

PAUL BRUNTON

MEDITÁCIÓK VÁLSÁG ESETÉRE

SZUKITS KÖNYVKIADÓ
ALAPÍTVÁ 1929

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Paul Brunton: Meditations for People in Crisis,
selected and edited by Sam & Leslie Cohen
Originally published in English in the USA
by Larson Publications for the
Paul Brunton Philosophic Foundation
Copyright © 1995 by the Paul Brunton
Philosophic Foundation

Fordította Prókai Attila
Borítóterv A-SzínVonal 2000 Kft.

ISBN 963 497 077 X ,/

Lektor: Szóts Katalin, Pap Balázs
Tördelőszerkesztés: Spektrum Repró Bt., Szentmiklósi Csaba
Színre bontás: A-SzínVonal 2000 Kft.
Felelős kiadó: Szukits László és Szukits Gábor
Felelős szerkesztő: Szolga Emese
Debreceni Kinizsi Nyomda Kft. Felelős vezető: Bördős János

Tartalom

Bevezetés

1. Hajítsd el a terheidet
2. Gyakorold a bizalmat és újulj meg
3. A problémák mint tanítómesterek
4. Gyógyulás
5. Halál és elválás
6. Keress egy teljesebb távlatot

Bevezetés

Senki sem kerülheti el a válságokat és a szenvedést. Harminc éven át tartó segélyszolgálati munkája során Sam bőségesen tapasztalhatta ezt. Még ha a válsághelyzet készületlenül is talál bennünket, a segítség mindig elérhető.

Életünk legsúlyosabb válságának eljövetelekor felbecsülhetetlen segítséget nyújtottak Paul Brunton "jegyzetei". Kórházi ágyakon vagy éppen karosszékekben ülve (miközben infúzió csöpögött Leslie ereibe) bekezdések ezreit tanulmányoztuk át gondosan. Az olvasás tartotta bennünk a lelket, megújította hitünket, és e folyamat végeredménye lett ez a kis könyv. Őszintén reméljük, hogy az általunk kiválasztott és itt közreadott bekezdések másoknak is ugyanúgy hasznára válnak az élet megpróbáltatásai és hányattatásai közepette, ahogy nekünk.

Leslie és Sam Cohen
Lodi, New York
1996 áprilisában

1. Hajítsd el a terheidet!

Mind az élet fájdalmai közepette, mind az élet elmúltával: a béke létezik.

Ha egy élethelyzet hirtelen kritikussá válik, és abban a pillanatban ott kell döntened, ne engedd, hogy eluralkodjék rajtad a pánik. Az első sokk utáni legelső lépés mindig a nyugalom helyreállítása és fenntartása legyen, a második pedig annak végiggondolása, hogy milyen lehetőségeid vannak - ez pedig egy olyan sarkalatos kérdés, amelynek megválaszolásához nemcsak gondolkodásra, de intuícióra is szükséged lesz.

* * *

Valahányszor olyan veszélyhelyzet alakul ki, amelyben segítségre, iránymutatásra, védelemre vagy inspirációra van szükséged, fordítsd el a gondolataidat a saját képességeidről, és alázatosan fordulj imáddal a felsőbb erőhöz.

* * *

Ha át tudod engedni félelmeidet és szorongásaidat a magasabbrendű Énnek, mert meg vagy róla győződve, hogy képes jobb megoldást találni problémáidra, mint önző éned, mert jobban megbízol bölcsességében, mint saját balgaságodban, ennek ellenére nem engeded el a füled mellett ama problémák sugallta kérdéseket, akkor ráhagyatkozásod nem gyengeséged, hanem erőd jele.

* * *

A szenvedésből olykor az egyetlen kivezető út annak elfogadása. Minél nagyobb a szenvedés, annál nagyobb az esély, hogy béke követi - feltéve, hogy helyesen értelmeztük a feladott leckét, és aktívan alkalmazzuk hétköznapijainkban.

* * *

Súlyos helyzetekben mindig ragaszkodj az isteni erőbe vetett hitedhez, mint védelmező talizmánhoz. Valahányszor nehézségek merülnek fel, hajítsd el átmenetileg minden félelmedet és gondodat, és képzeld el élénken, hogy átadod őket magasabbrendű Énednek, ily módon átadva magadat akaratának, elnyerve segítségét és védelmét.

