
- Mely országba születtem és miért?
- Milyen családba születtem és miért?
- Milyen barátokkal hozott össze az élet?
- Milyen körülmények között élek és miért?
- Milyen körülmények között kellene élnem?
- Mit tegyek, hogy ezt elérjem?
- Milyen krízisek - nehézségek közé sodort az élet?
- Hogyan „korrepetál” engem a sors: tanítások, betegségek, szenvedés, sorscsapás?
- Mi az igazi problémám?

Mit akar általa megteremteni az élet?

Mi az értelme?

- Milyen felismerésekre jutottam általa?
- Milyen következtetéseket vontam le belőle?
Milyen következtetéseket kellene levonnom?
- Hogyan tudom a pillanatot értelmesen betölteni?
Hogy legyőzzem múltam?
Hogy optimálisan megformáljam a jelent?
Hogy a jövőben a „kívánt végállapotot” elérjem?
- Mi az álmom?
Milyen szerepet játszanék el szívesen az életben?
Milyen helyzetben érezném magam legjobban?
- Milyen a „kívánság-önéletrajzom”?
- Mit kell tennem, hogy életemből mestermű legyen?
Mit tenne egy mester - Buddha, Jézus - az én helyzetemben?
- Tulajdonképpen mi akadályoz meg abban, hogy ugyanezt tegyem?
Mikor állok készen arra, hogy azt tegyem, ami szükséges?

Fejlődni csak akkor tud az ember, ha valamely cél felé tart.

Probléma esetén ez a megoldás.

Kívánság esetén ez a beteljesülés.

Az élet esetében ez az élet értelme!

Mi az én igazi hivatásom?

Meghatározott szándékkal születtem erre a világra. Beteljesülést csak akkor találok, ha elhivatottságomat Felismerem, elfogadom és elvégzem. A hivatásnak olyasvalaminek kellene lennie, amiért az ember él, nem pedig amiből él!

Senki nem végezheti eredményesen hivatását, ha nem szereti a munkáját, ha a hivatás és az elhivatottság nem egy és ugyanaz, ha nem az önmegvalósítást szolgálja és nem közhasznú.

Aki a szellemi útra lép, annak elsősorban birtokba kell vennie és értelmesen fel kell használnia mindazt, amit már elért.

Első lépésként a következő kérdéseket kell feltennie magának:

- Miben vagyok különösen jó?
Milyen képességekkel, tehetséggel és erővel rendelkezem?
Ahol az adottságom, ott a feladatom.
- Mi szerez nekem különösen nagy örömet?
Mi a hobbim? Mi a kívánságom?
Mit szeretnék egész nap csinálni?
Mi lelkesít?
Milyen végzettségem van?
Milyen végzettséget kellene még megszereznem?
Milyen kríziseket, nehézségeket, leckéket rótt ki rám az élet?
Melyek azok a nézetek, melyek korlátoznak és melyektől meg kellene szabadulnom?
- Milyen lehetőségeket kínál az élet, hogy ezt megtegyem?
Melyeket kínált eddig - ebben a pillanatban - a jövőben?
- Hová állított az élet?
Hogyan tudnék ezen a helyen még jobban helytállni?

Mit kellene tanulnom vagy elfelejtenem?

- Ha újra kezdeném az életem, mit tennék másként?
- Mi a vágyálmom?
Mestermű-e az életem?
- Milyen következtetéseket lehet ebből levonni?
Hasonló helyzetben lévő legjobb barátomnak mit tanácsolnék?
- Mi akadályoz meg valójában abban, hogy ezt tegyem?
Mikor állok készen, hogy megtegyem, ami szükséges?

Tedd magad életed királyává!

Játszd el életed főszerepét!!!

Életed egyszerű és egyedülálló dallam, melyet te magad játszol az élet hangszerén. Anyád, apád, testvéreid és barátaid valamennyien saját dallamukat próbálják eljátszani a te életed hangszerén. Ám ez a te életed, amiért te vagy felelős. Teljesen mindegy, milyen dallamot játszol vagy engedsz játszani rajta, a következményeket egyedül és kizárólag te viseled.

Fogj hát hozzá, hogy meghatározd életed egyszerű és megismételhetetlen dallamát. Ha egyszer netán hamis hangot ütsz meg, gondold arra, hogy egyetlen ember sincs, aki hibátlanul játszana. Ám tanulj a hibádból, hogy dallamod egyre tisztábban csengjen, az a dallam, amely neked egészséget, szeretetet, harmóniát és örömet szerez.

Minden, de minden embernek
ezen a világon megvan a saját
- személyre szabott - helye.

Paul Anton de Legarde

Ne akarj az élet útjából kitérni!
Soha, egyetlen napon sem! Hiba volna.
Az élet utánad megy és megragad;
másodjára azonban már hátulról.

Gorch Fock

Minden Egy

Kezdetben volt az Egynek azon akarata, hogy sok legyen, s ez az akarat teremtésként nyilvánult meg. Valamennyi létező az ő akaratának kifejeződése.

A látszat mögött rejlő valóság az abszolútum, egy öröktől fogva létező, mindenütt jelen lévő, határtalan és megváltoztathatatlan princípium, amelyen még csak gondolkodni is lehetetlen, hiszen korlátolt értelmünkkel képtelenek vagyunk felfogni mindent átfogó határtalanságát. Ezt a minden létező mögött rejlő „egyetlen erőt” csak a sokféleség jelenléteként ismerhetjük fel. Meghatározásához nem találunk megfelelő kifejezést vagy hasonlatot, de létezik ez az „egyetlen erő”, amely valamennyi manifesztálódott, korlátok közé szorított létező előzménye, melyet teremtő őserőnek nevezhetünk, valamennyi létező szellemi ősokeának vagy ISTENNEK.

Minden létező ezen szellemi őserő hatásának eredményeként jön létre. Minthogy minden organikus és eleven, ennél fogva nincsen halál sem: az egész teremtés egy élő, eleven organizmus. Ez az egyetlen erő a hatalmas lélegzet szüntelen mozgása, egy új periódus kezdetén két, egymással szemben álló erő segítségével kelti életre a kozmoszt, és hozza

létre a dualitást: férfi és nő, pozitív és negatív, szellemi és testi - mind-mind az Egyetlen Erő hatásának kifejeződése. Ez a hatás az ideák világából a korlátozott manifesztáció szintjére helyezi a kozmoszt, lehetővé téve ezáltal az ideák megnyilvánulását.

Isten nem teremtette a világot, Isten maga lett a világ!

Minden, ami van, volt és valaha is lesz, az örök, mert mindennek egy és ugyanaz az alapszubsztanciája, minden az örökkévalóság manifesztációja. A tudós ezt az alapszubsztanciát energiának nevezi, a metafizikus szellemnek, a hívő egyszerűen istennek. A rezgés foka határozza meg a manifesztáció milyenségét, és a rezgés bármily változása a manifesztáció formájának változását vonja maga után.

Minden lélekkel teli. Minden lélek elszakíthatatlan része a teremtés univerzális lelkének, amely megint csak az egyetlen erő kifejeződése. Valamennyi létező magával viszi individuális útjára, ezen a téren és időn áthaladó zárandokútra ennek az isteni összléleknek egy szikráját, amely nélkül nem volna egyetlen létező sem. A kozmoszban mindennek van tudata, függetlenül attól, milyen szinten jelenik meg. Nincs halott anyag, miként nincsen vak, tudattalan törvény sem.

Ezen a világon semmi sem történik véletlenül, hanem minden az ok és okozat törvénye szerint működik. Minden élet törvény. Maga a „kozmosz” szó is rendet jelent, és jelzi, hogy minden létező a kozmoszban benne rejlő teremtéstervek engedelmeskedik. Ez a teremtéstervek a szellemi törvényekben Fejeződik ki. Az élet ezerféle kifejeződési lehetősége szükségessé teszi egy ilyen terv meglétét, amely szabályozza az együttélést, mert egyetlen, „nem tervszerű” véletlen szétzilálná az univerzum rendjét, és megzavarná az erők együttműködését.

Egy angyalnak nincs neve.
De bármely órában előfordulhat,
hogy a te nevedet viseli.

Albrecht Goes

Néha annyira vágyunk arra,
hogy angyalok lehessünk,
hogy közben megfeledezzünk arról,
hogy jó emberek legyünk.

A szeretet törvénye

A szeretet alaptörvénye annak az erőnek, melyet mi Istennek nevezünk. Ha megtanulunk szeretni, és ezt párosítani is tudjuk bölcsességgel, akkor tökéletesek leszünk. Feladatunk és egyben életünk értelme is ezen a földön, hogy megtanuljunk szeretni. Nemcsak a partnerünket, hanem egy olyan, mindent átfogó szeretet képességét kell elsajátítanunk, amely többé már senkit és semmit nem zár ki. Ekképpen az Ő szeretetének hírnökei lehetünk. A szeretet azt is jelenti, hogy lehetőséget adok mások számára önmaguk megismerésére.

Szerelmesnek lenni és igazán szeretni két különböző dolog, miként a virág és a gyümölcs. A gyümölcs megjelenésével eltűnik a virág. A szeretet azt jelenti, hogy megértően, tudatosan elfogadom a tökéletlent. Nem külső cselekedetekben nyilvánul meg, hanem létünk alapvetően megváltozik. A szeretetben mindig éppen azt a társat találjuk meg, aki nekünk megfelel, ugyanis a rezonancia törvényének megfelelően csak ilyen partnert tudunk magunkhoz vonzani. Igen gyakran csupán ezért keressük a szeretetet valamely partnerkapcsolatban, mert képtelenek vagyunk magunkat szeretni. Mindenki alkot magáriak egy ideálképet önmagáról, akár tudatosan, akár tudattalanul, és így saját másságát nem fogadja el. Minthogy a külső csupán a belső tükörképe, ekképpen saját külsejét is

elutasítja. Az ideálkép azonban cél, és valamely célt csak úgy érhet el az ember, ha nekivág az útnak.

Azzal, hogy nem fogadjuk el magunkat olyannak, amilyenek vagyunk, csak azt az érzésünket erősítjük, hogy másmilyenek teremtettek bennünket. Másmilyenek azonban csupán akkor leszünk, ha megváltoztatjuk magunkat. És erre minden pillanatban lehetőségünk van. Ezzel a lehetőséggel azonban csak akkor élhetünk, ha előbb elfogadjuk magunkat olyannak, amilyenek vagyunk, és így is szeretni tudjuk magunkat.

Ha valakit szeretek, akkor önmagamot adom, az illetőnek a legjobbakat akarom és kívánom, anélkül hogy ezért bármiféle ellenszolgáltatást várnék. A szeretet adni akar, és az adásban teljesíti ki magát.

A szeretet az az öröm, amelyet akkor érzünk, amikor a szeretett emberre gondolunk, vagy a társaságában vagyunk, vagy valamely közösen végzett munkában beteljesülést találunk. A szeretet azt jelenti, hogy megnyitom magam, és beengedem a többieket, hagyom, hogy részt vegyenek mindabban, ami engem foglalkoztat, megosztom magam velük, önmagamot felkínálom nekik. A szeretet azt jelenti, hogy örömmel munkálkodom mások javán, és hozzájárulok személyes kibontakozásukhoz.

Gyakran mondjuk: „szeretlek”, ám többnyire ezen azt értjük: „szükségem van rád”, vagy: „ne hagyj el”. Mindez azt mutatja, hogy az igazi szeretetet még nem tapasztaltuk meg. Ennek előfeltétele, hogy önmagunkat feltétel nélkül elfogadjuk, és olyannak szeressük, amilyenek vagyunk. Ennek segítségével eljutunk oda, hogy egyedül is boldogok és elégedettek leszünk, s akkor mások kritikája már nem érint bennünket fájdalmasan, nem függünk többé másoktól. Ameddig ugyanis szükségem van másokra, nem vagyok teljesen szabad. Mihelyt megszabadulunk attól a félelmünktől, hogy egyedül maradunk,

képesek leszünk partnerünknek is nagyobb szabadságot adni. Csak ekkor válik lehetővé az igaz szeretet, mert a szeretet nem zár be, és nem tart fogva. Ha megpróbáljuk a másikat láncra verni, meghal a szeretet, és nem marad belőle más, mint a megszokás.

Vonzódunk a hozzánk hasonlókhöz, mert általuk megerősítve érezzük magunkat abban, amilyenek vagyunk. Ugyanakkor az ellentétek, amennyiben kiegészítik egymást, vonzzák is egymást. Mindarra, ami bennünket tökéletessé tesz, szükségünk van, és magunkhoz vonzzuk. Azt mondhatjuk hát, hogy az alapvető hasonlóságok egy kapcsolat alapját adják, az egymást kiegészítő különbözőségek pedig az igézetet.

A szerelmes szélsőséges hangulatváltozásokat és féltékenységet érez, és a külső szemlélő számára meglehetősen egoistának tűnik, mivel érzései viszonzását várja el. Sok esetben egyenesen fenyegető, követelőző, sőt fojtogató lehet szerelme tárgya számára, akitől folyvást azt követeli, hogy adja szerelmének egyértelmű bizonyítékát. A szerelmes birtokolni akarja szerelmét, kisajátítani, függővé tenni. Csakhogy mindaddig, amíg a szeretetben a függőségnek bármilyen formája megvan, a kapcsolat nem tökéletes.

A szeretet azt a vágyat kelti életre szívemben, hogy a másik boldog legyen, és kész vagyok ennek érdekében bármit megtenni: időt adni neki, ha időre van szüksége, figyelmet, ha figyelemre van szüksége, és szabadságot, ha szabadságra van szüksége. A szeretetben nem várok feltétlen viszonzást, cselekedeteim mozgatórugója a gyengéd odafigyelés, nagyrabecsülés és csodálat. Szerethetek mellette másokat is, és ezt a jogot neki is megadom. Érzelmileg független vagyok a másik reakciótól, mert szeretem őt, függetlenül attól, hogy érzelmeim viszonzásra találnak-e vagy sem.

Művészet-e a szeretet?

Sokan úgy vélik, hogy a szeretet, szerelem a véletlen műve, ami felbukkan az ember életében, ha éppen szerencséje van. Ám ha a szeretet, szerelem művészet, akkor tudnom kell az összefüggéseket, és készen kell állnom, hogy mindent megtegyek, ami szükséges. És éppen ez a probléma, hogy a legtöbb embert a szeretetnek csupán egy része érdekli, és pedig az, amelyet ő kap. Azt akarja, hogy őt szeressék, és igen kevésbé törődik azzal, vajon ő maga képes-e szeretetet adni.

Sokan úgy vélik, hogy nincs is mit tanulni, hiszen a szeretet, szerelem nem az egyén képességeitől, hanem a szerelem, szeretet tárgyától függ. Ha rátalálok az igazi páromra, akkor a szerelem, szeretet magától jön, vélik sokan. Ám elfelejtik, hogy a szeretet egyszerre jelenti, hogy adok és kapok, és mindig az adással kezdődik. Ez a szeretet, szerelem legnagyobb titka.

Az ideális partnerkapcsolat

Minden ember keresi ideális társát, és csak kevesen érzik úgy, hogy meg is találták. Az ideális társ, az úgynevezett lelki társ az, aki mindkettőjük számára lehetővé teszi az optimális fejlődést. Nem csupán két ember közötti kapcsolatról van szó, hanem *két lélek* között létrejött kapcsolatról, s ebből a tényből az együttélésre és a szeretetre vonatkozóan nem kevés tanulság vonható le. Lelki társamat a lélek szintjén találom meg, nem a szerepek és elvárások szintjén. Ekképpen lesz ő az én számomra „kapu a belső Paradicsomhoz”, amely saját tökéletességemhez vezet. Úgy szeretem őt, ahogy van, és nem olyanak, amilyenek véleményem szerint lennie kell. A lélektársi kapcsolatban az a cél, hogy teljesen önmagam legyek, és a társamat hozzásegítsem ahhoz, hogy mindazokat a gondolat- és érzelemmintákat feloldja, melyek bennünket újra

meg újra az elvárások és szerepek szintjére rántanak le. A szabadság és bizalom légkörében élek vele, amelyet kizárólag az igaz szeretet, szerelem tesz lehetővé.

Lelki társakként olyan szeretetben élünk, amely szabadságot ad, és mindkét fél számára a továbbfejlődés távlatait nyújtja. Ez a szeretet utat mutat ahhoz, hogy saját igazságomat megtaláljam és kövessem. Szabadság létezik valamely társ szeretete, szerelme nélkül is, a szeretet azonban nem létezik szabadság nélkül. Ez nemcsak azt jelenti, hogy a másíknak szabadságot adok, hanem azt is, hogy magam szabad maradok, anélkül hogy rá lennék utalva a másíkra. Csak akkor vagyok mellette, amikor én is úgy akarom, nem pedig akkor és azért, mert kell!

Egy ember egész életében az ideális partnert kereste. Gazdag lett és híres, de egyedül maradt. Amikor megöregedett, megkérdezte őt egy riporter, sikerrel járt-e a keresgélése, mire ő ekképpen válaszolt:

„Igen, megtaláltam az igazi párom. Amikor harmincéves voltam, akkor találkoztam vele. De sajnos ő is az ideális partnert kereste!”

Mi is úgy járunk, mint ez az ember, keressük az ideális partnert, s közben megféledekezünk arról, hogy a rezonancia törvénye értelmében csak akkor, tudjuk magunkhoz vonzani az ideális partnert, ha előbb mi magunk válunk ideális partnerré. Így tehát az a társ, akivel e pillanatban éppen együtt vagyunk, pontosan az ideális társunk, minthogy éppen azt a leckét kínálja nekünk, melyet még meg kell tanulnunk ahhoz, hogy valóban ideális társak legyünk.

Rendre elkövetünk egy másik hibát is: kívül keressük a szeretetet - azt akarjuk, hogy bennünket szeressenek. Tudattalanul gyermekkorunkba vágyódunk vissza, amikor szerettek minket, és pedig olyannak, amilyenek voltunk. Gondoskodtak rólunk, és biztonságban éreztük magunkat, érthető tehát, hogy a gondoskodásnak, a biztonságának és

szeretetnek ezt az érzését szeretnénk továbbra is megélni. Csakhogy nem kaphatok több szeretetet, mint amennyit magam képes vagyok adni. Az anyai szeretet az élet „előlege” volt, melyet felnőttként vissza kell fizetnem, mert csak akkor arathatok, ha már vettem. A szeretet olyan, mint egy magányos hegyi kunyhó, amelyben az ember csak azt találja, amit magával visz. Hagyjunk hát fel azzal, hogy a szeretetnek csupán egy részével törődünk, és pedig azzal, amit mi kapunk, és lássunk hozzá, hogy magunk is adjunk, hogy a szeretetben beteljesítsük magunkat, hogy magunk is igazi szeretővé váljunk.

Az egyedüllét művészete

Vannak emberek, akik félnek az egyedülléttől, társ nélkül életképtelennek tartják magukat, úgy érzik, nem tudnak egyedül boldogok lenni, és azt remélik, hogy egyedüllétük megszűnik, mihelyt egy másik emberrel élnek együtt. Két boldogtalan ember azonban nem lesz csupán azáltal boldog, hogy együtt él, különösen nem akkor, ha ehhez még az a félelem is társul, hogy a másikat elveszíthetem. Az igaz szeretet nem félelemre épül.

Az egyedüllét olyan feladat, melyet minden ember valamikor önmaga elé állít, és amely elől nem lehet megfutamodni: meg kell oldania. Ez nem azt jelenti, hogy remetévé kell válni, az egyedüllét nem fájdalmas magány vagy izoláció. Ha megtanulom, elsajátítom az egyedüllét művészetét, akkor tiszta öntudatra ébredek, az egy-létbe jutok. Ebben a tudatban intenzív és mély kapcsolatba kerülök másokkal és rajtuk keresztül a mindenséggel, mely kapcsolat nem a gondolkodás révén jön létre, hanem a létezés minden szintjét átfogja. Ekkor és csakis ekkor válok autonómmá. Az igaz szeretet, szerelem ekkor és csakis ekkor válik lehetővé.

Az ideális társat csak akkor tudom megtalálni, ha előbb magam is ideális társsá válok. A nagy szerelmet csak akkor találom meg, ha önmagamban felfedezem. Ekkor ugyan már nincs szükségem kívülről jövő szeretetre, szerelemre, ám csak így tudom lehetővé tenni, a rezonanciatörvény szerint csak ekkor tudom magamhoz vonzani.

A társ kapcsolat értelme abban rejlik, hogy a partner szembesít a hiányosságaimmal, megmutatja, hol nem vagyok még egészséges. A másik féllel folytatott viták végső soron tehát önmagamhoz vezetnek el. Ekképpen a partner; aki mellett megmaradok, mert szeretem, ideális társ számomra. Én pedig az ő számára. Együtt haladunk az önmagunk felé vezető úton.

A boldogságot nem úgy élem meg, hogy minél több szeretetet kapok a társamtól, hanem azáltal, hogy képességeimet optimalizálva egyre több szeretetet tudok adni és elfogadni. Mindaddig, amíg magam szeretni nem tudok, lelkem üres marad. A társ kapcsolat célja tehát nem az, hogy szeretetteljesen turbékoló pár legyünk, akik egymás nélkül élni sem tudnak, hanem ideális esetben az, hogy két ember egymással és egymás mellett „egész-séges” legyen, akiknek már azért nincs szükségük egymásra, mert mindegyikőjük magába fogadta a másik minden aspektusát.

Hogyan jutok el az igaz szeretethez?

Az igaz szeretethez vezető úton az első lépés, hogy úgy kell a másikhoz odafordulni, hogy érte semmi jutalmat ne várjak, és magából az odafordulásból nyerjek magam számára boldogságot és megelégedettséget. Ha mégis kapok valamit, akkor az egy pluszajándék.

Ha a szeretetben boldog akarok lenni, két dologtól kell megszabadulnom: attól a félelemtől, hogy nem fognak eléggé

szeretni, és attól a vágytól, hogy a másikat birtokoljam. Aki ugyanis fél és birtokolni akar, végül mindent elveszít.

A tartós szeretetnek a következő feltételei vannak:

- Csodálat
- Mindkét felet lelkesítő feladat
- Megértés

Ahhoz azonban, hogy rátaláljak az igaz szeretetre, először fel kell ismernem Istent az emberben, és pedig *minden* emberben. Az igaz szeretet ugyanis határtalan és végtelen, nem szerethetek tehát egy embert úgy, hogy azzal a másikat kizárnám szeretetemből.

Az igaz szeretet tehát nem azt jelenti, hogy kapcsolatba lépek valakivel, hanem a szeretet tárgy nélküli, egyszerűen áthat, és betölti lelkemet. Csak miután teljes mélységemben áthatott, és miután felfedeztem mindenben az istenit, jön létre a „mindenek szeretete”, amely senkit nem zár ki magából. Ez az igaz szeretet együttrezgést jelent az isteni Egyléttel, a mindenben megnyilvánuló Eggyel.

Nem kell megtanulnom szeretni, csak engednem kell, hogy a szeretet, amely az én benső valóságom, szabadon áramolhasson. Csak fel kell szabadítanom és le kell bontanom a blokádot és akadályokat ahhoz, hogy a szeretet eltöltsön, és életemben láthatóvá váljék.

Mert ha valóban élek, a szeretet általam lesz.