* * *

Nézz szembe szomorúságoddal, problémáiddal és lelki terheiddel. Ne tagadd le őket, de ne is érd be azokkal a közhelyes értelmezésekkel, melyeket általában hozzájuk kapcsolnak. Ahelyett, hogy szerencsétlen sorsod felett siránkoznál, keresd meg az okát annak, hogy miért vált éppen a te osztályrészeddé. Ahelyett, hogy búskomorságba süppednél, tudatosítsd magadban, hogy több vagy, mint az egőd, és ne engedd, hogy a mögötte és fölötte lakozó béke elhagyjon.

* * *

Soha ne add át magad a kétségbeesésnek, bár az igazán nehéz helyzetekben a legszigorúbb önkritika és lemondás szükségessé

válhat.

* *

Ha meghallgatod sugalmazott üzenetét, a magasabbrendű Én nem fog cserbenhagyni. Eljutsz majd az igaz, kiegyensúlyozott józansághoz és a mély belső nyugalomhoz. Ne keresd mások segítségét; csak vedd tudomásul, hogy Isten képviselője jelen van benned és ő adhat igazi segítséget, legyen önbizalmod az örök jelenlétben.

* * *

Az emberiségek legbelsőbb lénye, a rejtélyes emberfeletti Én köt össze mindnyájunkat Istennel. Nem változik az idők során és nincs alávetve a halálnak. Örökkévaló.

* * *

A világ értelme (Isten) nem választható el annak egyetlen pontjától sem. Mindenütt, minden egyes teremtményben jelen van minden pillanatban. Szükségtelen, hogy bárki is megpróbálja gondolataiban elszakítani magát saját létezésének eme isteni forrásától. Ez ugyanúgy igaz a szomorúság óráiban, mint a vidámság idején.

* * *

Ha zűrzavarral kerülsz szembe, ne feledd: neked meg kell őrizned higgadtságodat. Ha rútság kerül a szemed elé, gondolj a szépségre. Ha mások állatiasan és durván viselkednek, vedd elő lelki finomságodat és szelídségedet. Mindazonáltal, amikor körös-körül minden sötétnek és reménytelennek tűnik, soha ne feledd, hogy semmi sem képes kioltani az emberfeletti Én fényét, és hogy az ismét felragyog majd, olyan biztosan, ahogy a télre tavasz következik.

* * *

Béke van a nyüzsgés mögött, jóság a gonoszság mögött, boldogság a szenvedés mögött.

* * *

Ha az élet ebben a világban olyan félelmetessé válik, hogy a kétségbeesés, a pánik és mentális kiegyensúlyozatlanság azt sugallja, hogy az egyetlen kiút az öngyilkosság, érkezett az idő, hogy átadd terheidet a Magasabb Erőnek.

* * *

Léteznek bizonyos ritka pillanatok, amikor mélységes gyász és szomorúság teszi beteggé szívedet. Ilyenkor a vágyak átmenetileg elvesztik erejüket, a vagyon elveszíti az értékét, még maga a létezés is valóságoszerűtlennek tűnik. Úgy érzed, hogy a zajló világon kívül állsz, és annak figurái árnyjátékok hőseihez hasonlóan lebegnek ide-oda. A legrosszabb mindezek közül valószínűleg az, hogy az értelme tűnik el az emberi cselekvésnek, így az haszon nélkül való tragikomédiává, mindenhová menéssé és sehová meg nem érkezéssé, zenétlen, meddő hangszer-nyúzássá, hiábavalóságok hiábavalóságává válik. Ez az a pillanat, amikor hatalmas erővel törhet rád az öngyilkosság vágya és szükséged van

minden mentális nehezékedre, hogy el ne ragadjon. Ennek ellenére ezek a sötét pillanatok hihetetlenül értékesek, ezek helyezhetnek a magasabb rendű ösvényre. Kevesen ismerik ezt fel a sok panaszkodás közepette. Az önpusztítás, amelyre ezek a rémisztő élmények sürgetnek, nem pusztán fizikai cselekvés, hanem valami sokkal finomabb: a gondolkodás, az érzelem, az akarat öngyilkossága. Arra vagy hivatott, hogy halj meg az egód számára, hogy vedd ki életedből a vágyakat és szenvedélyeket, a mohóságot és a gyűlöletet, hogy megtanulhasd a külvilágtól való teljes függetlenség és az emberfeletti Énre való teljes ráhagyatkozás művészetét. Ez ugyanaz az elhívás, melyet Jézus tett, amikor így szólt: "Aki elveszíti életét, megtalálja azt." Ily módon a földi élet szomorúsága nem más, mint egy örök cél múlandó eszköze, egy olyan folyamat része, amelynek során el kell sajátítanunk azt, hogy terjesszük ki tudatunkat személyünkről az emberfeletti Énre.

* * *

A vágy, hogy megszabadulj személyes végzeted korlátaitól, és a külső körülmények kényszerítő hatásaitól, kizárólag időérzéked feláldozása árán teljesülhet.

* * *

Ha figyelmünket kizárólag a minket érő nyomorúságra és stresszre összpontosítjuk, akkor szükségszerűen kénytelenek leszünk a saját intellektusunkra támaszkodva keresni a kiutat. Ellenben ha figyelmünket az ellenkező irányba, az emberfeletti Én felé fordítjuk és rábizzuk problémáinkat, akkor olyan forrást lelünk, amelyből segítséget kaphatunk megoldásukhoz.

* * *

Bármilyen keserűnek is tűnjön egy élethelyzet, az emberfeletti Én sugallata révén megédesülhet, bármilyen megpróbáltatással szemben megerősíthet. Létezik egyfajta tökéletes biztonságérzet, amely erőteljesen nyilvánul meg főleg veszély, válság és erős stressz esetén.

* * *

Igen, őrangyalod mindig melletted van, titokban figyelve és feljegyezve gondolataidat és tetteidet. Akár a pokol legsötétebb bugyraiba szállsz alá, akár a menny sugárzó csúcsaira hágsz - sosem jársz egyedül.

* * *

Létezik egy erő, amely inspirálja a szívet, megvilágosítja az elmét és megszenteli az emberi jellemet. Ez a Kegyelem ereje.

* * *

"Kegyelem" alatt Isten jóakarátának megnyilvánulását értem.

* * *

Ennek ereje megrendíthetetlen szilárdsággal képes keresztüljuttatni a legsúlyosabb válságon is.

* * *

Isten közvetlenül is segíthet rajtunk, de gyógyítása érhet áttételesen is minket. Látványos csoda helyett, intuitív módon elvezethet ahhoz a tudáshoz vagy személyhez, aki képes rámutatni, hogyan menekülhetünk meg. A végeredmény voltaképpen ugyanaz, mintha csoda történt volna, ám nekünk magunknak kell idáig vezérelnünk sorsunkat, saját, bár sugallt erőfeszítésünk által.

* * *

Bármennyire is igyekszünk kifürkészni a jövődőt, nem kerülünk közelebb az igazi békéhez, míg ha hittel eltelve fordulunk az emberfeletti Én felé és engedelmeskedünk neki, egyre közelebb kerülünk az örök fényhez és élethez.

* * *

A szenvedés és szorongás legnehezebb óráiban válik a legszükségesebbé az, hogy spirituális tanulmányok és meditáció útján fejlesszük a bennünk lakozó isteni erőkre való érzékenységet.

* *

Mivel létezik egy Isteni Elme a világegyetem háttérében, ezért létezik az Isteni Bölcsesség és Jóság a világban.

* * *

Tapasztalataink világegyetemét igazság és bölcsesség, alapvető jóság és végtelen hatalom kormányozza.

* *

A válság, stresszhelyzet vagy probléma felbukkanásának pillanatában azonnal fordítsd figyelmedet a Felsőbb Erő felé. Ez könnyen és erőfeszítés nélkül megvalósítható, de csak akkor, ha előzőleg hosszadalmasan gyakoroltuk gondolataink ellenőrzését.

* * *

Ez az azonnali és feltétlen befelé fordulás egyúttal hatékony módszer arra, hogy sikeresen elszigeteljük magunkat a félelem, kétségbeesés és gyengeség áramlásaitól, melyeket gyakran felébreszt a balszerencse.