A szeretet a mi valóságos létünk, ezért nem kell és nem is tudjuk megtanulni, csupán engednünk kell, hogy bennünk létezzen. Szeretetre ébredek azáltal, hogy egyre inkább önmagam leszek, miközben egyre inkább „magamhoz térek”, mint egy öntudatát vesztett, aki újra feleszmél. Miközben felhagyok azzal az igyekezettel, hogy más legyek, mint ami vagyok, miközben felhagyok azzal, hogy valamely ideált

akarjak megvalósítani, és elismerem, hogy éppen olyannak kell lennem, mint amilyen vagyok, és csak így tudom betölteni helyemet és optimálisan megoldani a feladatomat, akkor szeretetre ébredek. Ehhez az is hozzátartozik, hogy elfogadom, hogy az életemet meghatározó belső képek nem tőlem erednek. Csak akkor tudom majd valóban a saját életemet élni, amikor más emberek elképzeléseitől elszakítom magam. Csak ekkor tudom elfogadni magam olyannak, amilyen vagyok, és csak ekkor tudom magam igazán szeretni, és ekkor válok képessé arra, hogy másokat is szeressek.

Akkor már nem kell senkit kizárnom szeretetemből: igazi szeretővé válok.

Az ember számára egyetlen igazság létezik:
az, amely őt emberré teszi.

Antoine de Saint-Exupéry

Önmagunkat átadni,
ez minden élettanítás kezdete és vége.

Jolzan Huizinga

A harmónia törvénye

Ez a rendkívül fontos törvény gondoskodik arról, hogy a különféle hatásokat kiegyenlítse, és ezáltal a harmónia mindig megmaradjon, vagy legalábbis gyorsan visszaálljon. Ebből vezethető le az összes többi szellemi törvény - valamennyi benne foglaltatik. A harmónia törvénye arról is gondoskodik, hogy a szellemi törvények különféle hatásai végül ismét harmóniához vezessenek.

„Az egyik feltételezi a másikat”: ahol sok a fény, ott sok az árnyék is, vagy: aki elvesz, attól elvétetik, és aki ad, annak adatik. Itt is különbséget kell tehát tenni aközött, hogy adok-e avagy kapok!

Ez a törvény láthatóan az egész teremtést áthatja, éppúgy megmutatkozik a nappalok és éjszakák váltakozásában, mint az inga kilengésében. Neki köszönhető, hogy minden szélsőséges érték csak egy bizonyos pontig tartható, mígnem fellép a reakció, mely kiegyenlíti és visszaállítja a harmóniát.

A harmónia törvénye nemcsak a természetben mutatkozik meg, hanem mindennapi életünkben is, mindabban, ami velünk történik: társkapcsolatunkban, munkánk során, betegségben és szenvedésben éppúgy, mint az egészségben és a boldogságban. Valahányszor az ember önhatalmúlag megzavarja a harmóniát, ez a törvény haladéktalanul kiegyenlít. Ha tiszteletben tartjuk magunkat, és jól érezzük magunkat a bőrünkben, megtettük az első lépést a harmónia felé.

Polinézia püspökei a következő parancsban fogalmazták meg a harmónia törvényét: „Ne bánts meg senkit és semmit, ne zavarj meg mások harmóniáját, mert ők is te vagy.”

Ez természetesen azt is jelenti, hogy az ember önmagát se bánts meg, ne tegyen szemrehányást magának, vagy ne legyen büntudata, de azt is jelenti, hogy az igazságot se sértsük meg a legcsekélyebb becstelenséggel sem. Meg kell tehát szabadulni minden önérdekű makacsságtól, önfejűségtől, amellyel újra meg újra megzavarhatjuk a teremtés harmóniáját.

Fel kell ismernem, valójában ki vagyok: egy mindent átfogó tudat individualizált része, amely azáltal, hogy él, részévé válik a teremtés szimfóniájának.

Minden ember meghatározója
a világ sorsának.

Akkor öregszünk meg,
ha a múltban több örömet lelünk,
mint a jövőben.

John Knittel

Az evolúció törvénye

Az evolúció törvénye azt jelenti, hogy minden állandó változásban van. *Pantha rei*, mondják a görögök, azaz minden folyik. A természetben és az egész kozmoszban uralkodó rend örökös fejlődésre, egy felsőbb létre utal. Az egész univerzumban nincs tehát két dolog, lény vagy jelenség, amely tökéletesen azonos volna. Minden egyszeri és egyedülálló, ez a pillanat is, amely még eddig soha nem volt, és ezután már soha nem lesz. Az egész teremtés egy örök premier.

Az evolúció törvénye magában foglalja a változékonyság elvét. Semmi nem maradhat úgy, ahogy most van. Semmit nem ragadhatok meg, nem tarthatok meg, mert minden, ami elkezdődik, az véget is ér. Már a kezdet magában foglalja a véget, amely egyidejűleg valami újnak a kezdete, ami ugyancsak véget fog érni, hogy ismét valami újnak adjon életet, és ez így megy a végtelenségig. Ennek a megállapításnak ugyanis az ellenkezője is igaz: ha minden véget ér, ami valaha kezdődött, akkor az, aminek nincs kezdete, vége sincs: az egyetlen erőnek, az életnek, a létnek!

Az örök létezés, bár állandó változásban van, sem nem csökken, sem nem növekszik - van. Változtatja formáját, kifejeződését, és mégis állandó. Minden, ami van, az „Egyből” jött létre, és az „Egy” mindenben benne van. Minden része az egynek, és mégis egy egész.

Az emlékezés az egyetlen Paradicsom,
amelyből nem lehet kiüzni bennünket.

Jean Paul

Az idő nagy mester, sok mindent elrendez.

Pierre Conreille

A rezgés törvénye

Ez a törvény azt jelenti, hogy minden mozgásban van, semmi sem áll, minden rezeg. Az energia és az anyag csupán különböző frekvenciájú rezgések manifesztációja. Még a legkeményebbnek tűnő anyagban is állandó rezgésben vannak a molekulák, s ugyanez igaz a fényre, a melegre vagy az energiára.

Minden gondolat, minden érzés, minden kívánság vagy akarat különböző frekvenciájún rezgés, és erejüknek, illetve tartalmuknak megfelelően hatnak. Hasonlóképpen hat rám mindaz, amit észlelek vagy amit elképzelek.

Ingázónak nevezzük azt az embert, aki reggelente beutazik a városba a munkahelyére, és este ismét hazatér. Ő is „rezeg” a „naponta egyszer” frekvenciával, ami az ő saját individuális frekvenciája. Ugyanakkor a szíve egy perc alatt hetvenet ver, tudatának más rezgése van, mint a gondolatainak vagy az érzéseinek és így tovább, s végül a szervezetét felépítő atomoknak megint csak egészen más a rezgésszámuk. Soha nem egyetlen rezgéssel van tehát dolgunk, hanem minden egyszerre sokféle rezgésben van, s ez egyszeri és megismételhetetlen egészlet képez. Nincs olyan, ami ne volna rezgésben, miként olyan sincs, aminek csupán egyetlen rezgése volna. Minden mindennel összefügg, és befolyásolja egymást. Ekképpen tehát minden rezgés egyszerre ok és valamely korábbi ok okozata. Minden rezgés megfelel egy hangnak, egy színnek, egy formának és így tovább. Ezen a világon tehát soha

nincs tökéletes nyugalom, hiszen minden rezgésben, mozgásban van - él!

A tudósok *energiának* hívják azt, ami rezeg, a metafizikusok *szellemnek*, a hívők pedig *Istennek*. Voltaképpen mindegy, milyen néven nevezzük ezt a valóságot, amely létezik, és rezgésfrekvenciája határozza meg a manifesztáció formáját, amely végeredményben mindig az egyetlen erő kifejeződése.

Könnyen tudatosíthatjuk a különböző rezgéseket, ha elképzelünk egy kereket, amelyik lassan körbeforog a tengelye körül. Látjuk a mozgást, de nem hallunk semmit. Amint nő a forgási sebesség, egyszer csak mély, brummogó hangot hallunk. Ahogy nő a sebesség, úgy válik ez a hang egyre magasabbá, míg végül már semmit nem hallunk. A sebesség tovább növekszik, és egyre nagyobb meleget érzékelünk. Állandóan fokozódó sebesség mellett sötétvörös színt látunk, amely lassan kivilágosodik, végül narancssárgává válik, majd átmegy zöldbe, a zöldből kékbe, lilába s végül ibolyakékbe. A sebesség fokozódik, s ekkor az ibolyakék is eltűnik - a tárgy láthatatlan sugarakat bocsát ki. Tovább növekvő sebesség mellett elektromosság és mágnesség sugárzik, és végül a molekulák széthasadnak, és eredeti atomjaikra hullanak szét, majd az atomok is részecskékre esnek szét, és végül ezek a részecskék is finom anyagszubsztanciává oldódnak. Ha a frekvencia tovább nő - az eredeti anyagi tárgy már rég feloldódott -, a rezgés tovább emelkedik, míg végül beolvad az abszolútumba, amely minden létező mögött rejlő utolsó valóság: az ISTEN.

Mi az energia?

Valamennyien rendelkezünk energiával, különben nem élnénk. Ez az energia testi erő, egészség vagy kisugárzás formájában jelentkezhet. Energiánkkal szabályosan magunkkal ragadhatunk másokat.

Az energia szó görög eredetű, és azt jelenti: hatóerő. A fizika úgy definiálja az energiát, hogy az „erő szorozva az úttal”. Energiát használunk akkor is, ha dolgozunk, ha sétálunk vagy akár pihenünk, sőt gondolkodásunkhoz is energiára van szükségünk.

Az energiát nem lehet előállítani, sem megszüntetni, csupán formáját lehet megváltoztatni. Az elektromos energia fénné vagy meleggé alakulhat. Albert Einstein szerint az anyagot is át lehet alakítani energiává és az energiát anyaggá, hiszen az anyag is csupán az energia egy különleges megjelenési formája.

Minden, ami a Földön létezik, a Naptól kapja az energiáját. A növények kémiai energiaként raktározzák el a napenergiát, melyet aztán az emberek és az állatok felhasználnak. Minden sejtünk szabályos „erőművel” rendelkezik, az úgynevezett mitokondriumokkal, amelyek lehetővé teszik ezt a feldolgozást. Az élelem az oxigén hatására alkotóelemeire bomlik, és a benne tárolt energia felszabadul. Ennek az energiának egy részét a test használja fel regenerációjához, a maradékot erőként vagy testmelegként érzékeljük. Ha ezt az energiát egyetlen célpontra irányítjuk, az erő megsokszorozódik.

Ekképpen tud az ember szinte mindent elérni, ha minden energiáját egyetlen célra koncentrálna.

A gondolkodás szellemi energiák mozgósítása. A kitartóan aktivizált energia láthatóvá válik. Minden gondolatnak van egy biokémiai és egy bioelektromos hatása. Naponta mintegy tizenötezer gondolat fordul meg a fejünkben, melyek többsége lényegtelen, érdektelen, gyakran egyenesen negatív. A gondolatokból azonban tettek születnek. A negatív gondolatokat negatív cselekedetek követik. Ha a gondolataink irányát megváltoztatjuk, megváltoztatjuk egész életünket.

Könnyen be tudjuk bizonyítani magunknak gondolataink azonnali biokémiai és bioelektromos hatását, ha elképzeljük, amint beleharapunk egy citromba. Kettévágjuk a citromot, és

nagy boldogan beleharapunk - s a tudatalatti máris több nyálat termel, hogy a citromsavat felhígítsa szájunkban. Testünk azonnal reagál minden gondolatunkra, éspedig sokféle testi és érzelmi reakcióval. Meg kell tehát tanulnunk fegyelmezni gondolatainkat, mert ez a feltétele annak, hogy helyesen, tudatosan cselekedjünk. Minél magasabb rezgésű az energia, amelyet mozgósítunk, annál súlyosabb következményekkel jár, ha helytelenül használjuk, akár tudatosan, akár tudattalanul. Ha egy nagyvállalatnál a kifutófiú hibát követ el, a főnöke megfeddi, ám ha a vezérigazgató követ el hibát, esetleg pozícióját veszti.

A tudatalatti úgy gondolja, hogy a gondolatok azonosak a kívánsággal, ezért aztán azonnal megjeleníti, amit gondolunk, miként a szántóföldön megterem, amit a paraszt vet. Minden létező valójában besűrűsödött szellem. Az egész teremtés ennek az egyetlen szellemnek a produktuma, gondolatainak manifesztációja.

Minden anyagiban tehát nem az anyag a lényeges, hanem a szellemi struktúra, amit az ember esetében tudatnak nevezünk. Igaz Valónk szerint valamennyien tiszta tudat vagyunk. S minthogy képesek vagyunk gondolkodni, az a feladatunk, hogy felelősen részt vegyünk a teremtésben.

Az általunk Istennek nevezett egyetlen szellem mindannyiunkon keresztül hat. A teremtés tökéletes, de nincs befejezve, folyamatosan történik - rajtunk keresztül. Minden gondolatunkkal változtatunk a teremtésen. Amíg csupán a külső formát szemléljük, nem látunk semmi hasonlóságot, közöset, csupán akkor vesszük észre a sokság mögött rejlő egyet, ha az összszubsztanciára gondolunk, amelyből valamennyien származunk. Már maga a szó, „szubsztancia”, igen fontos útbaigazítást ad: *sub* annyit jelent, alatt, és a *stare* annyit jelent mint állni. A szubsztancia tehát valami olyasmit jelent, ami alatta áll valaminek, valami valóságosabbnak. Ebből a valóságos szubsztanciából jött létre minden, ami „meg-jel-

ent", tehát ami megjelenít, az jele valaminek. Ez az igaz valódi szubsztancia mindenütt rendelkezésünkre áll, és kész arra, hogy bármely kívánt formában megjelenjen, *mihelyt* valamely teremtő megalkotja. Az a forma, melyet gondolatainknak adunk, benyomódik ebbe a szubsztanciába, és „megjelenésre” készíti. Az élet mindig csak IGENT mond!!!

Miért nem mondjuk meg hát az életnek, mit hozzon létre? Bármit gondoljon is egy teremtő, annak meg kell jelennie. A hit aktiválja bennünk a teremtőerőt, és arra kényszeríti az energiát, hogy az általunk kívánt formát öltse magára.

Mindent el tudok érni, amire csak gondolok.

Ami korlátok közé kényszerít, az az én gondolatom és az én hitem. Ha megnyitom magam, gondolataimat és hitemet kitágítom, megszüntetem ezeket a korlátokat, minden lehetővé válik számomra, és a lehetetlen szót kitörölhetem a szótáramból.

Az embert a gondolkodás képessége különbözteti meg a többi élőlénytől. Az ember gondolatain keresztül tudja az energiát tevékenységgé alakítani.

Minden anyag abból az egyetlen erőből jött létre, és abból az egyetlen erőből áll, amely az atomokat rezgésbe hozza és összetartja. Ebben az erőben egy ismeretlen szellemet kell feltételeznünk, amely minden anyag ősalapja. Nem a látható, de múló anyag a való, az igaz, hanem a mögötte rejlő szellem az igaz valóság.

Az anyag energia, az energia pedig nem más, mint az egyetlen tudatos szellem tevékenysége.

A polaritás törvénye

Ez a törvény azt jelenti, hogy minden létezőnek két pólusa van ugyan, valójában azonban minden *egy*. Minden látszólag ellentétes, lényegét tekintve azonos, csak kifejeződési fokát tekintve különböző. Boldogság és boldogtalanság, szeretet és gyűlölet valójában ugyanannak a dolgnak a két oldala. Ezen a világon minden jelenségnek két oldala van. Ám a kettő között egy és ugyanazon tartomány húzódik meg.

Mihelyt ezt belátjuk, mihelyt felismerjük a két pólus közötti egyet, a látszólagos dualitás megszűnik, s mi újra összhangban vagyunk önmagunkkal, az étellel, az egész teremtéssel.

Mindezt könnyen felismerhetjük, ha tudatunkat a hideg-forró ellentétpárra irányítjuk. Tételezzük fel, hogy odakint húsz fok van, amit valószínűleg inkább kellemesnek érzékelnek, mint hidegnek vagy melegnek. Egy közép-afrikai lakos minden valószínűség szerint hidegnek találja, egy eszkimó viszont melegnek, holott se nem ez, se nem az. Minthogy az ellentétek igaz természetük szerint egyek és ugyanazok, bármely pillanatban átfordíthatjuk őket önmaguk ellentétpárjába. A gyűlölet így fordítható át például szeretetbe. Nem kell mást tennem, csupán álláspontomat megváltoztatnom, s a dolgok megváltoznak. A félelmet bátorsággá alakíthatom, a sötétséget fényé. Tudatom rezgésének megváltoztatásával „álláspontomat” változtatom meg. Szellemi technikák alkalmazásával segítséget tudok nyújtani embertársamnak, hogy gyengéjét erősségévé változtassa, éspedig oly módon, hogy tudata rezgését megemelje, mert a pozitív pólus mindig magasabb rezgésszámú. Tudatunk rezgésszintjének emelésével azonban nem csupán magunkat változtatjuk, hanem egész

életünket is, hiszen a rezonancia törvénye értelmében más eseményeket, személyeket és életkörülményeket vonzunk magunkhoz.

Tudatunk rezgésének emelésével a körülöttünk lévő embereket is megváltoztatjuk, hiszen a rezonancia törvénye értelmében önmagunkban is új tartományokat mozgatunk meg, amelyek ezáltal aktiválódnak: olyan erőket és képességeket ébresztünk ekképpen bennük, melyek létezéséről korábban tudomásuk sem volt. A szó szoros értelmében „felébresztjük” az emberben rejlő jót, ekképpen mi magunk válunk „gyógyszerré” a többiek számára - és áldássá az egész világ számára.

Aki tudatát magasabb rezgésszintre hozza, ezzel természetesen az alacsonyabb tudatszint ellenreakcióját hívja életre, ám ha továbbra is magasabb szinten tartja magát, ez az ellenreakció nem érhet fel hozzá. Céltudatosan haladhat az „én-pólustól” az „én vagyok pólus” felé, azaz Igaz Valója felé, és felismeri, hogy nem a világ poláris, hanem csupán csak a mi tudatunk. Tudatom megváltoztatásával megváltoztatom a világot. Tudatrezgésünk tudatos és célzott megemelését követően ugyanúgy uralni tudjuk rezgéseinket, mint egészségünket, életkörülményeinket és ekképpen sorsunkat - birtokba vettük tehát szellemi örökségünket.

A mosoly, melyet küldesz, visszatér hozzád.
Indiai mondás

A ritmus törvénye

Minden létezőnek megvan a saját individuális ritmusa, a növekedés és csökkenés. Mindennek megvan a maga árapálya. Az inga ugyanannyit lendül ki jobbra, mint amennyit balra. Minden szélsőséget egy ellenirányú szélsőség egyenlít ki.

A ritmus törvénye a teremtésben mindenütt kifejezésre jut. A nappal után az éjszaka következik, és fordítva, a születést követi az elmúlás, amely egy újabb születésnek a kezdete. A legapróbb kis részecskének is megvan a maga individuális ritmusa. Az egész lét egy állandó ki- és beáramlás, amely két pólus között jön létre, ezért a ritmus törvénye szoros összefüggésben áll a polaritás törvényével. Ez a törvény érvényesül a különféle kultúrák születésében és letűnésében, valamint az ember szellemi, lelkiállapotában is. Ezért volna kívánatos, hogy mindenki találja meg a maga individuális ritmusát, és ne annak ellenében éljen, hogy ekképpen felfelé ívelő szakaszában saját ritmusunk lendítsen előre bennünket. Az aktivitás a pihenés és lazítás szakaszaival váltakozik, és együttesen hozzák létre a harmóniát. Ha saját ritmusunk felfelé ívelő szakasza által magasabb tudatszintre kerülünk, és ott maradunk, a kikerülhetetlen ellenirányú lendület nem sodor magával, a következő felfelé ívelő szakasszal viszont ismét magasabbra vitethetjük magunkat. Ez a törvény az ember örök létezését biztosítja, függetlenül attól, hol van: születés, halál és újjászületés között mozog folytonosan, hiszen az élet örök.

Az életben örökké valamivé leszünk.
Ha valaki úgy tartja, ő lett valamivé,
az azt jelenti, hogy halott.

Friedrich Hebbel

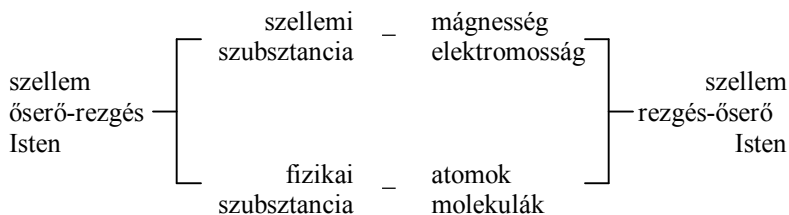
A megfelelés törvénye

A megfelelés törvénye, azaz az analógia azt jelenti: „Mint fent, úgy lent, mint lent, úgy fent. Miként a legkisebben, azonképpen a legnagyobbban, miként bent, úgy kint.” A törvény azt is jelenti, hogy egy adott tartalomhoz mindig egy adott forma illik - a tartalom és a forma azonos.

Amennyiben én tudattal rendelkezem, akkor minden sejtnak, minden naprendszernek és az egész univerzumnak is van tudata. Minden létezőnek a létezés minden szintjén megvan a megfelelője. Amikor valamely szinttel ismerkedem, és azt megismerem, voltaképpen minden szintet megismerem, hiszen ezek egymásnak megfelelnek. Az ember, mint mikrokozmosz, pontos képe a makrokozmosznak, hiszen Isten a maga képmására teremtett bennünket.

Ez a törvény a legkisebbektől a legnagyobbakig mindenre érvényes: a mágnességtől, az elektromos részecskéktől, az atomoktól, molekuláktól, biológiai sejtektől, szervektől és organizmusoktól kezdve az égitestekig, naprendszerekig, tejútrendszerekig és végül az egész univerzumig, sőt ugyanúgy érvényes a finomanyag szintjén és a szellemi szinteken.

Az alábbiakban megpróbáljuk „leképezni” a világot:



Hermész Trismegisztosz ókori bölcs ezt a törvényt a következőképpen fogalmazta meg: „Ami lent van, az azonos azzal, ami odafent van, és ami odafent van, az azonos azzal, ami lent van, ekképpen teljesítve be az Egyetlen csodaművét.”

Minden adomány egy feladat.

Käthe Kollwitz

Valakit szeretni annyit jelent, mint olyannak látni, amilyenek az Isten őt elképzelte.

Fjodor M. Dosztojevszkij

A rezonancia törvénye

A hasonló hasonlókat vonz magához, és általa megerősödik. Két különböző dolog taszítja egymást. Az erősebb meghatározza a gyengébbet, és önmagához hasonlóvá teszi. Mindenki csak azt tudja magához vonzani, ami pillanatnyi rezgésének megfelel. A félelem tehát magához vonzza azt, amitől félünk. Viselkedésünk meghatározza a körülményeinket.

Ha a zongorán megpendítünk egy húrt, mindazon húr együtt fog rezegni vele, melynek felhangja megegyezik a megpendített húrrel, így hoz rezgésbe minden hang minden olyan testet, melynek frekvenciája megegyezik vele. Ez azonban nem csupán a fizikai testekre érvényes, hanem a lelki tapasztalás szintjén is igaz: azokat az energiákat, rezgéseket és hangulatokat vesszük át, amelyekre fogékonyak vagyunk. A test és a lélek tehát a vele rokon rezgéseket veszi át, és belesimul környezetébe.