* * *

A felsőbbrendű énré való folyamatos megemlékezés egy idő után szent közösséggé válik.

* * *

E kegyelem által a múlt hibái feledésbe merülhetnek, hogy a gyógyulás a jelenben végbemehessen. A kegyelem öröme örökre eltörölheti a régi hibák nyomorát. Ne térj vissza a múlthoz – élj az örökkévaló Most békéjében, szeretetében, bölcsességében és erejében.

* * *

Ha a szenvedés elkedvetlenít, csak küldetését teljesíti. Ez szerepének része: tudatára ébreszt annak, hogy az élet édes örömeinek mélyén mindig fájdalom lakik. De ha itt megállsz a gondolkodásban, csak féligazságig jutottál. A másik felére sokkal nehezebb rátalálni: arra, hogy a senki által el nem kerülhető szenvedések mélyén (sokkal mélyebben, mint az ellenkező esetben) végtelen harmónia, határtalan szeretet, hihetetlen béke és egyetemes támogató erő rejlik.

* * *

Ha az elalváskor az emberfeletti Ént szólítod, egy napon arra ébredhetsz, hogy egy belső hang szól hozzád emelkedett és szent dolgokról. És ez a hang hozza az ihletet, az erőt és a vágyat, hogy mindezek valóra váljanak.

* * *

Van úgy, hogy a szív békére való vágya elhatalmasodik, és az elme hosszú távú távlatokra irányuló szükségletei parancsolóan fölébünk kerekednek. Behódolni ezeknek nem gyáva megfutamodás, hanem értelmes igazodás.

* * *

Ezeknek a nyugodt pillanatoknak szándékos és rendszeres bevezetése életünkbe annyi mint erő és mélység megélése.

* * *

A filozófia manapság nem más, mint a világ gyűlölettel teli nyüzsgésétől megundorodottak menedéke, egyúttal az életüket értelemmel felruházni vágyók jószág- és bölcsességforrása.

* * *

Azok számára, akik megfelelően értik és kitartóan gyakorolják, a filozófia bevehetetlen menetsvár a jelen idők bizonytalanságai és fenyegetései közepette. Az ember megtalálhatja benne a szív és az elme nyugalmát, és biztos iránymutatást lelhet a testet illetően is.

* * *

Ezek az örökkévaló és mindenhol érvényes igazságok menedéket nyújtanak életünk vad viharáiban, és bölcs megfontolásra intenek a ránk mosolygó szerencse éveiben.

* * *

Emlékezetesek azok a percek, amikor csendes áhítattal merülünk el az emberfeletti Én szemléletébe, tudván, hogy nem más, mint önmagunk legfelsőbb megnyilvánulása. Olyan ez, mint visszatérni igaz otthonunkba, és megpihenni megszentelt tűzhelyénél. Többé nem birtokolunk semmit - mi magunk váltunk birtok tárgyává. Mindennapjainkat beszenyező egyéni reményeink, félelmeink, szomorúságaink és vágyaink háttérbe szorultak egy időre. Hogyan is tudnánk, hogyan is mernénk beléjük kapaszkodni, amikor egész személyes létünk egy mindent kielégítő ölelésben oldódik fel?

* * *

E felejthetetlen pillanatok során a Lélek, ha szavak nélkül is, de nyíltan beszél hozzánk. Felvilágosíthat a világegyetemhez és embertársainkhoz való igazi viszonyunkról. Egészen bizonyosan beszél önmagáról is. Kiemelhet a testedből és letekinthetsz rá a magasból, elég hosszan ahhoz, hogy megértsd, hogy a húsod a legnyomorultabb és a legkevésbé jelentős részed. Az egészben az a legjobb, hogy bizonyosan eltölt a meggyőződés, hogy miután visszatérsz a magányos küzdelem és a gyors felejtés világába, Az továbbra is melletted és mögötted áll majd.

* * *

Használd ki egész nap a különös pillanatok, hogy magasabb tudásszintre juss. Ezáltal olyan pozitív erő és méltóság léte válik nyilvánvalóvá, melyek birtoklásáról nem is tudtál.

* * *

Ha elfogadod, hogy létezik egy olyan erő az univerzum mögött, amely uralja az életet, tökéletes és - bármilyen lassan is de - minden egyes lényt és dolgot egyre közelebb vezérel önnön tökéletességéhez, akkor el kell hogy fogadd a remény, a javulás és a fejlődés értékeit és vissza kell hogy utasítsd a pesszimizmust, a romlást és a nihilizmust. Soha nem fogod többé sajnálni magad.

* * *

Intuíció, inspiráció és még kegyelem is elérhet ima és olvasás közben.

* *

Nézz szembe megpróbáltatásaiddal és kísérleteiddeled mestered nevében és az ő erejével, ha nincs mestered, az emberfeletti Én erejével. Ne támaszkodj egyedül apró énedre.

* * *

Ha bárki vagy bármi - egy személy vagy egy könyv - képes hozzájárulni ahhoz, hogy megszabaduljunk az érzéseinket, gondolatainkat, egészségünket megmérgező élet keserűségeitől, vagy a mások iránt érzett neheztelésünktől, akkor az illető nagy szolgálatot tett nekünk, a könyv pedig bebizonyította értékét.

* *

Amikor súlyos válság közeleg, mindig próbáld felidézni tanítód szellemi tanításait, melyeket át próbált adni neked, ahogy a felbonthatatlan belső köteléket is, amely összefűzi a tanítványt mesterével. Az eljövendő válság minden veszélye és nehézsége közepette próbáld nyitva tartani az ihlet, az Isteni Erő védelmének és vezetésének belső csatornáit. Nagy nyomás alatt ez nem mindig könnyű, de napi két-három percnyi meditáció már segítségére lehet. Nem lehet eléggé hangsúlyozni az a) emberfeletti Énről b) a tanítóról való egyszerű megemlékezés és az ebben az atmoszférában való továbbhaladás fontosságát. Ez egy önálló jógaösvény, nem rosszabb bármely másiknál. De ha többre nem vagy képes, a tanító mentális képének egy percig történő felidézése is segítségére lesz.

* * *

Ha kételyek merülnek fel benned bármely komoly nehézséget illetően, hunyd be a szemedet, gondolj egy mesterre, magadban mond ki a nevét, aztán várj türelmesen. Az őt felhasználó erő segítségedre siet.

A mester képének egyszerű emlékezetben tartása elég ahhoz, hogy némi védelmet biztosítson a világ kísértései vagy veszélyei ellen.

* * *

Talán régóta hűséges szerencséd hagyott cserben, talán a házastársad árult el szégyenletes módon, talán ellenségeid rágalmaztak meg a hátad mögött, magánéleted pedig a fejedre omlott, mégsem vesztetted el mindent. Van valaki, aki

nem árult el téged, valaki, aki csak a legjobbat hiszi el rólad, és egy belső világ, amely örökké szilárd és zavartalan marad. Ez a dolog és ez a lény nem más, mint saját emberfeletti Éned, melyet megtalálhatsz önmagadban, hozzá fordulhatsz szorongatásodban és ő erősít meg abban, hogy figyelmen kívül hagyd a személyes stressz sürgető panaszát. Ha erre nem vagy képes, akkor semmit nem tehetsz. Hová is fordulhatnál, hogy megmentsd belső isteni méltóságodat?

* * *

Engedd el problémáidat. Dolgozz csendben - amíg a Csend uralkodik. Ekkor a Végtelen Intelligencia fog átsegíteni problémáidon, egészen addig, amíg végképp át nem engeded őket neki.

* * *

Amikor egy Ístenszerűbb Én jelenlétét érzed mellkasodban, ha hiszel abban, hogy ereje megvéd és gondoskodik rólad, ha a múlt hibáit és a jelen gondjait egyként tökéletes nyugalommal szemléled, képes leszel teljesebben élvezni az életet, és igazabban kifejezni a boldogságot, mint azok, akik kizárólag a földi élvezetekben és az érzéki kielégülésben lelik örömeiket. Az előbbi ugyanis tartósan bizonyul bonyodalmak közepette is, amikor az utóbbi összeomlik és eltűnik.