A rezonancia törvénye nem más, mint az energiaátadás törvénye, hiszen minden rezgés átadja a benne lévő energiát a hozzá hasonló rezgésű testnek. Test és lélek ekként erősíti egymás rezgését és ezzel a velük egylényegű energiát. Aszerint, hogy miként vagyunk hangolva, pozitív és negatív befolyás egyként érhet bennünket. Valamennyi tömegmozgás a rezonancia törvényén alapszik.

A szabad választás jogán mindazonáltal tőlünk függ, mely rezgésre vagyunk fogékonyak, melyhez csatlakozunk, melyeket erősítjük vagy éppen csökkentjük. Ezen alapszik a mantrák és a szent énekek hatása: az énekléssel rezgésbe hozzuk a bennünk lévő energiákat, és hagyjuk, hogy hatásukat kifejtsék bennünk. Ennek a magas rezgésnek a segítségével olyan területeket aktiválhatunk magunkban, amelyek latensen mindig is megvoltak ugyan, de nem voltak hatékonyak.

A teremtés őshangjának, az OM szónak intonálása így hoz rezonanciába bennünket a legmagasabb rezgéssel.

Minden ember a valóságnak csak azt a részét érzékeli, amelyre képes rezonálni, és ez nem csupán az érzéki észlelésre vonatkozik, hanem a teljes valóság észlelésére igaz. Ami rezonanciaképességünk határain kívül van, azt nem érzékeljük, az nem létezik számunkra, annak ellenére, hogy természetesen azért még létezik. Bár tisztában vagyunk vele, hogy fizikai szemünkkel a meglévő fény spektrumnak csupán nyolc százalékát tudjuk észlelni, mégis hajlunk arra, hogy a fennmaradó kilencvenkét százalékot úgy kezeljük, mintha nem is létezne, csupáncsak azért, mert képtelenek vagyunk érzékelni.

Miként hasonló beállítottságú embereket magunkhoz vonzunk, ugyanúgy kerülnek eléink gondolatainknak és érzéseinknek megfelelő életkörülmények és történések. Soha senki nem keveredik például véletlenül verekedésbe vagy történik vele baleset, hanem mindig saját affinitásának köszönhetően, amely nélkül ilyen esemény az ő élményeként soha nem manifesztálódhatna.

Az embernek lehetősége van, hogy a mindenütt jelen lévő semleges kozmikus elektronenergiát felvegye, segítségével tetszőleges gondolatokat vagy érzelmi energiát hozzon létre, és ezt az általa létrehozott rezgésfrekvenciát kisugározza. Ez a tudatosan vagy akár tudattalanul kisugárzott energia megfelelő

eseményeket fog vonzani, és életkörülményként vagy élményként tapasztaltatja meg az illetővel. Gondolataink és érzéseink „láthatatlan mágnesek”, melyek a világból szüntelenül magukhoz vonzzák mindazt, ami velük egyenmű.

Alapvető gondolataink, érzéseink és hajlamaink meghatározzák szellemi atmoszféránkat, és megteremtik a siker vagy a sikertelenség auráját. Mindenki érzi a másik emberben ezt a „valamit”, és vagy szimpatikusnak, vagy antipatikusnak találja. Ahogy megfelelő fertőtlenítőszerrel megtisztítják a kórtermet a kórokozótól, úgy lehet valamely tér szellemi atmoszféráját tudatos pozitív kisugárzással „megtisztítani”.

Engem nem a másik ember magatartása bosszant, sért, bánt vagy idegesít - ez csupán kiváltja belőlem ezeket az érzéseket -, az ősokot magamban kell keresnem: valami bennem is megvan abból, amit a másik emberben elutasítok, és ez rezonál bennem. Nincs sok értelme tehát bosszankodnom, sokkal inkább azon kell igyekeznem, hogy ezt a tulajdonságot önmagamban feloldjam, nehogy a következő alkalommal ismét rezonáljon. Ha sikerült feldolgoznom, akkor megszabadultam tőle.

Azt hisszük, hogy a teljes valóságot érzékeljük, holott minden ember korlátozott rezonanciaképességgel rendelkezik. Amikor egy könyvet olvasunk, azt hisszük, hogy az egész könyvet befogadtuk, ám ha ugyanezt a könyvet néhány évvel később újra elővesszük, egészen más dolgokat fogunk belőle felfogni. Minthogy időközben tudatunk és vele együtt rezonanciaképességünk is kitágult, ezért a valóságnak már egy nagyobb részét tudjuk felfogni. Lehet, hogy ha néhány évvel később ismét elővesszük a könyvet, ugyanígy járunk, s ezúttal még jobban, még mélyebb rétegeiben tárulkozik fel a könyv.

Különleges rezonanciaképességünknek köszönhetően újra meg újra sajátos „véletleneket” élünk meg. Egy zenész például véletlenül megismerkedik az utcán egy másik zenésszel, egy

tudós „véletlenül” a parkban egy padon felejtett újságban szakterületére vonatkozó cikket talál. Mihelyt belül megértünk egy bizonyos tapasztalatra vagy találkozásra, szellemileg előkészülünk erre a tapasztalásra, és a sorstörvény alapján a megfelelő élményben lesz részünk. Ám ha egy ilyen élményre még nem állunk készen, ez irányú igyekezetünket és próbálkozásainkat nem koronázza siker.

Minthogy a különböző rezonanciaképességekkel rendelkező emberek a valóságnak más-más részét érzékelik, mindannyian más-más világban élünk. Az ember a saját rezonanciaképessége alapján teremti meg a maga világát, amelyet rajta kívül senki nem látott, és amelyben tökéletesen egyedül él.

Íme egy példa: tételezzük fel, hogy önnek van egy rádiója, amely az URH-ra van beállítva, és más adókat nem is ismer. Végigpróbálhatja a teljes sávot, mindig csak olyan adásokat fog majd, amelyeket az URH sugároz. Az ön barátjának ugyanolyan rádiója van, amely azonban középhullámra van beállítva. Egy napon a programról beszélget a barátjával, ám bármennyire is igyekszik, nem képes megérteni, miről beszél a barátja, mert az ő programleírása nem illik az önére. Hasonlóképpen a barátja sem érti, hogy ön miről beszél, holott nem kellene mást tenniük, mint hogy ugyanarra a frekvenciára hangoljanak, azaz egy másik gombot kellene megnyomniuk, s máris megértenék egymást. A készülékünktől és a beállítástól függ, hogy milyen híreket, képeket és adásokat fogunk. Miként kedvünk szerint kapcsolhatunk át a rádióban vagy a tévében egy másik programra, hasonlóképpen az életben is megtehetjük, hogy belül átállítva magunkat, más életkörülményeket vonzzunk magunkhoz. Mielőtt sikereket érnénk el, először belülről kell felkészülnünk a sikerre. Mihelyt belül szilárdan hisszük, hogy sikeresek vagyunk, máris el leszünk halmozva szerencsés „véletlenekkel”.

A rezonancia törvényén keresztül a teljesség törvénye is egészen új aspektust kap: megmutatja, hogy csak annyit *kaphatunk*, amennyinek felvételére képesek vagyunk, és olyan minőségben, amely tudatunk rezgésének megfelel. Ám bármit tartsunk huzamosabb ideig a tudatunkban, az előbb-utóbb tényként jelenik meg a külvilágban. Még ha nem is tudatosan gondolom, hogy „szegény vagyok”, de úgy jöttem a világra, hogy magammal hoztam a tudattalan hajlamot arra, hogy így gondolkodjam, akkor egészen addig, amíg ezt a gondolkodásmódot tudatosan meg nem változtatom, külsőleg szegény is maradok. Lehet ugyanis, hogy nem ismerem a rezonancia törvényét, vagy nem értem, miként működik, az azonban ettől függetlenül hat. Elég csak tudatosítani, hogy valamire valóban szükségünk van, és rövid időn belül, nemritkán csodás körülmények között meg is kapjuk. Lehet, hogy éppen valamilyen szokatlan téma foglalkoztat bennünket, és váratlanul valakitől egy könyvet kapunk, amelyik éppen erről a témáról szól, nem sokkal később először olvas egy cikket erről a dologról az egyik magazinban, majd pedig az egyik barátjával beszélgetvén meg kell állapítania, hogy az illető már régóta ugyanazzal a témával foglalkozik. Az ilyen „véletlenek láncolata” mögött mindig a rezonancia törvénye rejlik. Ha belül nem vagyunk készek, ha nem értünk meg rá, teljesen fölösleges keresgelnünk. Amire valóban szükségünk van, az ránk fog találni. Hagyjuk, hogy ránk találjon!

Tökéletes, egészséges, harmonikus és boldog élet vesz körül bennünket, ám ebből csak annyi tud általunk megvalósulni, amennyit tudatunk befogadni képes. Befogadni annyit jelent, mint hinni. A hitünk az egyetlen, amely a tökéletes élet megvalósítását korlátozza.

Miként a Nap és a Hold sem tud
visszatükröződni a zavaros vízben,
azonképpen a mindenható sem tud
visszatükröződni egy olyan szívben, amely
az „én" és az „enyém" ideájától zavaros.

Sri Ramakrishna

A teljesség törvénye

A teljesség törvénye azt jelenti, hogy az élet teljessége szellemi örökségként áll rendelkezésünkre, és pedig minden pillanatban. Csakhogy hibás szellemi beállítottságunk és csekély hitünk külső és belső gazdagságunkat korlátok közé szorítja. Mihelyt azonban az ember felismeri Igaz Valóját, és birtokba veszi szellemi örökségét, a teljesség törvénye manifesztálódni fog az életében. Aki ezt a törvényt teljes egészében megérti, az többé semmiben nem fog hiányt szenvedni. Jézus mondta: „Mert akinek van, annak adatik, akinek pedig nincs, attól az is elvétetik, amije van." (Máté 13,12) Amikor felismerjük, hogy az élet kész a teljességre, azzal már meg is jelenítjük. Ennek a felismerésnek azonban csak akkor van értelme, ha ettől kezdve egész életünket a „belső teljesség" megnyilatkozásává tesszük. Aki azonban ezt a „belső teljességet" nem ismeri fel, saját maga áll sikereinek útjába, megakadályozván, hogy az élet teljessége manifesztálódhasson. Ilyenkor már mit sem segít a nagy igyekezet, a görcsös pozitív gondolkodás vagy a rebbenő ima, az élet ugyanis csak a belső valóságot tudja a külső valóságban visszatükrözni. Ismerjük hát fel, hogy legbensőbb természetünk szerint *gazdagok és sikeresek vagyunk!* Ha ennek a felismerésnek az értelmében élünk, az élet teljességét mágnesként fogjuk magunkhoz vonzani. Számtalan út és lehetőség van. Mindaz, ami velünk történik, valójában lehetőség arra, hogy rajtunk keresztül a teljesség megnyilvánulhasson.

Ne hagyjuk, hogy a külső kép megzavarjon bennünket, mert még ott is vannak lehetőségek, ahol nyomát se látjuk. Bármennyire is úgy tűnik, hogy a külső realitás ellentmondásban áll a belső képekkel, bármilyen súlyosnak tűnnek a körülmények, a teljesség igenlésével fölébe emelkedünk és átváltoztatjuk.

Csakhogy semmiféle erőfeszítés és pozitív gondolkodás nem vezet eredményre, ha legfeljebb folyvást arra gondolunk, milyen korlátaink vannak, és mi mindenben szenvedünk hiányt. Vagy ha mindezt „karmikus” okokra hivatkozva jogosnak tartjuk. Magát a karmát is bármely percben megváltoztathatjuk, és senki sem kényszerít bennünket arra, hogy továbbra is tudattalan magatartásminták áldozatai maradjunk. Gyakran azonban úgy érezzük, nem érdemeljük meg, hogy valóban a teljességben éljünk, ezzel azonban megakadályozzuk, hogy megmutatkozzék, amit az élet számunkra készséggel felkínál.

Az elfogadás azonban csupán a törvény egyik oldala, a másik az adás. Aki csak a törvény egyik felére figyel, önzésével érvényteleníti a törvényt: „Aki nem ad, nem is kap, aki nem vet, nem is arat.” A teljesség törvénye ugyanis csak olyan mértékben lehet hatékony, amilyen mértékben mi megnyitjuk magunkat, hogy rajtunk keresztül a teljesség manifesztálódhasson.

Úgy tudom megnyitni magam, hogy feloldok magamban minden olyan tudatos vagy tudattalan gondolatot, amely korlátaimra vagy hiányosságaimra vonatkozik, nehogy én magam akadályozzam a törvény érvényesülését. Megnyitom magam, és adok mindent, ami csak tőlem telik, s bár közülünk sokan már az anyagiakról is nehezen mondanak le, ennél sokkal fontosabb, hogy egoizmusunktól megszabaduljunk, és minden erőnkkel az egész szolgálatába álljunk. A teremtés szolgálatának óhaja a szeretetből fakad.

Ahhoz, hogy a teljességnek maradéktalanul részese lehessenek, kis énemet át kell adnom Igaz Valómnak, a bennem lakozó Istennek. Jézus azt mondta: „Ha megmaradtok énbennem, (...) akkor bármit akartok, kérjétek, és megadatik nektek" (Ján. 15,7).

Ezt a hozzáállást akkor is meg kellene őriznünk, amikor már sikeressé váltunk, és bőségben, teljességben élünk. Csak így tud áradni a bőség, csak így tudjuk nemcsak elérni, hanem meg is tartani, sőt megsokszorozni, bölcs szokássá tenni. Csak így tudjuk megnyitni magunkat, hogy az élet rajtunk keresztül a maga sokféleségében kifejezésre juthasson, és mások hasznára is szolgálhasson. Akkor lesz a bőség, a teljesség állandó vendég nálunk, ha megértjük, hogy mi is teremtők vagyunk, és a világ jobbításában magunk is hathatósan részt veszünk.

A bőség, a teljesség természetesen nemcsak azt jelenti, hogy van mindig elég pénzünk, bár természetesen ez is hozzátartozik, és azzal, hogy megvetjük a pénzt, elzárjuk magunkat a bőség áradása elől. Ám a bőség leginkább mégiscsak a láthatatlan hétköznapi eseményekben mutatkozik meg, harmonikus kapcsolatainkban éppúgy, mint szellemi felismeréseink tömegében. Aki a teljességben él, annak mindig *minden* rendelkezésére áll ahhoz, hogy létét tökéletesen kifejezésre juttassa. A mindenbe beletartoznak a leckék is, amelyeket az élet kínál számunkra, hogy tanuljunk és fejlődjünk. Aki a teljességben él, az valóban bőségben, teljességben éli életét, és élete minden aspektusa harmóniában van.

Boldog az az ember, aki hozzátartozói
tökéletlenségét éppúgy elviseli,
ahogy szeretné, ha az ő tökéletlenségét
mások elviselnék.

Assisi Szent Ferenc

A szabadság törvénye

A szabadság törvénye az embert életének minden pillanatában a teremtés teljessége elé állítja, és szabadságot ad neki a választásra, ugyanakkor kötelezi is a döntésre. Már az is döntés, ha valaki nem dönt, s a következményeket mindenféleképpen ő viseli. Ő határozza meg a „belső képeket”, amelyek életét meghatározzák. Szabadságában áll választani, hogy a felismerés királyi útja mellett dönt, vagy pedig a megszokott utat választja, amely a betegségen és szenvedésen keresztüli tanulás útja. A szabadságnak három szintje van:

1. Szabadság mint megszabadulás valamitől.

Az embernek szabadságában áll léte bármely pillanatában kiszabadulni a vágyak rabságából. Akkor válik szabaddá, ha már semmire nincsen szüksége, felismervén, hogy a teremtés megadja *mindazt*, amire neki *valóban* szüksége van ahhoz, hogy az életet teljességében kifejezésre juttassa, hogy a teljességben éljen. Csak ekképpen szabadulhat meg az ember a birtokvágytól, felismervén, hogy minden birtoklás illúzió csupán. A világon senki semmit nem birtokolhat, minden itt marad, amikor távozunk. Kizárólag saját felismeréseinket vihetjük magunkkal, ezért is éltünk.

Igen fontos lépés a birtoktól való megszabadulás útján az elengedés. Az igazi elengedés azt jelenti, hogy semmi olyat nem gondolok, nem mondok és nem teszek, ami hamis, gátló és zavaró.

Mindent el kell engednem, ami nem Igaz Valóhoz tartozik, még a régi tudatállapotomat is, melyhez a következő érzések tartoznak: harag, félelem, gond, stressz, büntudat, érzékenység, kisebbségi érzés, önsajnálát, gyűlölet, irigység, bizonytalanság, utálat, izgalom, agresszió, düh stb.

A következő magatartásformák tartoznak hozzá: kényelmesség, hamisság, szeretetlenség, intolerancia, hűtlenség, ítéletek, fegyelmetlenség, szenvedély, rossz szokások, igények stb.

A következő elvárások tartoznak hozzá: túlzott igények önmagammal, a többiekkel és az egész világgal szemben, vágy arra, hogy tiszteljenek, hogy megértsenek, hogy szükség legyen rám, hogy szeressenek, hogy keresztülvihessem az akaratomat, hogy több legyek, mint a többiek, hogy győzzék stb.

A következő múlt tartozik hozzá: megcsontosodott elképzelések, túlhaladott program, elavult célok, normák, határok, neveltetés, környezeti befolyás, klisék, szerepek, negatív gondolkodás, negatív önkép, elvétett hivatás, betegség, szülői kötöttség, partner, gyerekek, vagyon, karrier, test, megbántódások, sértődések, csalódások, szegénység.

S végül a régi tudatállapothoz tartozik az önfejlés és az ego. Ahogy elengedem magam, kis énem beleolvad a NAGY ÉNBE, és ez a nagy én él és hat rajtam keresztül. Az ilyen ember valóban szabad, nem akar többé birtokolni, csupán csak *létezni* és *tenni* azt, amit az élet rajta keresztül megvalósítani akar, ez pedig a tökéletes bizalomhoz, biztonsághoz és rendíthetetlen lelki nyugalomhoz vezet.

2. Szabadságomban áll valamit tenni

Szabadságunkban áll magunkat másoktól különálló egónak tartani, ennek megfelelően önző módon élni, a teremtés szimfóniáját zavarni és ezzel diszharmoniót előidézni, amely aztán megfelelő sorscsapásként visszahullik ránk. Szabadságunkban áll azonban az is, hogy felismerjük

önmagunkat az egész részeként, hogy felismerjük, miért is születünk, és mindent elhagyjunk, amire feladatunk teljesítésében nincs szükségünk, és kizárólag életfeladatunkkal, misszióinkkal foglalkozzunk, ennek tiszta szívvel, örömmel tegyünk eleget, és ekképpen teljes életet élünk.

3. Az igazi szabadság

A szellemi törvények valóságosak, valóban hatnak, függetlenül attól, hogy hiszek-e bennük vagy sem. Tagadhatom őket, és megpróbálhatok ellenükben létezni, ám ekkor betegség vagy szenvedés formájában „korrepetálást” kapok a sorstól. Ám együtt is működhetek velük, harmóniában élhetek ezekkel a szellemi törvényekkel és az egyetlen erővel, amely teremtette őket, s ekképpen teljes életet élhetek. A választás a kezemben van.

Ez az egyetlen igazi szabadság.

Mindig olyan helyen kellene állnom,
amely az örökkévalóság felé nyitva áll.

Romano Guardini

A gondolkodás törvénye

Minden egyes gondolat megváltoztatja sorsunkat, sikert vagy sikertelenséget, betegséget vagy egészséget, szenvedést vagy örömet von maga után. Meg kell hát tanulnunk, hogy a lehető legoptimálisabban használjuk gondolkodásunkat. A legfontosabb az igazi pozitív gondolkodás: felismerni, hogy mindaz, ami velem történik, valójában jó nekem, mert szükségessé vált számomra, és segítségemre van. Ezért ajánlatos minden életfeladatot elvállalni és elvégezni, különben a sors kénytelen megismételni a leckét egészen addig, míg a feladatot meg nem oldom.

A szellemi technikákat éppúgy meg kell tanulnunk, mint ahogy megtanultunk járni, enni, kerékpározni, úszni vagy akár beszélni. Az életben az az ember halad a legbiztosabban előre, aki a legjobban felkészült arra, hogy erejét optimálisan használja fel, lehetőségeit pedig tökéletesen kiaknázza.

Életkörülményeinket gondolataink által teremtjük meg. Mi gondoljuk ezeket a gondolatokat, amelyek cselekedeteket vonnak maguk után, melyek aztán egész életünkre hatással vannak - megteremtik a mi valóságunkat. Legtöbb gondolatunk tudattalan, ám ezek a tudattalan gondolatok, melyek például a gyermekkorban születtek, éppoly hatékonyan működnek, mint például mások véleménye, megállapítása, ítélete, melyet nap mint nap hallunk, és tudattalanul befogadunk. Ugyanígy hatnak azok a szólások is, melyeket mi magunk nap mint nap használunk:

„Nem hiszem, hogy ebből lesz valami.”
„A pénz nem ismer barátságot.”
„Ez soha nem fog sikerülni nekem.”
„Ma megint teljesen kivagyok.”

Ezeknek a mondatoknak folytonos ismétlésével meggyőzzük tudatalattinkat arról, hogy ezek az állítások igazak, és a tudatalattink ennek megfelelően fog viselkedni.

A bölcs és a bolond között az a különbség, hogy a bölcs uralja gondolatait, míg a bolondot a gondolatai uralják.

Azok a gondolatok, melyektől nem tudunk szabadulni, a végzetünké válnak!!!

A legtöbb ember azért nem tudja vágyait megvalósítani, mert nem tud uralkodni gondolatain. Szétszórja őket, ahelyett hogy egyetlen célra koncentrálna, és így érné el mindazt, amit csak gondolni vagy hinni képes. Inkább csodában reménykedik: a beteg orvosi segítségben vagy egy csodagyógyszerben, s ha ez nem segít, akkor egy hipnotizőrben vagy szellemgyógyászatban, aki minden különösebb gond nélkül azonnal meggyógyítja - hogy utána tovább folytassa helytelen életmódját.

A szegény gyorsan akar meggazdagodni, legszívesebben egy lottófőnyeremény segítségével, ahol csekély befektetéssel nagy eredményt lehet elérni. Az egyedülálló meg akarja találni ideális partnerét a sors kegye által, anélkül hogy megkérdezné, vajon ő ideális partner-e a társa számára.

A legritkább esetben kérdezzük meg magunktól: miért is kerültünk ilyen körülmények közé, mivel idéztük elő, és hogyan tudunk magunk segíteni rajta? Hogyan tudna egészségesebben élni vagy egyéni teljesítményeit növelni, hogyan lehet belőle ideális partner, aki automatikusan „a megfelelő” társat vonzza magához? Ajándékokat szeretnénk kapni, s közben elfelejtjük, hogy az ember csak azt arathatja le, amit elvetett.

Pedig az élet mindig újabb lehetőségeket kínál nekünk, csupán fel kell ismernünk és ki kell használnunk. Ne ragadjunk hát le annál, hogy mi mindenben szenvedünk hiányt, mert ez csak elégedetlenséghez és agresszióhoz vezet! Mihelyt a lehetőségeinkre figyelünk, észrevesszük, hogy az élet minden pillanatban lehetőséget kínál nekünk, s életünk máris gazdagabb, mi pedig boldogabbak leszünk!

Ismerjük hát fel: hiányra szükség van, mert különben nem volna már mit tenni, csak hogy lehetőség is számtalan van, és minden nehézség valójában egy álcázott lehetőség. A boldogság nem szerencse kérdése, hanem az élet által bőségesen kínált lehetőségek meglátásának, felismerésének, kihasználásának következménye. Teljesen mindegy, honnan jövünk, a döntő az, hogy *most hová tartunk!* Tegyük hát meg az első lépést a helyes irányba, és életünk meg fog változni.

Mit jelent a pozitív gondolkodás?

Mindaz, ami körülvesz bennünket, materializált elképzelés, megvalósított gondolatkép. Előbb ki kell gondolnom valamit, s az csak azután valósulhat meg. Az anyag nem más, mint az energia különféle megjelenési formája. A gondolatok energiát mozgatnak és formálnak. Az energiamegmaradás törvénye értelmében energia nem vész el, csak megjelenési formáját változtatja, átalakul.

Minden gondolat egy teremtés, amelynek meg kell valósulnia. Életkörülményeim léteimet tükrözik, változtatni csak akkor tudok rajtuk, ha magam is megváltozom.

A problémák az élet által elének állított feladatok. Valamennyi egy-egy ajándék számomra, mert a végén, ha megoldom, fontos felismerésre jutok.

Valamely feladat megoldására az a legjobb időpont, amikor elém kerül. A következő pillanat ugyanis már új

feladatot hoz. Ha nem oldom meg a feladatot, hanem megpróbálok kitérni előle, arra kényszerítem a sorsot, hogy megismételje a leckét, esetleg olyan időben, ami a legkevésbé sem alkalmas, vagy olyan formában, ami végképp nem kellemes.

A pozitív gondolkodás tehát azt jelenti, hogy felismerem: minden, ami van, engem szolgál és nekem segít *még akkor is*, ha kifejezetten kellemetlen vagy fájdalmas. Ennélfogva minden jó, úgynevezett negatív nem is létezik, csupán olyan kellemetlen jóról beszélhetünk, amelynek bekövetkeztét én tettem szükségessé. A pozitív gondolkodáshoz hozzátartozik a rendszeres lelki higiénia is, ami azt jelenti, hogy reggelente mentálisan felkészítem magam a napra, és napközben újra meg újra rákapcsolódom az egyetlen tudatra, este pedig ellenőrzöm, mennyire sikerült saját mértékemhez tartanom magam, és mentálisan újraélni, mit nem sikerült még optimálisan megoldanom. Ekképpen azonnal megtisztogatok minden gondolatenergiát, mielőtt még sorscsapásként megvalósulhatna.

A sikertelenség mindig csak közbülső eredmény a végleges sikerhez vezető úton.

Bármit gondoljon is egy teremtő a hit bizonyosságával, annak meg kell valósulnia. Mindazt, amit elgondolok, el is tudom érní.

Tudatom gyengesége, hogy egyidejűleg mindig csak egy gondolatot tudok kigondolni. Ha a helyes, a megfelelő gondolatot gondolom, és azt megtartom, annak igazán nagy ereje lesz.

Ha a tudatunkban felmerülő gondolat - legyen az akár kívánság, elképzelés vagy cél - rögzül a tudatban, és újra meg újra aktiválódik, hasonló vagy azonos erőket fog magához vonzani, és gondolatkomplexummá sűrűsödik. Másfajta gondolatok átformálódnak vagy kilókodnak.

Visszatekintve életünk eddigi eseményeire, láthatjuk, hogy valamennyi kívánságunk megvalósult, mely kellő ideig foglalkoztatta tudatunkat. Ez sajnos negatív vágyainkra is igaz. A félelem, az aggodalom stb. pontosan azt vonzza magához, amitől fél az ember, hiszen ilyenkor tudatunkat a félelmeinkkel és gondjainkkal foglalkozó gondolatok töltik meg. A Félelemérzet gondoskodik arról, hogy ez a gondolat újra meg újra aktiválódjon.

Ilyen esetben is csak a gondolati fegyelem és a rendszeres lelki higiénia segít, amely során a nemkívánatos gondolatokat azonnal kellemes gondolatokká transzformáljuk, még mielőtt sorscsapásként manifesztálódhatnának.

A gondolati fegyelem és a lelki higiénia két, nagyon fontos lépés fejlődésünkben. Kincsek rejlenek valamennyiünkben, ám ahhoz, hogy ezeket a kincseket felhozzuk a tudatunkba, és élni tudjunk velük, fejlődniük kell.

Képzelve el, hogy az ön belsejében egy hosszú irattekercs van, amelyre fel van írva, hogy hol találja meg a kincset. E nélkül az információ nélkül nem jutna a kincshez. Ki kell bontania ezt az irattekercset, és így tudja majd lépésről lépésre birtokba venni.

A vágyak megfogalmazása és a pozitív gondolkodás között a döntő különbség az, hogy az előbbi esetében *akarunk* valamit, az utóbbi esetében pedig *hiszünk* valamit! A vágyak megfogalmazása akarati kérdés, amely mögött nincsen hit. A hit pedig nem más, mint a belső bizonyosság, hogy amit kívánok, az meg is valósulhat. A belső tartás teszi az embert igazán pozitív gondolkodásúvá akkor is, sőt különösen akkor, ha az életben nehézségek adódnak, hiszen felismeri bennük a feladatot és a lehetőségeket, melyeket az élet kínál neki.

Hét lépés a pozitív gondolkodástól a pozitív életig

1. Pozitív gondolkodás

Felismerni, hogy minden jól van, ahogy van, mert minden engem szolgál és nekem nyújt segítséget. Figyelmesen és kitartóan végigmenni az életúton. Teljes bizalommal, jó humorral, oldottan tenni, amit tenni kell. Hálatelt szívvel felismerni a látszat mögötti valóságot, és biztonságban élni a lét teljességében.

2. Pozitív érzés

Nyíltan és őszintén olyannak elfogadni az embereket, amilyenek megismertük őket. Bizalommal viseltetni érzéseink iránt, és ismerni értékeinket, a teljességben élni. Az életet csak szemlélni, de nem ítélni, nagy szeretettel hagyni, hogy az történjen, aminek meg kell történnie.

3. Pozitív akarat

Akarnunk kell tanulni és megérteni, megbocsátani és helyesen cselekedni. Azt kell akarnunk, amit tennünk kell! Meg kell hallanunk, mit akar az élet, és saját akaratunkat el kell engedni, és hagyni, hogy az Ő akarata beteljesüljön!

4. Pozitív beszéd

Meg kell tanulnunk, hogyan fejezzük ki magunkat világosan, és véget kell vetnünk a szavak inflálódásának. Meg kell tanulni, hogy kéretlenül senkinek ne adjunk tanácsot, és hallgatni is meg kell tanulni. Szavaink és cselekedeteink legyenek őszinték, bátorítsunk és vigasztaljunk, mondjunk köszönetet és áldást.

5. Pozitív cselekvés

Megfontoltan, jó érzékkel és körültekintően cselekedjünk. Legyünk szeretetteljesek, konstruktívak és segítőkészek. Legyünk tekintettel másokra, legyünk megbízhatóak és állhatatosak, függetlenül mások elvárásától. Legyünk felelősségteljesek és öntudatosak mindenben, amit teszünk. Tanuljunk meg adni és kapni, és a „belső vezetőre” hallgatva a megfelelő pillanatban azt tenni, amit kell. Tudatosan és mértékkel a legmegfelelőbbet fogyasztani. Örömmel és szabadon elfogadni és méltányolni mások szabadságát.

6. Pozitív tudat

Az igazság és a valóság felismerésével éljük önzetlen, harmonikus életet. Rendszeresen vonuljunk vissza magányunkba, és szakítsunk időt az imára és a meditációra. Egész létünket irányítsuk a Legmagasabb felé. Ismerjük fel a pillanatnyi helyzetet, és éljük értelmes életet.

7. Pozitív élet

A szellemi törvények figyelembevételével gondtalanul és higgadtan éljük az életünket, azzal a felismeréssel, hogy minden mind-egy. Ápoljuk harmonikus kapcsolatainkat, és örülünk a legkisebb dolognak is. Örülünk, hogy élünk, de legyünk készen bármely pillanatban a távozásra. Ameddig itt tartózkodunk, addig éljük tisztességes, mintaszerű, egészséges életet. Egész létünket irányítsuk a Legmagasabb felé, ismerjük fel Istent mindenben, és minden pillanatot tudatosan és hálatelt szívvel éljük meg.

Tudatának megnyitásával és irányításával mindenki maga határozza meg azt a szintet, ahol él. Mindenki maga határozza meg önmaga értékét, és annyi tiszteletet kap, amennyit önmagának megad.

Az okos a saját hibáiból tanul, a bölcs mások hibáiból, a bolond viszont sem egyikből, sem másikból. Nem kellemes dolog pancsernak lenni. Ha tehát képességeink szinte korlátlan lehetőségét optimálisan fel akarjuk használni, mindenekelőtt ajánlatos „gondolatkúrát, mentális diétát” tartani. Mindössze annyit kell tennünk, hogy négy héten keresztül lehetőleg csak pozitív gondolatokat fogalmazzunk meg, pozitív módon nyilatkozzunk meg, érezzünk és cselekedjünk, keressük pozitív kisugárzású emberek társaságát, legyünk minél többet ilyen környezetben, engedjük, hogy pozitív szokásaink alakuljanak ki, és ezek megerősödjenek, keltsünk életre magunkban pozitív érzéseket, lehetőleg pozitív dolgokról olvassunk, és pozitív dolgokat nézzünk. Ezzel egy időben próbáljuk meg félelmünket, a stresszt, a bűntudatot, az aggodalmat, a kétséget, a haragot, az önsajnálatot és mindenfajta izgatottságot lehetőleg azonnal átalakítani. Hasonlóképpen törekedjünk arra is, hogy a betegségekre, a szegénységre vagy akár a véletlenre vonatkozó gondolatainkat azonnal tudatosítsuk és feloldjuk.

Reggel és este végezzünk alapos „lelki higiénias gyakorlatot”, napközben pedig találjunk alkalmat és időt az elcsendesedésre. Valahányszor látogatónk érkezik, vagy megszólal a telefon, koncentráljuk tudatunkat, azaz tudatosítsuk magunkban, kik is vagyunk valójában, és ezzel az „élesre állított” tudattal cselekedjünk. Próbáljuk meg ezt a „kúrát” fegyelmezetten négy héten át folytatni. Az eredmény meg fogja győzni önt a lelki higiénias kúra helyességéről, s ez végül szokássá válik majd.

Tanulja meg, hogy olyan gondolatokra gondoljon, melyeknek következményét szívesen látja megvalósulni életében. A láthatatlan ugyanis nem azt jelenti, hogy egyben hatástalan is!

A lelki higiénia elmélete és gyakorlata

Nem újdonság, hogy a lelki higiénia éppoly fontos szerepet játszik az ember lelki egészségének megőrzésében, mint a testi higiénia a testi egészség megőrzésében. Már a századfordulón megjelent néhány publikáció ebben a témában, csak hogy nem nagyon figyeltek fel rá az emberek. Ennek oka valószínűleg abban rejlik, hogy nem volt használható utasítás arra vonatkozóan, mit tehet az ember annak érdekében, hogy lelki egészségét megőrizze és stabilizálja.

A testi higiénia is akkor terjedt el szélesebb körben, amikor már konkrét szabályokat tudatosítottak az emberekkel, mint például a rendszeres kézmosás, fürdés és fogmosás. Ehhez kapcsolódott a fertőző betegek elkülönítése annak érdekében, hogy a fertőzés ne terjedjen tovább. Logikus és érthető szabály volt, melynek segítségével az olyan testi fertőző betegségeket, mint a pestis, a tifusz és a kolera, vissza tudták szorítani és le tudták győzni, legalábbis az ipari országokban.

A szellemi-lelki területeken ugyanúgy megtaláljuk a „fertőző betegségeket” és „járványokat”, melyek újból és újból felütik fejüket, és egyre szélesebb körben terjednek, ha a rendszeres lelki higiénia gyakorlásával meg nem előzzük. A szokássá vált lelki higiénia hozzásegít bennünket ahhoz, hogy valóban egészséges szellemi-lelki életet élhessünk.

A szellemi-lelki fertőzések között meg kell említenünk a haragot, a félelmet, a stresszt, az aggodalmat, a gyűlöletet, a bűntudatot, az agressziót. Egyikkel-másikkal vagy akár ezek kombinációjával valamennyien újra meg újra megfertőzödünk, s ez ellen csak a rendszeres lelki higiénia nyújt segítséget. Ennek egyik legfontosabb eleme az esti „mentális újrátétel”, amely során valamennyi fertőzött energiát feloldjuk, és a negatívot pozitívvá formáljuk át, mielőtt kárt okozhatnának bennünk. További fontos eleme a lelki higiénianak az is, hogy

minden embert a legnagyobb jóindulattal, sőt szeretettel el tudjunk fogadni olyannak, amilyen. A szellemi-lelki fertőzéseket csak akkor tudjuk végérvényesen kiiktatni életünkéből, ha a lelki higiénia rendszeres gyakorlattá válik. Ennek eredményeképpen harmonikus lélekkel és rendíthetetlen nyugalommal élhetjük életünket.

A gondolkodás egyre inkább fölöslegessé válik, amint az igaz értelem megnövekedik. Aki tökéletes, annak már nem kell gondolkodnia a dolgokon, az már mindent tud, és spontán cselekszik. A gondolkodás csupán helyettesíti a még fogyatékos értelmet. Minél nagyobb az értelem, annál kisebb szükségünk van a gondolkodásra, mert egyszerűen felismerjük a látszat mögött lévő valóságot anélkül, hogy gondolkodnunk kellene rajta. Ameddig értelmünk még nem tökéletes, kénytelenek vagyunk gondolkodni. Mindent előre el kell terveznünk, s ha elérkezett az adott pillanat, gondolatainknak megfelelően cselekszünk. Ekképpen állandóan a múltból kiindulva cselekszünk, holott előfordulhat az is, hogy már rég megváltozott a szituáció. Mindaddig, amíg gondolkodunk, cselekedeteinket a múlt határozza meg, holott minden örökösén változik, minden folytonos áramlásban van.

Még azt is meg kell gondolnunk, mivel tudunk örömet szerezni feleségünknek, társunknak, holott ha valóban szeretünk, már nem is kell fontolgtatnunk. Egyszerűen szeretetből cselekszünk, és biztosak lehetünk benne, hogy minden pillanatban azt tesszük, ami a legmegfelelőbb. A gondolkodás gyakorta nem más, mint a hiányzó szeretet pótlása.

Gondolkodni nagyszerű dolog, és meg kell tanulnunk helyesen élni vele, ám soha ne feledjük, hogy a gondolkodás mindig csupán pótlék: a leglényegesebbet, a bölcsességet és a szeretetet helyettesíti.

A szó olyan, mint a méh:
méze és fullánkja van.

Talmud

A harag törvénye

Szinte nincs olyan ember, aki valamiért ne mérgeződne. A harag és a düh a gyenge érzelmi kontroll terméke, és nagyon sok hátránnyal jár: erősen csökken a vitalitás, és a haragvó ember szinte vonzza magához a betegségeket. A harag idegességet idéz elő, aminek eredményeképpen a következő alkalommal már gyorsabban mérgebe gurulunk, szívverésünk szabálytalanná válik, vérnyomásunk magas értéket mutat, az izmok tónusossá válnak, rossz lesz az emésztés, alvászavarokkal és fáradtsággal küszködünk, fejfájás vagy migrén alakulhat ki, sőt szívinfarktus sem lehetetlen. A bosszankodásnak, haragnak igen gyakori következménye, hogy rosszkedvűek leszünk, elveszítjük uralmunkat gondolkodásunk és cselekedeteink felett, gyomorfekély és epekő alakulhat ki, ellenálló képességünk meggyengül, és idő előtt kellemetlen, beteg öregemberek leszünk.

Azzal, hogy mérgeződünk, valójában mások hibája miatt önmagunkat büntetjük, tudatunk negatív rezgésével önmagunkat gyengítjük, és teljesítőképességünket csökkentjük épp akkor, amikor a legjobb formában kellene lennünk. Senki nem engedheti meg magának azt a luxust, hogy mérgeelődjön; a bosszúság csak újabb bosszúságot szül!!!

Valójában miért is bosszankodunk?

Problémák, körülmények vagy ügyek miatt bosszankodunk, mások miatt és önmagunk miatt. Azért bosszankodunk, mert az életben nehézségek adódnak. Csakhogy mik ezek a „nehézségek”? Akkor emlegetünk nehézségeket, gondot, bajt,

problémát, amikor a körülmények nem felelnek meg elképzeléseinknek. De miért nem változtatjuk meg az elképzeléseinket? Ha semmit nem várok el, nincs is okom arra, hogy bosszankodjam. Ugyan miért is? Ebben az esetben ugyanis már semmi nincs bennem, amivel a körülmények konfrontálódniának, ráadásul tudom, hogy a nehézség az élet értelme, miként az iskola értelme a tanulás. A nehézségek ráirányítják a figyelmet valamely tökéletlenségemre, s ahogy tökéletesítem magam, úgy tűnek el rendre a nehézségek, hasonlatosan ahhoz, ahogy az ok megszüntetésével megszűnik az okozat is.

A bosszúság egyúttal agresszió is, s mint ilyen, negatív energia, amely diszharmóniát okoz, ami pedig betegséget idéz elő. Aki bosszankodik, az nem ért egyet az étellel, nem fogadja el az életet úgy, ahogy van. Ám teljesen mindegy, min bosszankodunk, azon ugyanis a mi bosszúságunk semmit nem változtat. S minthogy a helyzet az én bosszankodásommal mit sem változott, ezen akár újra bosszankodhatnék!!!

Bármin is bosszankodunk, mindig az egészségünkkel fizetünk érte. Megengedhetjük-e ezt magunknak? Megengedhetjük-e azt a luxust, hogy paprikajancsiként ugráljunk, bárki húzza is a madzagot?

Aki nem tudja túltenni magát a sértéseken, az nem elég bölcs, és önbizalma is kevés. A sértéssel ugyanis semmi nem változik meg, csupán azt mutatja, hogy a sértegető diszharmóniában él. Inkább segítenem kellene neki, hogy megnyugodjon, ahelyett hogy ugyancsak diszharmonikusan reagálok. Nem is annyira a bosszúság oka a fontos, hanem az a mód, ahogy bizonyos körülményre reagálok, hogy mennyire veszem komolyan, és hogyan tudom feldolgozni.

Minden az én beállítottságomtól függ, nem pedig a külső körülményektől!

Az emberek különbözőképpen viselkednek, amikor dühösesek. Van, aki beharapja az ajkát, elvörösödik, talán még ökölbe is szorítja a kezét, de nem szól egy szót sem, hanem haragját visszafojtja. Mások szabad folyást engednek mérgüknek, kiabálnak, vagdalkoznak, és már azzal sem törődnek, ha igazságtalanok a másikkal szemben. Pedig nem volna szabad igazságtalanságra igazságtalansággal válaszolnunk, hiszen az egészzet többnyire mi magunk idézzük elő. És egyáltalán ne higgyük, hogy muszáj haragudnunk! Függetlenül attól, hogy ki milyen képet alkot rólam, hogyan szidalmaz, vagy éppen túlzottan dicsér, én az vagyok, aki vagyok, és ezen senki a világon nem tud változtatni, csak én magam!

Minél gyakrabban és intenzívebben mérgelődöm, annál rosszabb lesz az általános állapotom. A nagy megterhelések hosszú távon negatívan hatnak az egészségre, míg a kisebb bosszúságok többnyire a pillanatnyi állapotra hatnak erősebben. A mérgelődéstől a következőképpen tudok megszabadulni:

- Minden embert olyanak fogadok el, amilyen, és ráhagyom, hogy megváltozik-e és mikor. Nem mindenki lehet a barátom, de mindenki a tanítóm.
- Megszabadítom magam minden elvárástól, és hagyom, hogy az élet olyan legyen, amilyen. Amíg ugyanis elvárásaim vannak, kényszerűen újra meg újra csalódnai fogok. Közben pedig becsapom magam, mert ha úgy történik, ahogy vártam, nem is vagyok különösebben boldog, hiszen végül is az történt, amit vártam, ám ha másként történik, bosszankodom. Az életnek pedig csak egyetlen lehetősége van, hogy azt csinálja, amit várok, ám ezer egyéb lehetősége, hogy másként csinálja. Természetesen annyiszor mérgelődhetek naponta, ahányszor csak akarok, de nem vagyok köteles!

- Felismerem, hogy a világon semmi és senki nem bosszanthat engem, kizárólag én magam, viszont csakis én szabadíthatom meg magam a bosszúságtól, és pedig *végérvényesen!*

Ha az emberek gyakrabban fordulnának magukba, ritkábban lennének magukon kívül.

Mi a meditáció?

A meditáció az a jól bevált út, amelyen eljutunk önmagunkhoz; „felszabadult ébrenlét”, a létezés észlelése; a pillanatnyi helyzet észlelése és eggyé válás vele; feloldódás a tapasztalatban; a cselekvés és a cselekvő eggyé válik.

A meditáció alkotórészei:

- A korlátlan figyelem és a létező észlelése. A megfigyelő része annak, amit megfigyel. Ha már eggyé váltunk az észleléssel, nincs szükségünk arra, hogy szavakkal bármit is kifejezzünk.
- Mindenre és semmire sem koncentrálni. A koncentrált nyitottság elvezet önmagunk középpontjához, és átemel az értelmén, amely már nem tud megragadni. Az igazi koncentráció azt jelenti, hogy tudatunkat minden létező középpontjába irányítjuk, és eggyé válunk vele.
- Tudatosan létezni.
Komolyan venni a koncentrációt, de mellett örülni a létezésnek. Minden görcsös igyekezet nélkül könnyedén és örömtelín hagyni, hogy megtörténjenek a dolgok.
A lét a mindennapok celebrálása.

A meditáció ezenkívül:

- Fegyelem és következetesség
- Tanítói és tanulói öntudat
- Nyitottság, elengedettség, feloldódás, éberség, öröm
- Nyugalom, szeretet - a létezés ritmusán át felismerni önmagunkat mint az egész részét („engem lélegzik”)
- Akaratgyengeség

Különböző meditációs technikák léteznek:

képszerű megjelenítés (katatim képélmény); irányított álomutazás; vizualizációs gyakorlatok; kontempláció - mantrameditáció, dinamikus meditáció; taj csi; zen; figyelemmeditáció; jóga; meditatív létezés és még sok egyéb. Aki el akar valamit érni a meditációval, az akadályt gördít a meditáció útjába. A meditáció a létezés észlelése. Nem az a fontos, amit én teszek, hanem az, hogyan teszem - akár csak az életben. A meditáció szeretetteljes kapcsolat az egész teremttel, út a lét középpontjába. Meditáció során mindent elengedünk, mígnem csak a létezés marad.

Minden embernek vannak jó oldalai,
a rosszakat csak át kell lapozni.

Ernst Jünger

Az imagináció torvénye

Minden képszerű elgondolásunk arra törekszik, hogy megvalósuljon. Ha eközben a hittel szemben fellép az akarat, mindig a hit győz. A képszerű elgondolások esetében minden erőszakos igyekezet az ellenkező hatást éri el.