* * *

Az a nap, amelyet az emberfeletti Én kiválasztott arra, hogy megismertesse magát velem, felejthetetlen - az elrejtett kincs megtalálásának napja. Életem válságba került, és ha a levegő élesen meg nem rezdül, és helyükre nem kerülnek gondolataim, bizony nem lettem volna képes továbbhaladni. Azóta rengeteg kalandot éltem át és sok minden történt velem, öröm és baj egyaránt. Immár azonban mindezek nem számítanak, még arra sem veszem a fáradságot, hogy feljegyezzem őket. Hiszen a körülöttem lévő kód oszlani kezdett és ráébredtem, hogy az ember nincs egyedül. Az emberfeletti Én mindig velünk van. Ahogy az évek elhúzták a jövő sötét függönyét, valami furcsa nyugalom lopakodott a szívbe, az életét az engedelmesség oltárára helyezte, és kezdett minden egyes napot olyan szabadon elfogadni, ahogy a vándorló nomád elfogadja a könyörtelen sivatagot, amelyben született. Elhajítván az önmagával törődés fojtogató

leplét elfordult a kielégületlen vágyak sírjától. így hát felöltöttem a rejtett, titkos szépség selyemruháját, és igyekeztem távol tartani tőle a keserű töprengést és a szenvedélyek viharait, nehogy beszennyezzék.

* * *

Milyen virággal is ünnepelhetném meg ezt a csodálatos napot? A fejem nehéz volt a földi lét nyomorúságának súlyától, lábaim egyre rótták a sziklás terepet, míg végül holtfáradtan leheveredtem aludni, mikor ez a hatalmas szeretet leragyogott rám, és szilárd gyökeret eresztve virágba borult. Hát nem őt magát illetné az első virága? Életem legjelentőségtebb történéseinek egyike, hogy Barátomnak tekinthetem őt. És tudom, hogy amennyiben sikerül egyáltalán megismernem, legalkalmasabb módja hálám kifejezésének az, hogy felhívom embertársaim figyelmét erre a felejthetetlen, gyönyörűségteljes áramlatra, amely új irányba fordította életem csónakját - bármennyire is nehéz erre szavakat találni.

* * *

Amennyire az intuitív elme képes minden más helyét elfoglalni belső életed vezérlésében, annyira fogja a gyógyító és útmutató nyugalom kiszorítani a hangulati hullámzásokat és a gondolati rögzültséget.

* * *

Valahol lényed legbelső, rejtett magjában fény, jóság, erő és szilárdság rejlik.

* * *

Annak gyakorlata, hogy komoly válsághelyzetekben az emberfeletti Énhez fordulunk megkönnyebbülésért, segítségért, vezetésért vagy gyógyulásért, csak akkor igazán hatékony, ha először is, az akarat határozottan félretolja a szorongás gondolatait, másodsor, ha ez a fordulat a megfelelő sebességgel következik be, és harmadszor ha az akarat képes folyamatosan megszentelt tárgyán, gondolatán vagy kijelentésén rögzíteni a tudat figyelmét. Amulettként használhatunk inspirált mondatokat vagy szállóigéket sötét hangulataink elűzésére, beléjük kapaszkodhatunk depressziós pillanatainkban vagy a gyengeség időszakában.

* *

Egy kijelentés azonnali, határozott és folyamatos alkalmazása néhány perc leforgása alatt képes az izgatottság vagy a csüggedés negatív lelkiállapotát pozitív nyugalommá, vagy akár vidámsággá átváltoztatni.

Van még egy különleges tulajdonsága az efféle kijelentések gyakorlásának, amely a mindennapi megélhetésért folytatott küzdelem feszültségeiben nyilvánul meg leginkább. Ha korábban már szokássá tettük, akkor a süszéghelyzet vagy válság bármely pillanatában rendelkezésünkre áll.

* * *

Egy Kijelentés hatékonysága attól is függ, hogy teljes lélekkel

és osztatlan szívvel, erejébe vetett bizalommal és a helyzet jobbra fordulásának őszinte vágyával ismételjük-e.

* * *

Ilyen kijelentések:

"Valódi lényem erős, boldog és nyugodt."

"Végtelen Erő, táplálj engem! Végtelen Bölcsesség világosítsd meg elmémet. Végtelen Szeretet, nemesíts meg engem!"