Minden ember képes arra, hogy elgondolásait képszerűen jelenítse meg. Egy gyermek a hallottakat vagy a látottakat csakis képszerűen tudja megjeleníteni. Minden jó építész először lelki szemei előtt látja a kész házat, mielőtt még papírra vetné az első vonalakat. Némelyek azonban hagyták ezt a természetes velünk született képességet „elaludni”, mert már csak álmukban használják, de bármely pillanatban újra lehet ébreszteni.

A kép a tudatalatti és a lélek nyelve. A kívánt végeredményt képszerűen teljes részletességében ajánlatos kidolgozni, színesen és az eredeti környezetben kell elképzelni, majd egyre pontosítani, egyre aprólékosabban kidolgozni. A kép természetesen akár film is lehet.

A belső képek életünk nagy részét meghatározzák. Ha egy bizonyos képet vagy elképzelést nem tudatosan hívunk elő tudatunkba, akkor a tudatalatti a belső raktárt, a „belső képtárat” veszi elő, és ezeket a képeket valósítja meg. Ezért ajánlatos a kívánt végeredményről tiszta képet alkotnunk. Ezeket a képeket újra és újra tudatunkba emeljük, és ott lehetőleg sokáig megőrizzük. A kívánt végeredménnyel ellentétes képeket tudatosan ki is „olthatjuk” belső képtárunkból, vagy egyszerűen lecserélhetjük elképzeléseinkre.

Képzeloerőre van szükségünk ahhoz, hogy a kívánt végeredményt képszerűen meg tudjuk jeleníteni, és ezeket a képeket szemünk elé tudjuk varázsolni. Minden gyerek képes erre, ám idővel elveszítjük ezt a képességünket, mert alig-alig használjuk. Ám mindaz, amit elfelejtettünk, újra felidézhető.

A következő dolgokat tudjuk képszerűen megjeleníteni:

- konkrét tárgyakat
- absztrakt fogalmakat és értékeket
- cselekvésfolyamatot vagy filmet
- önmagunkat

A megjelenítéshez alkalmazhatjuk a vetítővászon technikát, ami azt jelenti, hogy magam elé képzelek egy üres vetítővásznat, és hagyom, hogy a kívánt végeredményről szóló film vagy képsor megjelenjen rajta. Ha az nem elég, akkor ajánlatos egy valóságos képet beszerezni, legyen az akár egy újságkivágás, egy fotó vagy egy kollázs.

Minél tisztább és élesebb a kép, annál könnyebben gyűlik fel benne a megvalósulást szolgáló energia. Minél tovább és minél gyakrabban jelenítem meg szellemi képernyőmön a képet, annál hosszabb ideig áramlik az energia.

Fontos az is, hogy a kívánt végeredménnyel azonosuljak: hogyan fogok érezni, hogyan fogok viselkedni, ha az általam elképzelték megvalósulnak.

Ha a kép kellőképpen eleven, önállóvá válik, ami azt jelenti, hogy kezdetben én döntök a részletek felől, ám lassanként maguktól jelennek meg lelki szemeim előtt, mígnem azáltal, hogy újra meg újra elképzelem, végleges formát öltenek.

Ha ilyen kép lebeg lelki szemei előtt, és néhány percig meg tudja tartani, akkor az szellemi szinten már meg is valósult. Minthogy minden változáshoz energiára van szükség, ezért a

fizikai megjelenítéshez megfelelő mennyiségű energiát kell mozgósítani és a képpel összekötni. Egy egyszerű változást egyetlen üléssel meg lehet valósítani, nagyobb dolgokhoz alkalmasint akár száz ülés is szükséges lehet. Ez szellemi szinten is ugyanúgy működik, akár a fizikában.

Amint készen van a kép, és elegendő energiával van feltöltve, akkor még „magamévá kell tenni”. Birtokba veszem oly módon, hogy azonosulok vele, érzem, miként érzem majd magam, és látom, miként fogok majd viselkedni. Mindenekelőtt végtelen hálát érzek azért, hogy elképzeléseim beteljesülnek. Ezután mindent teljesen elengedek, hogy a kép manifesztálódhasson.

Talán arra gondol, hogy mostantól kezdve semmi sem lehetetlen. Ez abban az esetben igaz, ha képes elegendő energiát mobilizálni. Csupán az ön által mobilizált energia mennyisége szab korlátokat. Végtelen és kimeríthetetlen energia vesz körül bennünket, ám ebből csupán annyit tudunk mozgósítani, amennyit képesek vagyunk felfogni. Tudatunk kitágításával megnöveljük a felhasználható energia mennyiségét.

Jó, ha tudatosítjuk magunkban, hogy csak azt tudjuk fogadni, aminek jövetelét már *látjuk* lelki szemeinkkel. Amint látom a kívánt végeredményt, szellemiekben megteremtem, és a mentáltréningek segítségével a fizikai szinten is megjelentetem. Ez lehet egészség, valamely probléma megoldása, szeretet, munkahelyváltás vagy spirituális fejlődés. Ezek mind-mind a teremtés tökéletes ideái, amelyek nyomban megvalósulnak, mihelyt tudatomban rögzítem őket!!!

Ehhez két erőre van szükségem:

- képzelőerő
- megjelenítőerő

A képzelőerő közvetíti a képeket, éspedig vagy az emlékezetből, vagy pedig a képzeletből. A megjelenítőerő ezeket a képeket szellemi képernyőnkre varázsolja, és ott rögzíti. Minél pontosabban képzelek el valamit, és minél hosszabb ideig tartom ezen a szellemi képernyőn, annál több energia árad, és annál gyorsabban fog a fizikai síkon is megjelenni.

A képszerű megjelenítés nem olyan látást jelent, mint amit két szemünk kínál. Mindenki képes rá, sőt nem is lehet meg nélküle, mert a képszerű megjelenítés a „tudattalan nyelve”. Csupán arról van szó, hogy ezt tudatosítsuk. Sokat segít, ha úgy teszünk, mintha látnánk ezeket a képeket, és minden apró részletükkel együtt alaposan megszemléljük: hogy néznek ki, milyen színeket, milyen formákat észlelek, milyen érzéseket keltenek bennem?

És ezzel eljutottunk a „belső megéléshez”. Így tudom a testemben végbemenő történéseket, folyamatokat észlelni és irányítani: gondolataimat, anyagcserémet, vérkeringésemet, emésztésemet stb. Felismerem, hogy én nem a testem vagyok, az csupán létem egyik kifejeződése, és én határozom meg, hogy mi történik. Én uralom a testem!

A kívánt végeredményt a lehető legprecízebben, legpontosabban ajánlatos megformálni, miként egy operatőr dolgozik, aki a látottakat filmre rögzíti. Tehát a „sors-fotós” olyan tisztán, világosan és tökéletesen kell megfogalmaznom kívánságomat, hogy képes legyen a kívánt állapotot megteremteni.

Nem azt kapjuk ugyanis, amit kapni akarunk, hanem azt, amit megrendelünk!

Minél pontosabban kifejezésre juttatom kívánságomat, annál pontosabban tudja a sors az ekképpen megalkotott képet fizikai szinten manifesztálni! Minthogy ezek a „belső képek” határozzák meg az életünket, az adott képeket ellenőriznem is

kell magamban, hogy vajon pillanatnyi állapotomnak megfelelnek-e.

A „belső képeknek” három fajtáját különböztetjük meg:

- Aktív képek.
Ezek azok a képek, amelyek az adott időszakban tudatosan vagy öntudatlanul meghatározzák életemet.
- Latens képek.
Ezek azok a képek, melyek mélyen el vannak rejtve a tudatalattiban, melyeket tudattalanul érzékeltünk, vagy éppen szándékosan „felejtettünk el”, és tétlenül pihennek bennünk, mígnem egy speciális helyzet éltre nem kelti őket.
- Óhajtott képek. Ezek azok a képek, amelyekre nagy szükségünk volna az életben, mert építő jellegűek, és személyiségünk fejlődésére jó hatással volnának, ám nincsenek meg!

Ezeket a képeket kellene megteremtenünk ahhoz, hogy beteljesedett életet élhessünk.

Az aktív és a latens képeket rendszeresen ajánlatos ellenőrizni, hogy vajon raktározásuk még mindig kívánatos-e. A fölöslegessé vált, túlhaladott képeket, programokat és magatartásmintákat mentálisan újra át kell élni vagy fel kell oldani. Mert ezek is megvalósulnak, és fölöslegesen vesznek el tőlünk energiát.

A festő azt a képet festi, amelyet önmagában lát. Az élet hasonlóképpen jár el: megteremti azokat az életkörülményeket, amelyeket mi „belső képként” látunk és rögzítünk.

Halljuk meg az élet zenéjét.
Legtöbben csak a diszharmóniát hallják.
Theodor Fontane

Ha hiheted azt, minden lehetséges a hívőnek.
Márk 9,23

A hit törvénye

Túlságosan nagyra értékeljük a tudást, és túlságosan keveset tudunk a hit gyakorlati értékéről.

A hit nem más, mint emlékezés az ember saját, isteni természetére. Jézus gyakran mondta: „...legyen úgy, ahogy hitted!” (Máté 8,13) Ez egyike a szellemi törvényeknek. Figyeljünk hát oda, hogy mindig az igazat higgyük! Nem az történik ugyanis, amit akarunk, hanem az, amiben hiszünk. A hit szellemi ereje összekapcsol bennünket az univerzum egyetlen erejével, amely számára nincsen lehetetlen.

A tudás tényeket állapít meg, a hit tényeket teremt.

A hit „belső tudás”, amely nem külső bizonyítékokon nyugszik, hanem az igazság és a valóság belső felismerése. Az igaz hit az a bizonyosság, hogy amit kívánok, az meg kell hogy jelenjen, ha megnyitom magam az egyetlen erőnek, és azt a kívánt célra koncentrálok.

A köszönet azért fontos, mert megköszönni azt szoktuk, amit kapunk. És ezzel a köszönettel a beteljesülést a mába helyezzük. Hitünk dolgozhat nekünk is, de ellenünk is, a hit ereje ugyanis azt fogja megvalósítani, amiről az ember legbelül mélyen meg van győződve. A gyógyító hit már nem a külső látszatra figyel, hanem a belső létre koncentrálni, s ennek következtében önmagát kívül is megjeleníteni: körülményként vagy gyógyításként valósul meg.

Paracelsus felismerte, hogy a képzelet sok betegségnek előidézője, a hit azonban minden betegség gyógyítója. Jézus újra meg újra hangsúlyozta a „kitartó hit” fontosságát. Előfordulhat azonnali gyógyulás is, gyakran azonban órákig, napokig vagy akár hetekig kell erősítgetni hitünket.

A hit tehát nemcsak azt jelenti, hogy igent mondok az igazságra, a valóságra, hanem bizonyos is vagyok benne, és amire hitemmel igent mondtam, arról tudom, hogy meg is valósul. Aki csak abban hisz, amit lát, az csupán akkor fogja hinni a vetés következményét, ha már be is takarította.

Akinek nincs hite, az is hisz, csak éppen annak ellenkezőjében, mint amit el kíván érni. A kétely az a hit, amely ön ellen dolgozik!

A legmélyebb hit is hatástalan marad azonban, ha vágyaim beteljesülését kitolom a jövőbe, ha a jelenben tudatommal a hiányosságokra összpontosítok. Csak akkor válik szabaddá az út az egyetlen erő számára, ha a megvalósítás gondolata *most* tölt el engem. Csak ekkor tapasztalhatom meg a beteljesülést.

Hittel kell hát igent mondanunk arra, hogy az egyetlen erő *most* gyógyít meg engem, *most* segít nekem. A gyógyulás mindig a tudat kitágulásával kezdődik. A kitartó hit, mint a belső valóság felismerése, minden akadályt felszámol, amely a gyógyító energiák útjában áll, és így lehetővé teszi a tökéletes egészséget. Ezzel megteremtődik a kívánt állapot:

„Ha, hiheted azt, minden lehetséges a hívőnek.”

Ne akard átugrani a fokokat!
Aki hosszú útra indul, az nem szalad.

Paula Modersohn

Az áldás törvénye

A világba küldött áldás a gondolatenergia legtisztább és legfinomabb formája, és az univerzum leghatalmasabb erejét, az isteni szeretetet mozgósítja. A szeretetnek ez a kimeríthetetlen ereje itt van körülöttünk, és csak arra vár, hogy egy teremtő mozgásba hozza. Az áldás törvénye a következő:

- Amit tiszta szívemből megáldok, az abban a pillanatban áldott is lesz. Az áldás hatalma azonnal megkezdí áldásos tevékenységét.
- Amit tiszta szívemből megáldok, az áldásként száll vissza rám. Ha megáldok egy „ellenséget”, egy barátot nyerek vele.

Megáldani annyit jelent, hogy egy személy vagy egy helyzet számára Isten kegyelmét kérni; valamely személy vagy helyzet számára jót kívánni. Megáldani ugyanakkor azt is jelenti, hogy nem a külső jelenségekre figyelünk, hanem a jót látjuk meg, s ezáltal életre is keltjük. Isten a következő szavakkal hívta fel Ábrahám figyelmét az áldás hatalmára: „...és megáldalak téged... és áldás leszesz” (Teremtés 12,2). Hogy milyen formában kérjük az áldást, annak nincs jelentősége: kérhetem szóban, kérhetem gondolatban vagy akár érzés formájában.

A legfontosabb, hogy tiszta szívből kívánjam. Hagyhatom, hogy az áldás csak úgy megtörténjen, de el is képzelhetem, amint fény vagy sugár formájában alászáll.

Megáldhatok minden létezőt. Mostantól kezdve tehát minden embert, akivel találkozom, megáldhatnék, és ekképpen

áldás lehetnék mindenki számára. Akár nyomban hozzá is foghatok, éspedig azzal kezdve a sort, akit a legkevésbé szeretek.

De nemcsak embereket, hanem minden tárgyat, sőt minden helyzetet is megáldhatok. Megáldhatom a testem is. Ha valamelyik testrészem gondot okoz nekem, akkor megáldom ezt a részt vagy szervet, de soha nem, a betegséget. Megáldhatom a hivatásomat, a házamat, különösen pedig a családomat. De megáldhatom az autómot vagy az utolsó filléremet is. Megáldhatok barátot és ellenséget, várost és vidéket, mindazt, ami életemet betölti, s ekképpen minden áldás lesz számomra.

Akár Istent is megáldhatom, azaz Igaz Valómat, ekképpen Isten örökös áldás lesz számomra. Ettől kezdve áldott életet élhetek, és áldás leszek minden és mindenki számára, akivel csak találkozom.

Felismerhetem, hogy soha nem hagytuk el a Paradicsomot. Az igaz tudat lehetővé teszi számomra, hogy a „mennyországbán” éljek *itt és most*.

Soha nem fogjuk megtudni,
mennyi jót tehet egy egyszerű mosoly.

Teréz anya

Az ok és okozat törvénye

A világon minden az ok és okozat elve szerint működik. Minden teremtés okozat, amely mögött egy teremtő áll, akinek az akarata a teremtettben megvalósul. Ahol teremtés van, ott teremtőnek is lenni kell, hiszen a törvény így szól: „Semből nem lesz semmi.

Az, ami volt, mindig összefügg azzal, ami lesz. A történések az ok és okozat törvényén alapulnak. Amit mi véletlennek nevezünk, az nem más, mint valamely rejtett ismeretlen ok kifejeződése. Soha semmi nem történik ok nélkül. Amit akarunk, azt természetesen meg tudjuk tenni, vagy éppen nem tudjuk megtenni, de nem tudjuk „akarni, amit akarunk”, ugyanis akarásunknak is van oka, amely a környezeti hatások, vélemények, tapasztalatok és körülmények következménye, melyek mindegyikének külön-külön megvan a maga oka. Ám életünk minden pillanatában lehetőségünk van arra, hogy ezt a láncot megszakítsuk, egy következményt megváltoztassunk vagy új okot teremtsünk. Ám e törvény alól nincs kivétel, és semmi nem történhet e törvény ellenében.

Maga a törvény nem dönthet arról, hogy mit valósít meg és mit nem, csupán azt mondja ki: ha egy teremtő ekképpen cselekszik, akkor ez történik, ha azt teszi, akkor az történik. A törvény tehát hű szolgája a teremtőnek, és minden következmény mind minőségben, mind mennyiségben mindig pontosan megfelel az oknak.

Ekképpen tehát nincsen véletlen sem, mert hiszen minden az ok és okozat törvényének engedelmeskedik. Csak addig beszélünk véletlenről és szerencséről, amíg fel nem ismerjük az

összefüggéseket. A minden létező mögött rejlő ősok, az a teremtő őserő az egyetlen erő, amit mi Istennek nevezünk. A teremtés addig marad fenn, míg az utolsó ősok hatása is elmúlik.

Az ok és okozat törvényének hatását akkor érezzük lelegelevenebben, amikor ez az ember számára végzetként jelentkezik.

Mindig az az erősebb, aki
nem tombol, hanem mosolyog,
Japán közmondás

A sors, a végzet törvénye

Az ember szabadon választhat, cselekedeteinek következményeivel szembesülnie kell. Ezt a végzet törvénye rója ki rá, vagy az ok és okozat törvénye, amely végzetként jelentkezik. A végzet nem átláthatatlan isteni döntés, sem pedig vakvéletlen, hanem egyszerű és igazságos törvény, amely így hangzik: „Mindenki azt kapja, amit előidézett. Sem többet, sem kevesebbet és nem is mást.” A sorssal való szembesülés, a vele való elmélyült foglalkozás végül elvezet az egyetlen erőhöz, amit mi Istennek nevezünk.

Az ember teremtője, hordozója és túlélője saját sorsának. Minden egyes gondolat, érzés, szó és minden cselekedet ok, amelynek okozata van, és minden okozat minőségben és mennyiségben tökéletesen megfelel az oknak. Így hát nincsen sem véletlen, sem jutalom vagy akár büntetés, hanem kizárólag csak ok és okozat. A végzet döntéseink következményeinek summája. Cselekedetem következményei elől nem menekülhetek.

A végzet törvénye arra kényszeríti az embert, hogy tudatosan teljes felelősséget vállaljon életéért, valamint gondoskodik róla, hogy mindaddig szembesüljön cselekedeteinek következményeivel, míg a saját maga által okozott problémákat fel nem oldja, és ezáltal szabaddá nem teszi magát. A végzet törvénye tehát akkor avatkozik be, amikor a teremtésben az ember maga nem tudja megteremteni a harmóniát.

A törvény nem dönt, csak kimondja: „Ha ezt teszed, ez történik, ha azt teszed, az történik. Te vagy a teremtő, te döntesz.”

Mindenki tehát azt kapja, amit okozott. És valahányszor kap valamit, azt maga okozta, függetlenül attól, hogy ki közvetítette. A másik ember csupán a végzet követe.

Aki ma elvet egy gondolatot, az holnap cselekedetet arat, holnapután szokást, általa pedig a jellemet, végül pedig a sorsát, a végzetét. Ám a szabad választás a miénk, mi határozzuk meg, mit akarunk teremteni.

A végzet törvénye csupán szembesít bennünket cselekedetünk következményeivel, és az egyén szabadságát semmiben nem korlátozza. Mindenki szabadon döntheti el, mit akar vetni, ám aratni azt lesz kénytelen, amit elvetett. Ha alaposabban szemügyre vesszük, akkor az, amit az emberek végzetnek hívnak, nem más, mint teremtés. A mód, ahogyan a végzet megmutatkozik, elárulja, hogy okozója miként gondolkodott, érzett és cselekedett. A rezonancia törvényének értelmében minden gondolat vele azonos energiákat vonz, és ekként erősíti meg önmagát, akár pozitív, akár negatív dolgokról van szó.

A végzet törvénye folyvást azzal szembesít bennünket, hogy ezen a világon minden az ok és okozat elvén működik: „Ki mint vet, úgy arat, s amit aratunk, azt el is kellett vetnünk.” Ezzel a végzet törvénye voltaképpen a harmónia törvényének egyik aspektusa, mely törvény arról gondoskodik, hogy minden pólus megtalálja ellenpólusát, és ezzel semlegesíti önmagát. Örömeink és szenvedéseink mértéke pontosan megfelel az általunk előidézett okok mértékének.

Az ok és okozat láncolata nem a születéssel kezdődik, és nem is ér véget a halállal, hanem összeköti az egyes inkarnációkat, és bölcsen egymáshoz kapcsolja őket. Ebben az életünkben a következő életünk feltételeit teremtjük meg, és tudatosan meghatározhatjuk, milyen sorsot akarunk magunknak. Nem fehér lappal születünk, hanem hozzuk magunkkal összegyűjtött sorsunkat és jellemünket. Ez a tény ad magyarázatot a

veleszületett betegségekre. Senki nem nulláról indul, valamennyien viseljük előző viselkedésünk pozitív vagy negatív következményeit.

Isten nem jutalmazza meg a jót, és nem bünteti a bűnöst - a bűnt kizárólag a bűn „bünteti”. Amint elhagyjuk a rendet, elszakadunk attól a harmóniától, amelyet az élet ősokával való eggyé válás jelent - bűnbe esünk, és ez az elszakadás maga a büntetés is. Ezt azonban én okoztam, és csak én tudok véget vetni az elszakítottságnak. Isten soha nem fordul el tőlünk, mi vagyunk azok, akik visszaélünk szabadságunkkal, ám bármely percben visszatérhetünk az egység harmóniájába. Minden cselekedet, amely az embert közelebb viszi a harmóniához s ezzel Istenhez, jó cselekedet, ami pedig eltávolítja őt Istentől s ezzel a harmóniától, az negatív.

Különbséget kell tennünk végzet és rendeltetés között. Az ember rendeltetése az, hogy Igaz Valójának tökéletességét egyre tökéletesebb formában kifejezésre juttassa. Miként Jézus mondotta: „Legyetek hát tökéletesek, amint mennyei Atyátok.” (Máté 5,48) Ám hogy ezt milyen úton-módon érjük el, az a mi szabad választásunk és egyben a végzetünk. Fejlődésünket megfelelő gondolkodásmóddal elősegíthetjük, de nem megfelelővel le is állíthatjuk, rendeltetésünknek azonban mindenképpen eleget kell tennünk.

A gondolataink és cselekedeteink által előidézett okok pontról pontra bevésődnek lelkünkbe. Itt vezetik a mi karmikus számlánkat, amit egyik inkarnációból a másikba magunkkal viszünk. Ezen életünk éretlen magjai következő életünk talaján gyökeret eresztenek, és gyümölcsöt hoznak. Teljesen értelmetlen hát megfutamodnunk valamely nehéz helyzet elől, hiszen ezzel a szituációval mindaddig konfrontálódni fogunk, míg meg nem oldjuk.

Az „örökletes bűn” azt jelenti, hogy minden újabb inkarnációval saját örökünkbe lépünk. Így ismerjük fel a következő mondásban rejlő igazságot: „Senki nem árthat neked, csak te magad.” Vannak olyan cselekedetek, melyeket az emberi törvények nem büntetnek: kereskedelemnek álcázott lopás, üzletnek álcázott csalás. Csakhogy bármilyen maszkot válasszunk is, az ok és okozat törvénye érvényes marad.

E törvény hatását mindennapi életünkben is megfigyelhetjük. Hogy milyen emberek kerülnek elénk, milyen helyzetekbe keveredünk, milyen dolgokat kapunk vagy éppen veszünk el, mindezeknek okát múltunkban kell keresnünk. Nincs tehát sem szerencse, sem szenvedés, amire nem szolgáltunk rá, csak ok van és okozat.

A nagyon bizonytalan ember, akinek nincs belső tartása, önbizalomhiányban szenved, nincs elég kitartása és ereje ahhoz, hogy akarátát keresztülvigye. Ezért aztán mindig olyan emberekkel konfrontálódik, akikben ezek a tulajdonságok hatványozottan megvannak. Esetleg olyan nőt vesz feleségül, vagy olyan gyerekei születnek, akik hamarosan „a fejére nőnek”, vagy szakmájában szembesül olyan emberekkel, akik képesek keresztülvinni akarataikat.

Nagy tévedés volna azonban, ha azt gondolná, hogy élethelyzete megváltoztathatatlan sorscsapás. Fel kellene inkább ismernie, hogy ezt a problémát az élet adta fel, amit el kell fogadnia és meg kell oldania, mert később, egy más helyzetben vagy esetleg egy másik házastárssal újra ugyanezzel a situációval találkozik, és ez mindaddig ismétlődik, míg meg nem tanulja, hogyan kell érvényt szerezni akarátának, s ezzel az egyensúly helyreáll benne.

E törvény értelmében újra meg újra olyan körülmények közé születünk, amelyekre szükségünk van, amelyekben azokkal találkozunk, akik rosszat tettek velünk, vagy akikkel szemben

mi követtünk el valamit; akik támogattak bennünket, vagy akiknek mi segítettünk, mígnem ki nem egyenlítődik minden.

Lássunk egy rendkívüli példát:

Mind Lincoln, mind pedig Kennedy elnök foglalkozott a polgári jog kérdéseivel. Lincolnt 1860-ban választották meg, Kennedyt 1960-ban. Mindkettő utódját Johnsonnak hívták, mindketten déli államokból származó demokraták voltak, és a szenátus tagjai. Andrew Johnson 1806-ban született, Lyndon Johnson 1906-ban. Lincoln elnök gyilkosa, John Wilkes Booth 1839-ben született, Kennedy feltételezett gyilkosa, Lee Harvey Oswald 1939-ben. Mind a kettőt meggyilkolták, mielőtt pert indíthattak volna ellenük. Mindkét elnököt pénteki napon, feleségük jelenlétében ölték meg.

Lincoln titkárát Kennedynak hívták, és megpróbálta lebeszélni az elnököt arról, hogy elmenjen a színházba; Kennedy titkárát Lincolnnak hívták, aki megpróbálta lebeszélni az elnököt arról, hogy Dallasba látogasson. John Wilkes Booth egy színházban lőtte le Lincoln elnököt, és egy raktárépületbe menekült, Lee Harvey Oswald egy raktárépületből lőtt Kennedyre, és egy filmszínházba menekült. Mind Andrew Johnson, mind pedig Lyndon Johnson neve tizenhárom betűből áll, John Wilkes Booth és Lee Harvey Oswald neve pedig tizenöt betűből. Vajon mindez véletlen volna?

Mások is ránk hozhatják hát a végzetet. Ha a paraszt egyre erősebb műtrágyát használ a földjén, saját vétkeinken kívül még másokét is megszenvedjük. Ha mások ránk kényszerítik saját nézeteiket, vagy az ő elképzeléseik és meggyőződésük szerint cselekszünk, akkor viseljük is a következményeket. Az élet ugyanis csupán ajánlatot tesz, amivel elhatározásra készítet bennünket. Ha valaki nagyon akarja, még mindig talál elegendő természetes táplálékot, mértéktelen étel- vagy italkínálat esetén elég, ha udvariasan visszautasítjuk, ha pedig mások rám akarják kényszeríteni nézeteiket és meggyő-

zódásüket, akkor ezzel arra is kényszerítenek, hogy megformáljam saját véleményemet. Minden esetben ugyanis én viselem a következményeket, ennek megfelelően kellene tehát az okot is megteremtenem. Mindaddig, amíg másokat hibáztatok, igen messze vagyok az igazságtól.

Létezik azonban közös végzet is. Minden ember minden egyes inkarnációjában sorsközösségekbe tartozik, ami vonatkozik házastársára éppúgy, mint a családjára - nemzetiségére éppúgy, mint fajára. Mindegy azonban, hogy egyéni sorsról vagy egy egész csoport sorsáról van szó, az egyént csak akkor érinti, ha az illető okot ő idézte elő. Akár autóbalesetről van szó, akár repülőgép-szerencsétlenségről, háborúról vagy más katasztrófáról, ezt a végzetet az érintettek mindig a rezonancia törvényének értelmében vonzzák magukhoz. Vonatkozik ez azokra a látszólagos igazságtalanságokra is, amelyek bennünket érnek. Semmi nem történhet véletlenül velünk, hiszen maga a véletlen is az ok és okozat törvényének van alárendelve.

Az emberek negatív és pusztító gondolatformái összegződnek, és háborúként, forradalomként, társadalmi megmozdulásként vagy gazdasági válságként, összeomlásként manifesztálódnak. A csoportors is visszahat okozójára, mert a kiegyenlítő igazságosság előtt senki nem menekülhet. Ugyanez érvényes bizonyos bűncselekményekre vagy járványokra, melyek megjelennek, majd ismét eltűnnek.

Ebben rejlik a magyarázata annak is, hogyan lehetséges, hogy bizonyos emberek csodával határos módon túlélnek egy katasztrófát: jelen vannak ugyan, de nem vesznek részt a csoportorsban, mert ehhez a következményhez nem rendelkeznek megfelelő okkal. Ugyanez érvényes arra az esetre is, amikor olyan családnak vagy nemzetnek vagyunk a tagjai, amely látszólag a mi személyes hozzájárulásunk nélkül élvez előnyöket. Csak az manifesztálódhat, amit mi idéztünk elő.

Ám az is előfordulhat, hogy valakinek a sorsát az igaz szeretet nevében önként átvállaljuk.

Ha valóban megértettem a sorstörvény vagy végzettörvény működését, akkor minden kellemetlenséget, sértést vagy hálátlanságot hálatelt szívvel fogadok, mert szellemi fejlődésem útján nagyobb segítséget jelentenek nekem, mint akármilyen baráti dicséret.

Ám csak kevesek hajlandók a látszat mögött felismerni a valóságot, felismerni, hogy nyereségük kétszeres. Először is sorsuk egy részét megoldhatják azáltal, hogy megélik, ráadásul az így szerzett felismeréssel tudatukat is tovább tágíthatják. A legkeservesebb tapasztalatokban a legnagyobb felismerések rejlenek, és a bölcs megtanulja, hogy épp ezekért legyen a leghálásabb. Amely leckét ugyanis egyszer már megtanulta, azt a sors nem hozza újra elébe. Ám minden embernek újra meg újra inkarnálnia kell, míg valamennyi, általa létrehozott ok következményét meg nem élte, s ezzel a törvényt be nem teljesítette.

A végzet törvénye azonban csak addig működik az ember életében, amíg saját akarata szerint cselekszik. Mihelyt individuális akaratát a teremtés akaratával egyesíti, és hagyja, hogy ettől kezdve kizárólag a teremtés akarata érvényesüljön benne, Igaz Valója harmonikusan, tisztán nyilvánul meg, és megszabadul a végzettől.

Mi a karma?

A nyugati gondolkodás a karma szót mindig a bűnnel és a bűnhődéssel hozza kapcsolatba. Többé-kevésbé valamennyien készséggel elfogadjuk, hogy bűnösök vagyunk, és türelmesen viseljük karmánkat, míg fel nem tudjuk oldani. Ez azonban a karma téves értelmezéséből következik. A szó maga szanszkrit eredetű, és azt jelenti: „a cselekedet, a teremtett, hatni, csinálni”.

Nem arról van tehát szó, hogy türelmesen viseljük karmánkat, vagy amilyen gyorsan csak lehet, oldjuk fel, hogy végre szabadok lehessünk, és még csak arról sem, hogy jó cselekedeteket gyűjtsünk, hogy ezzel „jobb karmát” szerezzünk magunknak. A karma csupán szembesít bennünket cselekedetünk következményeivel, lehetővé teszi, hogy az egyébként láthatatlan cselekedetet felfogjuk, megértsük, és mintegy tükörben szemléljük.

Nincs hát értelme, hogy ezt a tükröt, amilyen gyorsan csak lehet, megszüntessük. Állítsuk inkább bölcsen saját fejlődésünk szolgálatába, ami mindig önfelismerést, önmegvalósítást jelent, ami végső soron tiszta öntudathoz vezet. Ezen a nehéz, ám érdekes úton szükségünk van a karma tükrére mint folytonos kontrollra, amely megmutatja, hogy valóban előrelépünk-e, avagy éppen letérünk az útról. A karma tehát barátunk és segítőnk azon a nehéz úton, amelyen haladunk, s nem mondhatunk le róla, hacsak nem akarunk letérni az útról.

Nem azzal kezdünk egy új napot, hogy amit előző nap elindítottunk, azt megszüntessük, hanem éppen nagy örömmel tovább akarjuk folytatni. Megszülettünk, hogy az önmagunkra találás nagy munkáját tovább vigyük, és ebben a munkában karmánk türelmes és megbízható barátunk. Hiába foglalkozunk azonban bármily behatóan is spirituális vagy szellemi dolgokkal, ha az ekként nyert felismeréseket a gyakorlatban

nem éljük meg. Sokan nagy és fontos szellemi felismerésekre tettek szert anélkül, hogy ezt saját életükben láthatóan megjelenítették volna. Ebben egy másik tanár nyújthat nekünk segítséget, akit a karma küld nekünk, vagy akivel összehoz bennünket - a partnerünk!

A karma és a társkapcsolat

Minthogy ebben a kozmoszban nincs véletlen, az is törvényszerű, hogy milyen partnerrel találkozom. Ezt a találkozást szabadon választom annak érdekében, hogy bizonyos tanulási folyamatot tovább vigyek, melyet korábbi inkarnációimban megkezdtem. Valamennyien tudatosan vagy öntudatlanul az elveszített egység felé törekszünk, melynek elvesztése különösen fájdalmasan érint bennünket ebben a duális világban. A társkapcsolat értelme ennél fogva mindig az egymással való tanulás, hogy végül a vágyott egységet felfedezzük önmagunkban.

Az érzékeny, szellemi orientációjú ember életét mindig az elveszített egység iránti vágyakozás határozza meg, ami végső soron az *önmaga* keresését jelenti. A dualitás világában élünk, mert csak itt tudunk visszatérni az egységbe. A fájdalmasan megélt dualitás ugyanis ébren tartja az egység iránti vágyat. Első lépésünk e felé az egység felé a másik emberrel való kapcsolat, amelyben tökéletes egységgé olvadhatnánk össze. Ám még ha sikerülne is, meg kell állapítanunk, hogy ez csak az első lépés. A társkapcsolat ugyanis csupán támogatásként szolgál az úton, amelyen végighaladva az egységet önmagunkban találjuk meg. Ez a társkapcsolat igazi értelme, s ha ezt a feladatát egyáltalán nem vagy már nem képes betölteni, értelmét veszítette, és meg kell szűnnie. Nem azért jön tehát létre egy társkapcsolat, hogy a másik segítségével szép, harmonikus vagy akár kényelmes életet éljünk. Még ha a legideálisabb társat találnám is meg, netán az úgynevezett

„duál páromat", éppen a hozzám legszorosabban kötődő lélek jelenti számomra a legnagyobb kihívást és egyben a legnagyobb segítséget. A társkapcsolatban jelentkező nehézségek tehát mindig belőlem fakadnak, nem pedig a másiktól, értelemszerűen tehát csak én tudom megoldani őket.

Az egymással karmikus kapcsolatban álló emberek tehát nemcsak „a számlájukat tudják egymással rendezni", hanem ezzel egyidejűleg lehetőséget is adnak egymásnak a gyors szellemi növekedésre. Ajánlatos volna tehát ezeket a lehetőségeket tudatosan kihasználni. A partnerkapcsolat értelmét és belső tartását veszítette, mihamlgy feladatát beteljesítette, vagy már nem képes ezt a feladatot betölteni. Ha a felek ennek ellenére ragaszkodnak hozzá, hogy együtt maradjanak, az kíméletlenség önmagukkal és a másikkal szemben is. Miközben ugyanis valami túlhaladotthoz ragaszkodik, az élet által most kínált dolgokra nem tud odafigyelni. Azok egyikük esetében sem tudnak megvalósulni, ekképpen gátolják további fejlődésüket.

Igazi társkapcsolat kizárólag két önálló, „egészséges" lény között jöhet létre, akik individualitásukat mindvégig megőrzik. Csak így leszünk képesek szembenézni azokkal a gyengéinkkel, melyeket a társunk segítségével fedeztünk fel, csak így találhatunk egymásra kozmikus tudattal és szellemi nyitottsággal. Csak így derül ki, mennyire izgalmas és gazdagító lehet egy társkapcsolat.

Isten nem azért teremtett bennünket,
hogy a bajban elhagyjon.

Michelangelo Buonarroti

Az újjászületés törvénye avagy az ember hét születése

Minthogy a fizikai test túlságosan rövid élettartamú ahhoz, hogy létfeladatunkat el tudjuk végezni, és Igaz Valónk tökéletességét a legtökéletesebben kifejezésre tudjuk juttatni, ezért mindaddig újabb és újabb lehetőséget kapunk, míg létfeladatunkat el nem végeztük. Mindig újabb és újabb testet öltünk magunkra, s ez a test olyan, mint az iskolai egyenruha. Amit mi életnek nevezünk, az ugyanis valójában az „élet iskolájának” csupán egyetlen napja. Ahogy az iskolában újabb és újabb leckét kell megtanulnunk, az életben is pontosan azt a leckét osztja ki ránk „osztályfőnökünk”, dr. Mindennap, amit még nem tanultunk meg, és a mi tudati állapotunknak megfelel. Így lehetőségünk nyílik arra, hogy újabb és újabb felismerésekre tegyünk szert, amivel biztonságosabban tehetjük meg a következő lépést, mígnem egy szép napon készek vagyunk és képesek vagyunk az utolsó lépés megtételére ahhoz, hogy tökéletessé váljunk.

Két „iskolai nap” között „hazamegyünk”, és elvégezzük a „házi feladatunkat”, azaz betakarítjuk egy élet termését, kiértékeljük, és felkészülünk a következő „iskolai napra”, miközben erőt gyűjtünk, és újabb képességekre teszünk szert, melyekre majd a következő élet során szükségünk lesz. S amikor eljön az ideje, fogjuk a „sorshátizsákunkat”, és neki-vágunk, hogy megkezdjük az újabb „iskolai napot”.

Mindaddig, amíg önkaratból cselekszünk, újabb és újabb okokat idézünk elő, s bár a pozitív okok pozitív következményekkel járnak, a negatívok negatívvá, mindenképpen inkarnálódnunk kell, hogy az adott következménnyel szembesüljünk. Mihelyt feladjuk önkaratunkat, és engedjük, hogy beleolvadjon a teremtésakaratra, eloldozzuk magunkat az újjászületések körforgásától, és szabadok vagyunk. Igazán szabadabbá azonban csak akkor válunk, amikor a hetedik születést is megértük.

Az első születés

Az első születés a nemzésen és fogamzáson keresztül történő fizikai manifesztáció kezdete. A testet öltés önkéntes: a lélek belátja ennek szükségességét.

A lélek szellemlény, amely testet öltéskor minden szinten kialakít magának egy testet: először a *mentálestet*, aztán az *asztrálestet* és végül a *fizikai testet*. Ezt a fizikai testet mindkét szülő genetikai öröksége határozza meg. A másik két test individuális jellegzetességét a lény pillanatnyi állapota határozza meg a *kauzálestet* keresztül, amelyben a korábban felhalmozott sorsok raktározódnak.

Ebben az első időben a világot az anya teste jelenti, itt kapja meg az inkarnálódott lény az első „bejegyzéseket”. Minthogy ebben az időben nem csak testileg, hanem lelkileg, szellemileg is egy az anyával, mindent együtt él át vele: fizikai történéseket, gondolatokat, érzéseket. Megéli, ahogy az anya megtudja, hogy terhes lett, az örömet vagy a riadalmat, sőt az esetleges abortusz gondolatát is átéli. A gyermek lelke teljesen ki van szolgáltatva az anyának.

Minthogy azonban a helyszín, a környezet és a nevelés a szabadon választott sors része, az anya nem vádolható, ha az új helyzethez nem a legoptimálisabban viszonyul. Ettől

függetlenül ez az első „benyomás”, amelyet a lélek ebben az életben szerez, és többnyire maradandó is.

Miután a lélek kiválasztotta az anyát, szellemi szinten jelzi, hogy jönni készül. Sokan képesek fogni ezt a némajelzést, és abban a pillanatban tudják, hogy a gyermek megfogant. Az első születés megtörtént.

A második születés

A második születés a testi elválás az anyától. Ahogy halálunkkor egy sötét alagúton megyünk ki az életből, ugyanúgy második születésünkkor egy sötét csatornán keresztül érkezünk ebbe az életbe. Ám ha az anya tudata szüléskor emelkedett állapotban van, akkor ez a sötét csatorna „fénybe vezető kapuvá” válik.

Az első születés után az inkarnálódott lénynek kilenc hónapra van szüksége ahhoz, hogy műszerét, a testet fel- és kiépítse. A második születés után két-három évre van szüksége ahhoz, hogy a testet „használatba vegye”. Ezenközben a lény tudata még teljesen egy az anya tudatával, ezért a kisgyerekek ebben az időben még nem tudják azt mondani, hogy „én”, éntudatuk még nem fejlődött ki. Ha például éhes, nem azt mondja, hogy éhes vagyok, hanem azon a néven nevezi magát, amit a felnőttek adtak neki: Petike éhes.

Ez a második születés döntő hatással van egész életünkre, mert ahogy ezt a születést megéljük, úgy fogunk később hozzáállni az élethez. Ha harcként éljük meg, egész életünket harcként fogjuk megélni, ám ha ez a második születésünk szép élmény, megszületik bennünk az ösbizalom, hogy az egész élet szép.

Ezt a második születést, amely során a gyermek testileg önálló lény lesz, négy szinten éli meg:

- Először nagyszerűen érzi magát, élvezzi az anyával való egy-létet, és boldog. Minden későbbi öröm, amelyet élete során megtapasztal, erre az első, zavartalan boldogságra fogja emlékeztetni.
- Hirtelen azonban a poklok poklát éli meg: a méh összehúzódik. Nyomasztó és látszólag kilátástalan helyzet. Élete minden későbbi kilátástalan helyzete ezekre a kétségbeesett pillanatokra fogja emlékeztetni.
- Aztán hirtelen megnyílik a méhszáj, és felcsillan valami remény, ám ezzel egyidejűleg minden oldalról nyomást érez. Úgy érzi, ebben a pillanatban meghal, ám a gyötrelem folytatódik, és egy utolsó erőteljes lökessel kiszabadul teste az anya testéből.
- Az anyaméhben megélt legnagyobb öröm és legszörnyűbb kétségbeesés után végre szabad, és bár szomorú a válás miatt, mégis boldog, hogy túljutott rajta. És amikor már-már úgy tűnik, megfullad, megtörténik az első levegővétel. Arra azonban nincs ideje, hogy élvezze ezt az új örömforrást, mert körülötte minden szörnyű világos, hideg és hangos. Megszületett erre a világra, és sok új kihívásnak kell megfelelnie. Az első lélegzetvétel, amit épp az imént tett meg, és az utolsó között van az, amit mi „egy életnek” nevezünk. És ez most elkezdődött.

A harmadik születés

A harmadik születés a tudat individualizálódása. Miként a második születéssel a test elszakad az anya testétől, ugyanúgy válik ki a tudat az anyából - az ego felébred, az inkarnálódott lény önálló individuum lesz.

Csupán ekkor tudja a gyermek önmagát én-ként felfogni és saját akaratából cselekedni. A „mi-ből” „én és te” lesz, elkezd önállóan gondolkodni, saját érzéseit éli meg. Az én-nek saját

szükségei vannak, melyeket gyakran meglehetősen önkényesen és önző módon juttat kifejezésre.

Ezt az időszakot éppen ezért „dackorszaknak” nevezzük, ami egy rosszul értelmezett nevelési elvre utal. A nevelés ugyanis nem azt jelenti, hogy a gyermekre, a lélekre, akit rám bízta, az én világnézetemet vagy netán akaratomat erőszakoljam rá. A nevelés valójában azt jelenti, hogy együtt, közösen fedezzük fel, milyen jellemet, milyen személyiséget hozott magával a lélek, és segítjük abban, hogy önmagára találjon. Ilyen nevelés mellett a felébredő akarat már nem dacként jelentkezik, hiszen a lélek egy bölcs és hozzáértő vezetőt követ, éspedig önként, mert erre szüksége van.

Ez a harmadik születés azt is jelenti, hogy a lélek ettől kezdve tudatosan megtapasztalja, hogy ő egy egészen különleges, egyedülálló individuum. Az igazi neveléssel segítséget nyújtunk neki ahhoz, hogy önmagát felfedezze, hogy önmagát megtalálja és kibontakoztassa.

A negyedik születés

Ezt a negyedik születést általában pubertásnak hívjuk. Ebben az időszakban felébred a test, és jelzi, hogy saját szükségletei és kívánságai vannak. Ezzel egyidejűleg a környezet visszajelez, hogy ezek a kívánságok nem kellemesek vagy „nem tisztességesek”, s ez szinte megoldhatatlan konfliktushoz juttatja a lényt, mely konfliktusban nemritkán teljesen egyedül marad. Kihez forduljon bizalommal? Az érett test pedig egyre sürgetőbben keresi a megoldást. Különösen nehéz ez az időszak azért, mert a testi érés általában korábban következik be, mint a szellemi, s így a test olyan döntésekre készítet bennünket, amelyekre szellemileg még nem vagyunk elég érettek. Igen nehéz időszak ez.

Ezzel a negyedik születéssel azonban nemcsak a testünk ébred fel, hanem a társaságigényünk is. A serdülő ifjak ezért keresik annyira egymás társaságát. Egyik serdülő ugyanúgy öltözködik, mint a másik, ugyanúgy beszél, mint a többiek, és mindent megtesz annak érdekében, hogy a közösség ki ne taszítsa őt, mert ebben az időben ez jelenti számára a létező legrosszabbat.

Ez a negyedik születés tehát arra készíti a lényt, hogy a „te” felé forduljon, és megpróbálja az elveszett egység mennyei állapotát újra fellelni. Azzal, hogy önként belesimul a saját maga választotta társaságba - akár társ kapcsolatba, akár egy csoportba -, megtanulja a lény azt is, hogyan kell felébredt ön-akarátát visszafogni, hogy egyáltalán lehetséges legyen az együttlét. A fiatal megtanulja, hogy szabadsága ott végződik, ahol a többiek joga kezdődik.

A negyedik születés végén az ember felnőtté válik. A legtöbb ember azonban meghal, még mielőtt ez a negyedik születés lezárulna. Soha nem lesznek igazán felnőttek, csak megöregednek. A negyedik születés akkor fejeződik be, amikor az ember megtanult önállóan és felelősségteljesen az egész érdekében munkálkodni.