"Egyre jobban és jobban működöm együtt az emberfeletti Énnel. Intelligensen és engedelmesen hajtom végre akaratát."

"Örömmel szolgálom életem magasabb rendű célját."

"Valódi Énem élete örökkévaló, bölcsessége végtelen, szépsége elmúlhatatlan, ereje kimeríthetetlen. Csupán formám az, mely emberi, lényegem isteni."

"Minden helyzetben nyugodt maradok és az Ihletőhöz folyamodom vezetésért."

"Túllépek a pillanat gondjain, az emberfeletti Én örök nyugalmába."

"Isten Békéje."

"Az emberfeletti Én rendíthetetleniségemben lakozom."

* * *

Mi is lehetne frissebb, mint egy új nap hajnala? Micsoda lehetőség az élet megújítására is egyben! És hogyan is hajthatnánk végre jobban, minthogy ez a kijelentés: "Végtelen béke vagyok", legyen első reggeli gondolatunk és szilárdan meg is tartsuk a nap kottáját rögzítő első néhány perc során? Bármilyen tennivalónk is akad, bármilyen nehéz kötelességeknek kelljen is eleget tennünk ezek után, békéje elkísér a dolgok sűrűjébe.

* * *

Tanulj meg hitből élni, amikor lehetetlen a szemmel látható szerint élni, fogadd el mindazokat a történéseket, amelyek ellen az ego lázadozik és tarts ki azokban a helyzetekben, amelyekben a józan ész csütörtököt mond.

* * *

A legnagyobb erőt az emberfeletti Énre való hagyatkozásból és a Felsőbb Törvényekbe vetett hitből nyerhetjük.

* * *

Ez a mágikus talizmán, amely megerősít és üdvözít, még ha Hádész birodalmának mélyére kell is leszállnod - a belső én hűsége és szeretete.

* * *

Bárhová vessen az élet és bármilyen veszéllyel is szembesítsen, remélem, hogy mindig becses talizmánként ragaszkodsz az isteni emberfeletti Énbe vetett bizalomhoz. Éppen a legborzasztóbb pillanatokban tanulod majd meg leginkább értékelni az élet mögött rejlő isteni bölcsességbe és a halál utáni halhatatlan létezésbe vetett hitet.

* * *

Amikor ráérezel, hogy életed egy magasabb erő kezében van, hogy sorsod olyan hatalmas törvények irányítják, amelyeknek végső szándéka megkérdőjelezhetetlenül jóságos, akkor bátorságod rendíthetetlen lesz.

* * *

A ma zűrzavara és veszélyei közepette az isteni világtervbe vetett hit sziklaszilárd támaszt nyújthat.

* * *

Nagy feszültség és súlyos veszélyek közepette bátorságot és kitartást meríthetsz az emberfeletti Énről való megemlékezés varázserejéből. Ő mindig veled van.

* * *

Félre kell tolnod minden félelmet és aggodást, melyet szeretteid jelenlegi helyzetével vagy jövőbeni kilátásaival kapcsolatosan táplálsz. Tedd meg mindazt, amit a józan ész szerint megtehetsz az illetőért, aztán helyezd bizalommal a magasabb erő védőszárnyai alá.

* * *

Sokkal hatékonyabban leszel képes mentálisan segíteni ezzel a belső békével, mintha átadnád magadat az értük való ideges szorongásnak.

* * *

A jövőre vonatkozó szorongásteli várakozást meg kell szüntetnünk. A jövődöt egészében a magasabb erőre kell bízni.

* * *

Könnyen megnyugszik az, aki valóban bízik a magasabb erőben. Ez egyszerűen vitathatatlan.

* * *

Katherine Mansfield író nő fiatalon halt meg. Testi fájdalomban leélt utolsó éveiről írva mondja, hogyan változott meg nézete az életről. Istenben való kételkedése belé vetett hitté változott; a kétségbeeséstől eljutott addig a felismerésig, hogy a világegyetem mögött meghúzódó abszolút szeretet azt várja, bízson benne. A tuberkulózisos test, amely oly hosszú ideig ágyhoz kötötte, olyan meditatív állapotot idézett elő a fekvőbetegnél, amely során a nyugalom egyre tapinthatóbbá, a benne való elmerülés igénye pedig egyre erőteljesebbé vált. A lélek leghosszabb és legsötétebb éjszakáján sincs tőled távolabb az emberfeletti Én, mint akkor volt, amikor extázis és boldogság által nyilvánította ki jelenlétét.