Az ötödik születés

Az ötödik születéssel a lény felismeri Igaz Valóját. Csupán ezzel az ötödik születéssel tudatosul benne ismét, hogy ő az egyetlen tudat individualizált része, azé az egyetlen tudaté, amelyet Istennek nevezünk. A lélek tökéletes és halhatatlan tudatként ismeri fel magát. Tudja, hogy mindig volt, és mindig is lesz.

Ezzel az ötödik születéssel az ember eljut a személyes, önző Éntől a transzperszonális örökkön valóig. Újra felismeri

önmagát mint Isten hasonmását, amilyenek teremtett, tudja, hogy olyan lény, amelyben Isten lényé tükröződik.

Ez az ötödik születés tanítja meg az embernek azt, amit a görögök „metanoia”-nak hívnak: saját korlátait meghaladva, másként kezd el gondolkodni.

Mindaz, ami korábban fontos volt számára, siker, pénz, elismerés, hatalom, lényegtelenné válik, az egyedüli fontos az a szellemi tudás lesz, ami mindeddig másodlagos fontosságúnak tűnt. Érdeklődése középpontjába saját spirituális fejlődése kerül, ez lesz élete tartalma és értelme. A középkori bölcsek ezt „a fények átállításának” nevezték. Ettől kezdve elsősorban arra koncentrálnak az ember, hogy célját, a tökéletességet lehetőleg újabb kerülő utak nélkül érje el.

Ezzel az ötödik születéssel felismeri az ember, hogy önmaga az ő legfontosabb házi feladata. Felismeri, hogy az egészet csak olyan mértékben tudja segíteni, amennyire Igaz Valóját feltárja. Ezt az ötödik születést bármely percben bárki megélheti. Egyik pillanatról a másikra megtörténhet, vagy lépésről lépésre. A hirtelen bekövetkező szellemi születésnek van azonban egy hátulütője: az ember egyik pillanatról a másikra egy teljesen új világba kerül, ahol előbb ki kell ismernie magát.

Ezért nincs sok értelme „intenzív kurzusok” segítségével kierőszakolni ezt a szellemi születést, mert így csupán egy szellemi „koraszülött” látja meg a napvilágot, aki a mindennapi életre általában alkalmatlan. A szellemi születés gondos előkészítést és felelősségteljes segítséget igényel, mert, akárcsak a testi születés, ez is egy egészen új élet kezdete. Az ilyen szellemi újszülött spirituális területen ugyanolyan nehézségekkel találja szemben magát, mint a baba a fizikai síkon: mindent újra kell tanulnia. Az élet tanulást jelent: a már ismert dolgokat mindig egy magasabb szinten újra tanulni.

Születésem előtt még benne vagyok az egységben. A fizikai születés testi elszakadással jár. Meg kell tanulnom

egyedül lenni, hogy aztán lépésről lépésre tudatosan visszatérjek a mind-egybe. Először átélem, hogy egy vagyok az anyámmal, a családommal, aztán az osztálytársaimmal, a barátaimmal, a társammal, végül pedig megélem az eggyé válást minden emberrel, növényvel, állattal, majd pedig eggyé válok Istennel, amint felismerem és megélem őt mindenben.

A születést az első lélegzetvétel követi, amivel kapcsolatba lépek a külvilággal. Az élet arra kényszerít, hogy „rész vegyek”, mert levegő nélkül nem élhetek. Végül ismét elengedem a lélegzést, és megélem, hogy: „engem lélegzik!” Születés után megpróbálom megismerni a világ dolgait. Később átlátom és elrendezem életkörülményeimet, lassanként kialakul bennem a tisztánlátás, és egyre inkább meglátom a látszat mögött a valóságot: mindenben meglátom és felismerem az Egyet.

Születésem után megpróbálom a körülöttem lévő dolgokat meg- és felfogni. Megtanulok cselekedni, adni és venni, érezni, és lassanként felfogom, hogy ki vagyok. Megtanulom, miként kell megragadni az alkalmat, a lehetőségeket, melyeket az élet kínál; lassanként felfogom a szellemi rendet, amely az egész teremtetést áthatja és hordozza.

Megtanulom, miként tudok szellemileg is egyre biztosabban előrehaladni. Egyre határozottabban haladok utamon. Tudatosan határozom meg a célt: ismét visszajutni az egységbe.

Kezdetben csak sírni tudok, aztán már gögicsélek, és végül beszélni is megtanulok. Megtanulom, hogyan értessem meg magam. Először csak pontosan megfogalmazom mondanivalómat, később retorikát és dialektikát tanulok, sőt idegen nyelveket is. Talán „mások nyelvén” is megtanulok beszélni, és így lassanként szeretetteljes, segítőkész kommunikátor leszek. Megtanulom a rész-vétet, és embertársaimat tudatosan a megfelelő szinten közelítem meg. Egyszer talán a beszéd legszebb formáját, az áldást is megtanulom.

Kezdetben mindent a számba dugok, amit csak megfogok. Lassanként megtanulok különbséget termi, sőt élvezni is. Megtanulom, miként kell mindent alaposan megrágni, tudatosan enni, és amit megettem, azt az anyagiból egyre magasabb energiává transzformálni, míg végül megtanulom, hogyan tápláljam magam szellemileg is helyesen.

Valamikor olvasni is megtanulok, és pedig nemcsak könyvekből, hanem arcról is. Felismerem a jellemeket, az egészséget és a betegséget. Olvasok az emberek szeméből, és egyszer talán a „teremtés könyvéből” is olvasni tudok.

El fogom tudni dönteni, hogy remekművet akarok-e formálni életemből. Lassanként megtanulok felnőtt lenni, nem csupán öreg. Felébredek, és tudatosan felelősséget vállalok magamért és a többiekért. Egyre önállóbb leszek, elhivatottságomat foglalkozásként élem meg, és megfelelő döntéseket hozok.

Természetesen azt is meg kell tanulnom, hogyan keressek pénzt. Megtapasztalom, hogy előbb a szolgálat és csak azután a fizetség. Elismerést vívok ki magamnak, és így lassanként eljutok az önbecsüléshez és az önismerethez. Felismerem, hogy nincsenek véletlenek, és lépésről lépésre egyre magasabb szintű felismerésekre jutok. Ez az egyetlen, amit ebből az életből magammal vihetek. Végezetül pedig elnyerem a beavatást, amely során teljesen beolvadok az Egy-be.

Felismerem, hogy az élet általam szeretne sikeres lenni, és megtanulom lépésről lépésre, hogy sikeres legyek: a családban, az iskolában, hivatásomban és partnerkapcsolatomban. Egyre tisztábban látom az élet értelmét, tudatosan járok azon az úton, amely önmagam megismeréséhez és kibontakoztatásához vezet, és megkapom az élet legnagyobb ajándékát: bepillantást nyerek az Egészszebe.

Végezetül megtanulok egyre tudatosabban lenni, akarat nélkül, higgadtan. Beavatásom után már egyszerűen csak

létezem. A kör bezárult, célhoz értem, és ezzel egy új út kezdetéhez jutottam.

Minden lélek rendeltetése, hogy tökéletes legyen, s ez alól senki nem tudja kivonni magát. Ez azt jelenti, hogy azzá legyen, ami mindig is volt. Mindaddig újra és újra inkarnálódik, míg a földi testet öltésnek ezt a célját el nem éri. A megszerzett tudás újra meg újra elvész, ám a spirituális érettség mindig megmarad. Ezért keresi a lélek a maga számára megfelelő szülőket és életkörülményeket, amelyek segítségével továbbfejlődése biztosított.

Az ötödik, a szellemi születés tehát alapvető! Első lépésként fel kell ismernem, ki is vagyok valójában: tudat, energia, amely egy testben manifesztálódott. Fel kell ismernem, hogy halhatatlan vagyok - mindig voltam, és mindig leszek, mert: *vagyok!*

Nem csupán az általam lakott testben kell mindig újra megszületnem, hanem a szellemi világban, a szellemi törvények felismerésében és az én Igaz Valóm felismerésében is újra meg kell születnem.

Miként a megvilágosodás is egy folyamat, amely ugyan egyetlen pillanatban kezdődik, ám aztán lépésről lépésre bontakozik ki, hasonlóképpen a szellemi születés is folyamat. Egyik korlátot a másik után szüntetem meg, egyre jobban kitágítom a tudatom, míg végül határtalanná, mindent átfogóvá és valóban szabaddá válok, míg ismét eggyé válok mindennel. Buddha útját kell járnom, míg az Én illúzióját fel nem tudom oldani. Akkor végre ismét az vagyok, aki mindig is voltam: *önmagam!*

Buddha útja

Ifjúságát luxuskörülmények között töltötte az ifjú herceg egy palotában, a világtól elzárva. Amint egy napon elhagyta palotáját, és megpillantotta a szörnyű nyomort és szenvedést, kétségbeesett. Képtelen volt megérteni, miért van ennyi nyomorúság, fájdalom és szenvedés a világon, és elindult, hogy erre választ kapjon.

Egyik mestertől a másikig ment, folyvást választ keresve az őt izgató kérdésekre, de az igazi választ senki nem tudta megadni neki. Hét év telt el így, s ő egyre jobban kétségbeesett. Egy szép napon egy öreg *boddhi*fá alatt ült, feladva minden reményt, hogy kérdéseire valaha is választ kapjon, de magát a kétségbeesést is elengedte, és teljesen átadta magát Istennek.

És ebben a pillanatban megtörtént a csoda: megvilágosodott. Felismerte, hogy ő személy szerint semmi valóban hathatós segítséget nem tud nyújtani, és mindent átengedett a teremtőnek. Felismerte önmagában Istent - Igaz Valóját! Elfogadta az életet olyannak, amilyen, és az isteni szándékot, s abban a pillanatban belesimult az egészbe. Felismerte, hogy a mind-egynek ő is része, s ez nyugalommal töltötte el, és biztonságérzetet adott neki. Csendes szemlélővé vált, aki csak figyeli a teremtést. Már nem ő cselekedett, hanem rajta keresztül történtek a dolgok. Teljesen átadta magát a törtézésnek, bele merte vetni magát az élet folyamába, és hagyta, hogy tovaringjon vele.

Mihelyt minden lehullik rólunk, megszabadulunk az Én illúziójától, és önmagunk leszünk. Már nem kell semmit sem tenni, minden történik, és örökké történni fog. Hirtelen minden egészen egyszerűvé válik.

Ha Igaz Valónk tökéletességét egyre tökéletesebben juttatjuk kifejezésre életünkben, nemcsak a lét minden szintjén

jómódban fogunk élni, hanem mindenekelőtt valóban meg tudjuk valósítani önmagunkat és ezzel együtt szellemi születésünket, és máris létünk egy újabb dimenziójába lépünk. Mindaz, ami korábban oly fontosnak tűnt, siker, gazdagság és hatalom, tökéletesen érdektelenné válik, ami viszont korábban kevésbé fontosnak tűnt - fejlődés és felismerések -, mostantól fogva életünk igazi tartalmát adja.

Miként a testi születéshez két szülőre van szükség, úgy a szellemi születésnek is: bölcsességre és szeretetre. E kettő nélkül senki sem tudja szellemi születését megteremteni és megélni, és mindkettőre egyformán szükség van. Az ember tökéletes és végérvényes újjászületése nem egyből történik, hanem lépésről lépésre jön el. Ám ha a fény egyszer feléled bennünk, soha többé nem alszik ki.

Mi is úgy élünk, mint az ifjú Buddha: kezdetben saját elképzéseink palotájában, a külvilágtól elzárva, s csak amikor szellemileg felébredtünk, ismerjük fel a jelenségek mögött a valóságot, engedjük el fokról fokra saját elképzeléseinket, és kezdünk el fokozatosan a valóságban élni.

És egy szép napon mi is elindulunk a szellemi úton, akárcsak Buddha, hogy kínzó kérdéseinkre választ kapjunk. Mi is egyik mestertől a másikhöz vándorolunk. Kezdetben mestereinket talán úgy hívják, hogy elismerés, aztán siker, pénz, esetleg hatalom. Ám ezeknél a mestereknél kérdéseinkre semmi használható választ nem kapunk.

Amint aztán egy szép napon a *boddhifa* alatt ülünk, a régi mestereket elhagyva és rátalálva a „felismerés” nevű mesterre, akkor történik meg a csoda: ön-magunkra és ezzel Istenre találunk. Minden keresés véget ér, és mi egyik pillanatról a másikkra célba értünk. Az Én illúziója szappanbuborékként szétpukkan - felismerjük, hogy mind-egy.

Ez azonban a megvilágosodásnak csupán a kezdete, egy folyamatnak a kezdete, amely mindaddig tart, míg végül nemcsak felismertük magunkat, hanem önmagunkká is váltunk,

s ettől kezdve mesterként élünk. Ám téved, ha azt gondolja, hogy ez a cél, ellenkezőleg, most kezdődik csak igazán a munka! Rá fog jönni, hogy minden, ami eddig történt, csupán előkészület volt a valódi életre. Ne foglalkozzon hát túl sokáig az előkészületekkel, engedje, hogy a szellemi születés megtörténjék. Lásson hozzá, hogy minél előbb mesterként éljen - *önmaga* legyen!

Mesterként élni

Sokan úgy gondolják, hogy zaklatott világunkban lehetetlen a szellemi úton járni. Ugyancsak sokan gondolják, hogy a szellemi út annyit jelent, mint elhagyni a családot, a házat, s az élet hátralévő részét magányosan, meditációval tölteni. Az efféle önmegtartóztatás és az anyagi javakról való lemondás éles válaszfalat húz az élet spirituális és materiális oldala között, és figyelmen kívül hagyja a teljességet.

Ugyancsak sokan vélekednek úgy, hogy a hétköznapi élet nem segíti, sőt akadályozza a szellemi kibontakozást. Valójában ennek éppen az ellenkezője igaz: a teljes elkülönültség legfeljebb hozzásegíthet a szellemi éréshez, tökéletes érettséget nem lehet teljes izolációban elérni. A szellemi érettségnek olyan fokán kell állnunk, hogy meg tudjuk védeni magunkat a külvilágban. Azzal, hogy visszahúzódunk, és elfordulunk a hétköznapi dolgoktól, valójában az élet eleven áradatától szakítjuk el magunkat.

Szellemi utam számára mindig az a legmegfelelőbb hely, ahol éppen vagyok, innen tudom megtenni a következő lépést. Ezen az úton egóm egyszerre barát és kísértő, legfontosabb tanárom az önmegvalósításban. Én döntöm el, hogy milyen nehéz az élet, inert az élet mindig csak olyan nehéz, amilyenek én érzem.

Főlöszleg azon iparkodnom, hogy az életben előbbre jussak, egyszerűen csak el kell fogadnom az élet ajándékát, és ki kell használnom a felkínált lehetőségeket. Felismerem, hogy legbensőmben én vagyok a tökéletesség fénye. Kibontakoztatom ezt a fényt, miközben mindent elengedek, ami nem tartozik hozzá. Én döntöm el, mi történik az életemben, ugyanis amire tudatomat ráirányítom, az valósul meg az életben.

Amíg azt gondolom, hogy „Isten bennem van”, még elszakítom magam tőle, Isten individualizálódott részeként ismerem fel magam. A teremtő és a teremtett azonos - *egyek!*

A tökéletesség tehát nem azt jelenti, hogy jó akarok lenni, mert amíg valamely ideálnak akarok megfelelni, addig elválasztom magam tőle. A tökéletesség azt jelenti, hogy „egész-ség” vagyok, egész önmagam vagyok.

Mesterként már nem a körülményeket akarom megváltoztatni, hanem saját magamat. Egyre inkább belátom, hogy egy vagyok, és ekképpen összhangban élek mindennel. Mihelyt a legmagasabb tudatot felismerem és megszólítom másokban, minden vita és konfrontáció önmagától feloldódik.

Semmi értelme bármire is várni, hiszen a megváltó arra vár, hogy bennem megszülessék. Születését elősegíthetem azzal, hogy gondolataimat meggyógyítom, és hagyom, hogy szavak és tettek kövessék. Ha csak azt teszem, amit szívem diktál, minden cselekedetem gyógyítani fog. Akkor önmagamban nyugszom, felismerem magamban és mindenki másban Istent.

A hatodik születés

A hatodik születés az önuralom, ami azt jelenti, hogy átadjuk Igaz Valónknak életünk és létünk felett az uralmat. Az ego felismerte önmagát mint Isten kifejeződését, mint az isteni

akarat individualizált aspektusát, s ettől kezdve az ember egyre inkább „belső vezetetésű”.

Ahogy a lélek az első születésnél a fogamzással belép az anyagi világba, úgy jelenik most meg a szellemi világban az ember akaratának tanújaként. Az ember akaratának bizonyítékából meggyőződés lett, s ezzel a meggyőződéssel nemcsak másokat tud meggyőzni, hanem egész élete ennek a belső meggyőződésnek bizonyítéka lesz. Ettől kezdve életével mondja el, amit mondani akar.

Ahogy a gyermek a második születéssel önálló lényként lép be az anyagi világba, úgy lép be az ember a hatodik születéssel tudatosan és önálló cselekvésre készen a szellemvilágba. Valamennyi köteléket és függőséget eloldozott, és most már szabadon követi lelkiismerete szavát, és a külső parancsot is csak akkor veszi figyelembe, ha az egybecseng a belső hanggal.

Ahogy a harmadik születéssel az ego felébredt, ugyanúgy kel életre a hatodik születéssel a *vagyok*, azaz az egységtudat: mindenben egy vagyok Istennel. Az ego feltámadásával hirtelen különváltam mindentől. Igaz Valóm feltámadásával és annak felismerésével, hogy önmagamban *vagyok*, ismét visszatértem az egység Paradicsomába, ahol egy vagyok mindennel.

A hetedik születés

A hetedik születés az önkiteljesítés. Akarni és cselekedni már egyet jelent, a szándék és a tett is egy. Saját akaratom eggyé vált a teremtés akaratával, és egész életem az Ő akaratának láthatóvá vált kifejeződése.

Isten bennem él, és általam hat. Bárhol vagyok, ott Isten jelen van, bármit teszek, azt Isten teszi. „Az Atya és én egy *vagyok*.” Nincs már semmi kétség, nincs megfontolás, tudatom

tiszta csatorna az egyetlen erő számára, melyet Istennek nevezünk.

Az egyetlen tudat individualizált része, ami vagyok, állandó kapcsolatban áll az egésszel, mindent átfogó lett, és minden létezőt magában foglal. Itt már nincs én, és nincs te: minden egy. Minden tudás bennem van, a válasz minden kérdésre. Megoldottam magam mint feladatot, és szabad vagyok, kész arra, hogy az egészset szolgáljam.

A hetedik születéssel az *ember mint teremtő idea* elérte legmagasabb rendű kifejezési formáját. Ez volt a cél, s most kezdődik a tulajdonképpeni élet. Csak a hetedik születéssel teremtettem meg ugyanis annak a feltételét, hogy a teremtésben megkapjam az első feladatot: kezdődhet az igazi életjáték.

A tökéletes ember rezdületlenül nyugszik önmaga közepében, és hagyja, hogy az élet általa történjék. Nincsenek többé személyes vágyai és szándékai. Felismerte önmagát mint a *vagyok*, az egyetlen erő kifejeződését, mentes tehát minden egoizmustól. Az elszakadás bűne megszűnt, képes meglátni minden látszat mögött a valóságot.

Miután felismerte, hogy ő mindennel egy, önmagát is el tudja fogadni és szeretni olyannak, amilyen, gondolatait, érzéseit, szükségleteit. Hasonlóképpen mindenki mást is el tud fogadni olyannak, amilyen. Nem akar semmit birtokolni, nincsenek törekvései, és minden pillanatban az örökkévalóságot éli meg. Határtalan belső szabadságot élvez, szerény és megbízható, de kizárólag a saját lelkiismeretére, a valóság belső felismerésére hallgat.

Mindent el tud viselni, jól megfér mindenkivel, mindent átfogó szeretetben él. Már nem e világról való, csak még itt van ebben a világban, és tiszta, örömteli életet él, készen arra, hogy az egész minden egyes részének felfedje önmagában az igazságot és a boldogságot. Nincs már szüksége útra, mert ő maga lett az út. És minden pillanatban a célban van!

Miért kell nekem mindig valamivé lennem
ahelyett, hogy egyszerűen csak lennék?

Heinrich Zimmer

A kegyelem törvénye

A kegyelem az isteni szellem, amely az emberen keresztül fejt ki hatását, biztonságosan vezeti őt, és átalakítja, mihelyt erre kéri. Mihelyt kérem ezt a vezetést, kérésemnek megfelelően meg is kapom. A kegyelem törvénye úgy működik, hogy az ember minden pillanatban kiléphet a tudatlanságból a felismerés fényébe, és magához veheti szellemi örökségét, a tökéletességet.

Kegyelem, hogy imádkozhatom, és imádságom mindig meghallgatásra talál, *ha engedem, hogy beteljesüljön*. Az is kegyelem, hogy a legnagyobb szükségben Isten engedi, hogy KRISZTUS (megvilágosodott tudat) Újra meg újra inkarnálódjék. Kegyelem az is, hogy Isten mindent átfogó szeretetében mindig és mindenütt részesülhetünk, valahányszor hozzá fordulunk, és megnyitjuk magunkat.

Kegyelemben élni annyit jelent, mint nyitottnak és befogadónak lenni. Ez nem jelent elfordulást a világtól, hanem a világot az isteni szellemmel világosítja meg. Az ember önmagától semmire sem képes, az emberben lakozó Isten azonban mindenre.

Néhányan úgy vélik, hogy a kegyelem ellentmondásban áll a végzet törvényével, mely szerint mindenkinek meg kell tapasztalnia a maga okozta dolgoknak a következményét is. Ez a törvény abszolút érvényű, a kegyelem azonban a választás szabadságát kínálja az embernek: a felismerés királyi útján kíván-e haladni, vagy a betegség és szenvedés jól ismert útján. Végül mindkét út az egység belátásához vezet, és az ember készen áll a kegyelemre.

A karma mint kegyelem

Létfeladatunk félreérthetetlen: „Legyetek tökéletesek, miként a ti mennyei Atyátok.” De vajon elegendő-e ehhez egy élet? Lehet, hogy Jézus megvalósíthatatlan feladatot rótt ránk?

Ha felismerem a látszat mögött a valóságot, a karma az isteni szeretet kifejeződése, és ezzel kegyelem lesz. Nemcsak arról van szó, hogy létfeladatunkká tette a tökéletességet, hanem a karma törvényének segítségével abszolút biztonsággal el is vezet bennünket ehhez a célhoz. Nincs tehát jó vagy rossz karma, hisz mind a kettő ugyanazt a célt szolgálja. Más szóval a betegség, a szenvedés és a veszteség mind-mind az isteni kegyelem megnyilvánulásai, mert valójában félreérthetetlenül arra figyelmeztetnek, hogy letértünk a helyes útról, és arra kényszerítenek, hogy oda visszatérjünk.

Többnyire észre sem vennénk, hogy helytelenül jártunk el, ha valamely fájdalmas tapasztalás nem tudatosítaná ezt bennünk. Ekképpen tehát a fájdalom is kegyelem, sorsunk pedig mindig egy speciális testre szabott öltözék. Mindaz, ami velem történik, engem szolgál, és nekem segít. Ennélfogva minden úgy van jól, ahogy van.

Magunkat jutalmazzuk vagy éppen büntetjük, amikor Igaz Valónkhoz s ezzel Istenhez közeledünk, vagy éppen távolodunk tőle. Eltávolodva tőle bűnben élünk, ami nem más, mint elszakadás. Tehát nem Isten büntet bűneinkért, hanem bűneink büntetnek bűneinkért.

A karma tehát nem kívülről szakad ránk, hanem mi magunk vesszük magunkra: gondolkodásunkkal, érzéseinkkel, cselekedeteinkkel. Mindarra, ami velem történik, rászolgáltam, szükségem van rá. Az élet nem azokkal a leckékkal konfrontál engem, amelyeket az ego kívánna magának, hanem amelyekre valóban szükségem van.

A karma törvénye azonban azt is megköveteli tőlünk, hogy tetteink következményeiért tudatosan vállaljuk a teljes

felelősséget. Valamennyien teremtők vagyunk, szabadon teremthetünk, amit csak akarunk. A törvény csak szembesít tetteink következményeivel, ekképpen mutatva meg, ha esetleg tévesen döntöttünk. Ez a törvény nem engedi, hogy tetteink következményei elől elbújjunk.

Minden megtanult lecke közelebb visz Igaz Valóm valóságának felismeréséhez és a mindennel való egységhez. Ha azonban nem tanulom meg a leckét, nem oldom meg az életfeladatot, ez a törvény mindaddig elém hozza, míg végül meg nem oldom. A sors „korrepetál”.

A végzet törvénye nem dönthet, ám az isteni kegyelemhez az is hozzátartozik, hogy bárki bármely pillanatban megszabadulhat a karmától, mihelyt saját akaratát egyesíti az isteni akarattal. A végzet törvénye csak addig vonatkozik rá, amíg fel nem adta egóját, ami az elkülönülés illúziójában él, és ezért önfejűen cselekszik. Mihelyt az elkülönülés illúziója megszűnik, és már nincs Én, aki önfejűen cselekedne, a törvény is elveszti hatását.

Az életben tehát teljes szívemből hálás lehetek mindenért. Hálával tartozom azért a kegyelemért is, amely lehetővé teszi, hogy az egoizmus magam építette poklából és szellemi vakságomból bármely percben kiszabadulhassak, és visszatérhessek Igaz Létem valóságának fényébe.

Ha az ijat túlságosan megfeszítik, eltörik.
Ám a lélek erejét veszti a tétlen nyugalomban.

Plutarkhosz

A boldogság törvénye

Semmi nem teszi az embert igazán boldoggá, amit kívülről megszerezhet. A boldogságot nem lehet birtokolni. Mindaddig, amíg kívül keresem a szerencsémet, a boldogságomat, keresésem eredménytelen marad. A boldogságot csak magamban találhatom meg, ha feltétel nélkül igent mondok az életre, s elfogadom olyannak, amilyen. Valahányszor szenvedek, az azt jelenti, hogy valamiképpen nem fogadtam el az életet, és ezen kizárólag én tudok változtatni. Ha a szerencsémet, boldogságomat nem teszem külső körülményektől függővé, akkor minden helyzetben boldog lehetek.

Csakhogy már igen korán hozzászokunk ahhoz, hogy boldogságunkat valamilyen külső körülménytől tegyük függővé. A kisgyerek azt hiszi: „Ha majd az óvodába mehetek, és mindennap együtt lehetek más gyerekekkel, akkor leszek boldog.” Amikor pedig mindez megtörténik, azt mondja: „Ha majd nagy leszek, és iskolába mehetek, akkor leszek boldog.” Néhány év múlva pedig a következőket mondja: „Ha már befejeztem az iskolát, akkor leszek boldog.” És ez így megy tovább, mígnem a „kisgyerek” hirtelen öreg lesz - és még mindig nem boldog. Míg arra várt, hogy boldog legyen, az élet elrohant mellette.

Ha azonban önfeltétel nélkül igent mond az életre, és elfogadja olyannak, amilyen, már ebben a pillanatban boldog lehet! Ez nem azt jelenti, hogy olyannak is kell maradnia, hiszen minden pillanatban lehetősége van arra, hogy életét megváltoztassa. Ne tegye boldogságát valamely cél elérésétől

függővé! Boldognak lenni valójában azt jelenti, hogy önmagammal és az élettel harmóniában vagyok, helyemet minden pillanatban optimálisan töltöm be. Így fűzöm egyik beteljesült pillanatot a másikhoz - és teljes életet élve boldog vagyok.

Aki az igaz felismeréshez akar jutni,
a nehézségek hegyét egyedül
kell annak megmásznia.

Helen Keller

A köszönet törvénye

Az igaz hála és köszönet minden nehézségen átsegít az életben. Adjon hálát teljes szívéből valamiért, amije még nincsen, úgy, mintha már megvolna - és meg fogja kapni! A szüntelen hála és köszönet aktivizálja a hitet, amely hegyeket mozgat.

Mennyi minden van az életünkben, amely tökéletesen rendben van, és figyelemre sem méltatjuk, mert mindig csak arra a kevésre figyelünk, amely éppen nincs egészen rendben. Lehet, hogy épp ebben a pillanatban változik, és már csak kis idő kell hozzá, hogy tökéletes legyen. Talán nem is volna jó, ha bekövetkezne, s egy szeretetteljes sors éppen hogy megóv tudatlanságom következményeitől.

Amint szívemet hála tölti el életem minden körülményéért, eseményéért, az univerzum legmagasabb rendű ereje működni kezd rajtam keresztül, mert a hálás és szeretetteljes szív a legtisztább csatorna az egyetlen erő számára, amit mi Istennek nevezünk. Mindaz, ami így történik az életemben, Istennek legtisztább akarata, és a legjobb, ami velem történhet. Ezért vagyok hálás.

Érintkezés a világgal

A lét három szinten jelenik meg, és ezeken a szinteken más és más módon kerül kapcsolatba az ember azzal, ami van. Az első szint a *hatás szintje*.

A legtöbb ember ezzel a szinttel kerül kapcsolatba, és realitásnak nevezi. Különbözőképpen lehet hozzáállni, például agresszívan elutasíthatom: nem értem ugyan ezt a realitást, de hatalmamban áll szétzúzni.

Lehet vágyakozva fordulni felé: szeretetem még „birtoklásként” fogalmazódik meg. Szerelmes tinédzserként rajongok társamért, teljesen magaménak akarom tudni, és féltékeny vagyok, ha másvalakivel is szóba áll. Teljes szeretetét, figyelmét és elismerését magamnak akarom, és ugyanezeket a struktúrákat élem majd meg később, „felnőttként”, újabb és újabb formában.

Lehet semleges szemlélni: ezt a fajtát választom, ha például tudós vagyok. Mindennel foglalkozom, amit látni vagy mérni lehet, vagy amire hivatkozni lehet, és ekképpen egyre inkább felismerem a dolgokban rejlő törvényszerűségeket. Ahol azonban törvényszerűség létezik, ott lennie kell valakinek, aki a törvényt létrehozta, így hát keresem a hatások „okát”.

A következő szint az *ok szintje*. A paraszt újra meg újra kapcsolatba kerül ezzel a szinttel: okot szolgáltat a vetéssel, s a megfelelő hatás nem marad el. A tudós felismeri a jelenségek mögött a természeti törvények hatását mint okot, de tovább izgatja a kérdés: vajon az oknak mi az oka, és talán a fizikán át eljut a valláshoz, és felismeri minden létező ok mögött az egyetlen erőt mint végső okot.

Így jut el az ember végül a *lét szintjére*. Ha már felismerte, hogy minden az egyetlen erő kifejeződése, és ez az egyetlen erő minden oknak az oka, akkor egyszer valamikor azt is felismeri,

hogy ő is ennek az egyetlen erőnek a kifejeződése. Választhatja azt, hogy ennek a benne és rajta keresztül ható egyetlen erőnek csendes szemlélője lesz, és hagyja, hogy történjék, ami történik, és önmagával és a léttel összhangban él, de aktívan be is avatkozhat. Felismeri teremtő lehetőségeit, és aktívan meghatározza a történéseket. Maga alakítja a sorsát, a másokét is, az egész teremtést. Felhasználja az egyetlen erőt, hogy a létet formálja, míg egyszer csak felteszi a kérdést: „Tulajdonképpen ki használja az egyetlen erőt?” És felismeri, hogy *Én vagyok* az egyetlen erő! Ebben a pillanatban azt is felismeri, hogy „én” egyáltalán nem is létezik: az én illúziója szertefoszlott. Mindig is az egyetlen erő cselekedett: a VAGYOK, én vagyok! Minden, ami létezik, az Egynek különböző megnyilvánulása - mind-egy. Csak én vagyok! S hogy ne legyek ilyen egyedül, kitaláltam az életjátékot, és sokaságként jelenítettem meg magam.

*A tudás csak „fájdalomdíj”
az önmagadhoz vezető úton.*

*Minden tudásnál fontosabb,
hogy KÉPES IS VAGYOK!
Nyomban kipróbálok hát, hogy mindarra,
amit tudok, valóban képes vagyok-e.*

*Mindkettőnél fontosabb azonban a LÉTEZÉS.
Ha az VAGYOK, amit tudok és amire képes vagyok,
már gondolnom sem kell rá.
Nem szükséges szokásommá tenni,
MERT ÉN VAGYOK!!!*

Egészség

Minden gyógyulás szellemi gyógyulást is jelent. Bosszúság, harag vagy irigység ellen nincs gyógyszer, itt csupán a tudat megváltozása segít. A gyógyulás azt jelenti tehát, hogy az eltévelyedett tudatot ismét az egyetlen erőre, minden létező egységére irányítjuk. A gyógyulás tehát mindig „tudati növekedést” jelent.

Az „eltévelyedett” tudat mindenekelőtt a tudatlanság vagy hiányos információk következménye. Ha fel akarom számolni a tudatlanságot, első lépésként keresésére kell indulnom.

Ám nem elég csupán tudásra szert tenni, hanem a szellemi vaktságot is gyógyítani kell, ami megakadályozza, hogy a tudás bölcsességgé váljon. Nem csupán testünk gyógyításáról van tehát szó, hanem a cél az, hogy lelkünk is egészséges legyen, azaz „egész és oszthatatlan”. Valójában elszakíthatatlan részei vagyunk az Egésznek, a legmagasabb tudatnak. A lelki egészség tehát azt jelenti, hogy ismét ennek az egységnek a tudatában élünk. Ezzel a látszólagos elkülönülés fájdalma megszűnik. A test csak a „nem egész-séget” tükrözte vissza.

Ám nemcsak lelkem gyógyításáról van szó, hanem egyben arról is, hogy individuális lelkem egyesüljön a világlélekkel. Akkor vagyok valóban gyógyult, ha ez az egység ismét helyreállt.

Ezt a lelki egészséget úgy érhetjük el, ha megszüntetjük a „belvilág-szennyeződést”, és rendszeres lelki higiénia gyakorlásával tisztán tartjuk belső világunkat, megszabadítjuk a negatív gondolatoktól, nyomasztó érzésektől, a féktelen ösztönöktől és a meggondolatlan beszédétől és cselekedettől. Lelkem tiszta tükrében csak így tud Isten képe zavartalanul tükröződni.

Ám nem elég a testet és a lelket gyógyítani, hanem végül sort kell keríteni a szellem gyógyítására, s ezzel *megszentesülni*.

Mihelyt ugyanis Isten közvetlen közeléből cselekszem, minden tettem megszentelődik. Megszentesülni nem többet, de nem is kevesebbet jelent, mint a legmagasabb tudattal való egység tudatában élni és ebből az egységből cselekedni. A kegyelem törvénye értelmében életem bármely pillanatában „hazatérhetek”.

Beavatás

A beavatás, azaz az egységbe való beolvadás döntő lépés az ember tökéletes transzformációja felé. Amivel egy új ember lép egy új életbe. A régi meghalt. Az új tudat teljesen új életkörülményeket jelent, annak a törvénynek megfelelően, amely azt mondja: „Miként bent, úgy kint.” Jézus is így fogalmaz: „Aki meg akarja menteni életét, elveszíti, aki azonban értem elveszíti, az megtalálja” (Máté 16,25).

A beavatás több kultuszban is külső folyamat része - „halj meg és legyél” -, amely során a beavatandó a teljes étellel, annak mind a négy elemével konfrontálódik. Az élet iskolájában ennek a próbának még ma is ki vagyunk téve, bár ezek már nem feltétlenül életveszélyesek.

A „földpróba” során azt kell bebizonyítani, hogy az ember megtanult az anyaggal, egészen konkrétan a pénzzel optimálisan bánni, a „vízpróba” pedig arra szolgál, hogy az ember érzelmei áradatában megőrizze józanságát, és szíve nyitva álljon.

A „levegőpróba” ellenőrzi, hogy rendben vannak-e a gondolatok, tudjuk-e fegyelmezni őket, tudjuk-e tudatunkat az egyetlen erőre irányítani, kitágítani és felemelni, mígnem az megszabadul az idő és a tér korlátaitól. A „tűzpróba” az akaratot fejleszti, és arra kényszerít, hogy egyesítsük az individuális akaratot a központi akarral: „Atyám, legyen meg a te akaratod!”

A négy elemmel való konfrontáció nem mindig kellemes, sok türelmet igényel, míg nemcsak hogy úrrá tudunk lenni a helyzeten, hanem még örömünket is leljük benne. A beavatás tehát sohasem külső történés, hanem önmagunkban találkozunk az isteni tudattal, s ezzel Igaz Valónkra ébredünk. Létrejöttét elősegíthetem, de soha nem idézhetem elő. Senki nem tudja önmagát megszülni, mi valamennyien születünk. Igen fontos, hogy alázattal, türelmesen várjam ki, míg elérkezik az idő, és ne essem a szellemi fennhéjázás hibájába, ne akarjam én eldönteni, mikor érik meg rá az idő.

A beavatási próbatételek közé tartozik az is, hogy megtanuljunk optimálisan bánni az idővel, felismerjük, hogy az örökkévalóság előttünk van, élvezzük minden egyes lépésünket, amelyet a célhoz vezető úton teszünk, de teljesítsünk be minden pillanatot. A pillanat ugyanis egyszeri és megismételhetetlen, soha vissza nem térő. Így élünk az itt és mostban, az örökkévalóság tudatában, és tudatosan megélem minden egyes pillanat egyediségét és nagyszerűségét. Az idő és az örökkévalóság egymásba olvad az örök MOST megélésében.

A beavatott vágyak nélkül boldog, semmit nem vár el, és semmit nem utasít vissza, amit az élet kínál. Minthogy semmit nem birtokol, nem is tud elveszíteni semmit. Mindent elhagyott már, ami kevesebb, mint Isten. Hazatért, miként a tékozló fiú.

Az Út benned van

Teljesen mindegy, hol vagy, és mit csinálsz, miként az is mindegy, hogy kinek hiszed magad - *önmagadat keresed!* Bármit teszel, egy napon meg fogod találni az utat. Eldöntheted, hogy egy nehezebb utat választasz, vagy a lét könnyedségének útját, a döntés a te kezében van. Még ha azt gondolnád, hogy nincs több kiút, csupán egy lépésnyire vagy az úttól - *az úthoz vezető kapu ugyanis belülről nyílik!*

Amint ráléptél az útra, kezdődik a tulajdonképpeni élet. Választhatsz, hogy sok-sok évet vársz még erre, akár inkarnációkat, ám ezt az igazi életet akár *most* is megkezdheted, ebben a pillanatban. A legmegfelelőbb idő erre mindig a *most*.

Mihelyt ráléptél az útra, mindaz, ami eddig számodra fontos és elérendő érték volt, teljesen lényegtelenné válik. Új képességeket és ismeretlen erőket fogsz majd felfedezni, az élet olyan lehetőségeket fog kínálni számodra, amelyekről eddig még csak álmodni sem mertél. Ez mind a te szellemi örökséged, amely örök időktől fogva vár rád, arra, hogy felébredj, és önmagadat birtokba vedd. Semmi mást nem kell tenned, mint régi énedet elengedned, hogy Igaz Valód előléphessen *most!*

Életkörülményeidnek te vagy a teremtője! Tudatosan választhatsz, milyen életet akarsz élni!

A bölcsesség születése

Az élet olyan, mint egy film. A legtöbb ember úgy játssza el a szerepét, hogy észre sem veszi, hogy csupán egy filmről van szó. Mások felismerik ugyan az „életfilmet”, de kívül érzik magukat rajta, holott benne cselekszenek. És csak nagyon kevesen állnak a vetítógép mögött, és rendezik a filmet.

Az igazi életet azonban csak az az ember éli, aki a kamera mögött áll, és tudatosan leforgatja az életfilmet, amely a saját forgatókönyve alapján készül. Azt is tudja, kié a mozi, és valójában kik is a nézők. A mozitulajdonos példánkban az Isten, az egyetlen realitás, és mi valamennyien ennek a realitásnak részei vagyunk, részei annak az egyetlen tudatnak, amelyet Istennek nevezünk. Minden egyéb Maja, azaz látszat, ennek az egyetlen valóságnak a képe. A film címe így hangzik: Életjáték. Ebben a filmben mi magunk vagyunk a forgatókönyvírók, a rendezők, mi játszunk a főszerepet, mi vagyunk a nézők, sőt a

mozi társtulajdonosai is, ahol a filmet vetítik. A lényeg az, hogy mindezt tudatosítanunk kell! Minden a mi örömünkre teremtett. Ha nem élvezzük a filmet, változtassuk meg a forgatókönyvet, játszunk el egy másik szerepet, tudatosítsam magamban ezt a szerepet, és élvezzem az életjátékot!!!

A következő történet szép példa erre: Dzsau-Dzsou megkérdezte tanítóját, Nan-tyuant: „Hogyan találom meg az igaz utat, és hogyan tudom megtanulni?” A mester így válaszolt: „Ha keresed az utat, soha nem fogod megtalálni. Ha nem keresed az utat, akkor sem fogod megtalálni. Ha meg akarod tanulni, soha nem fogod megtanulni. Ám ha nem akarod megtanulni, akkor sem fogod megtanulni. Légy nyitott és tágas, mint az égbolt, és rajta vagy az úton. Az igaz út ugyanis a mindennapi út.”

Egyszer tudatosítottam magamban az utat, és megpróbáltam a következő szavakkal leírni: *koan* - „át-lépni a kapu nélküli kapun”(túlhaladni az értelmet).

Nincs semmi kapu, mégis keresztül tudok menni rajta.

Keresztül tudok menni rajta, és mégsem megyek.

Nem megyek, és mégis előrehaladok.

Előrehaladok, és mégis saját magam középpontjában maradok.

Saját magam középpontjában maradok, és mégis mindenben benne vagyok.

Mindenben benne vagyok, és mégis egy vagyok!!!

Záró gondolatok

Ezek a szellemi törvények a legtöbb ember előtt ismeretlenek ugyan, ám ez nem azt jelenti, hogy nem is hatnak. Valójában függetlenül attól, hogy hiszek benne vagy nem, működnek. Meglehetősen nagy káosz uralkodna a teremtésben, ha a szellemi törvények csak akkor hatnának, ha az emberek felismernék őket.

Lehet, hogy valamely törvényt nem tudom mérni, de hatását igen. Lehetőségünk van arra, hogy azokat a törvényeket is kutassuk, amelyek még ismeretlenek számunkra, éspedig az analógia törvényének segítségével. Ennek a törvénynek megbízható hatása lehetőséget ad arra, hogy az életnek azon területeit is vizsgáljuk, amelyek eddig kívül estek látókörünkön. A realitás megfigyelése később aztán megmutatja, valóban széleskörűen ismerjük-e a törvényt.

A szellemi törvényeket nem tudjuk megváltoztatni, legfeljebb fellázadhatunk ellenük. Csakhogy mihelyt önféjűen cselekszünk, hatályba lép az ok és okozat törvénye, és cselekedeteink következményeivel szembesít bennünket. Ennek a törvénynek a hatását hívjuk aztán sorsnak, végzetnek.

A szellemi törvényekkel együtt is működhetünk. Ez esetben engedelmesen szolgálnak bennünket, miként mindazok, amik velünk történnek, csak segítségünkre és szolgálatunkra vannak, bármennyire is kellemetlenek tűnhetnek alkalmanként. Ha megtanuljuk, miként tudunk a szellemi törvényekkel összhangban élni, a teremtéssel is összhangban leszünk, és magával az élettel is. Akkor megtanuljuk, miként lehet „a teremtés könyvében” olvasni, és egyre tisztábban felismerjük a látszat mögött rejlő valóságot.

A te életutad

Senki

*nem ismeri az utat, amely előtted áll.
Még soha senki nem járt ezen az úton,
és nem is fog más járni rajta, mert ez a te utad.*

*Olyan egyedülálló,
mint amilyen egyedülálló te vagy.
Igen, egyedülálló vagy,
és különleges, egyedülálló módon kell hozzájárulnod az élethez:
ez a te igazi rendeltetésed.*

*Menj hát az utadon,
menj azon az egyedülálló módon,
amely csak a tiéd,
de ne próbálj
mielőbb célba érni.
Mert nincsen cél.
Maga az út a cél,
a cél csak az út vége
és egy új út kezdete.*

*Élvezd hát utadat,
a te egyedülálló, csodálatos életutad.
Engedd, hogy az élet mindennap megajándékozzon,
és ha készen állsz,
engedd, hogy „belső mestered” vezessen.
Életed egyedülálló melódiáját ekképpen
fogod egyre tisztábban hallani magadban.
És énekelj!
Mert minden a te örömdre teremtetett.
Az egész teremtés éretted van!*

Tartalom

Előszó	3
Az életjáték	4
Mi az élet?	6
Mit jelent egy élet?	7
Az ego avagy az Én illúziója	15
Ki vagyok én?	21
Az emberi lét értelme	23
Az ember kettős természete	24
Életem értelme	26
Hogyan ismerem fel életem értelmét?	30
Mi az én igazi hivatásom?	32
Minden Egy	34
A szeretet törvénye	36
Az ideális partnerkapcsolat	39
Az egyedüllét művészete	41
Hogyan jutok el az igaz szeretethez?	42
A harmónia törvénye	45
Az evolúció törvénye	47
A rezgés törvénye	48
A polaritás törvénye	53
A ritmus törvénye	55
A megfelelés törvénye	56
A rezonancia törvénye	58
A teljesség törvénye	63
A szabadság törvénye	66
A gondolkodás törvénye	69
Mit jelent a pozitív gondolkodás?	71
Hét lépés a pozitív gondolkodástól a pozitív életig	74
A lelki higiénia elmélete és gyakorlata	77
A harag törvénye	79
Mi a meditáció?	82

Az imagináció törvénye	84
A hit törvénye	89
Az áldás törvénye	91
Az ok és okozat törvénye	93
A sors, a végzet törvénye	95
Mi a karma?	102
A karma és a társkapcsolat	103
Az újjászületés törvénye avagy az ember hét születése	105
Az első születés	106
A második születés	107
A harmadik születés	108
A negyedik születés	109
Az ötödik születés	110
Buddha útja	115
Mesterként élni	117
A hatodik születés	118
A hetedik születés	119
A kegyelem törvénye	121
A karma mint kegyelem	122
A boldogság törvénye	124
A köszönet törvénye	126
Érintkezés a világgal	127
Egészség	129
Beavatás	130
Az út benned van	131
A bölcsesség születése	132
Záró gondolatok	134
A te életutad	135