* * *

A világi ügyek intézése olykor nagy megpróbáltatások elviselésével jár, ilyenkor még inkább a felsőbb hatalomhoz kell fordulnia vigaszért és támogatásért. Minél erőteljesebben

próbálsz, annál nagyobb lesz a belső jutalmad, feltéve, hogy valóban megőrzöd hitedet.

* *

Megőrizni ezt a belső békességet olyan nehézségek közepette is, amelyek másokat összetörnének, megtartani a hitet ebben a mély erőforrásban - ehhez folyamodva a kihívás vállalása következtében belsőleg fejlődni fogsz, még akkor is, ha a külső történések látszata szerint kudarcot vallasz.

* *

Félretolni a szorongást - ami természetes következménye az elérendő eredményekhez való személyes kötődés és lelkes vágyakozás félretolásának -, annyi, mint szert tenni arra a teljes hitre, hogy a felsőbb hatalom gondoskodni fog valódi szükségleteinkről.

* * *

Háború és szenvedés idején a spirituális keresés értéke abban a belső támogatásban és rendíthetetlen hitben nyilvánul meg, amelyet nyújtani képes. A gonosz erői ellenőrzés alá kerülnek, a végén pedig, mint mindig, győz a jó. Isten mindenekre kiterjedő szeretete az marad, ami mindig is volt - a legjobb dolog az életben.

* * *

Hitre van szükség ahhoz, hogy megváltoztasd a gondolkodásodat, a változás majd kiszabadít a múlt szorításából. Új élet veszi kezdetét, ha gondolataid megújulnak. Abban a pillanatban, ahogy megadjuk magunkat a kétségbeesés és a reménytelenség hangulatainak, végünk van. Abban a pillanatban, ahogy úrrá leszünk rajtuk, megmenekültünk.

* * *

Az élet az marad, ami - halál nélküli és határtalan. Mindnyájan újra találkozni fogunk. Légy tudatában annak, hogy ki is vagy valójában és légy szabad. A legjobb tanács ma: légy nyugodt és tudatos. Ne hagyj, hogy a mentális környezet nyomása behatoljon abba, amelyről már tudod, hogy valódi, végső igazság. Ez a mágikus talizmán, mely védőőrizetet biztosít neked - ragaszkodj hozzá. A végső szó nem más, mint: Türelem! Az éjszaka közvetlenül a hajnal előtt a legsötétebb. A hajnal mindazonáltal eljön.

* * *

Lelki beállítottságod mindent elárul rólad. Mennyei magaslatokra repít, vagy a kimondhatatlan kétségbeesés tengerébe taszít. Bármit is teszel, mindig küzdj a helyes lelki beállítottságért.

* * *

A türelem a reménység ikertestvére.

* * *

Annak a képessége, hogy kitarts egy olyan sötét időszakban,

amikor a nyomor zaklatottsága és megaláztatásai
elviselhetetlennek tűnnek, egész életedet jóra fordíthatja.

* * *

Az ilyen éjszaka elhagyatottságában minden falra hányt borsónak
tűnhet. A türelem segítségével azonban kiútra lelhetsz. A legjobb
felidézni Ábrahám Lincoln szállóigéjét: "ez is elfog múlni".

* * *

Ha a kudarcok dacára kitartasz, egy napon hirtelen azon kapod
magad, hogy immáron birtokodban van a győzelemhez szükséges erő,
elérheted mindazt, ami mindezidáig lehetetlennek tűnt számodra
képességeid korlátai miatt. Ez az adomány nem más, mint maga a
Kegyelem.

Az a tanítvány, aki kétségbeesetten panaszkodni kezd, hogy
képtelen fejlődni, hogy híján van a misztikus tapasztalatoknak,
és hogy a Kegyelem nemlétezőnek avagy közömbösnek tűnik számára,
az nem értette még meg, hogy önnön bensőjében - csakúgy, mint
mindenkiében - létezik egy hely, ahol a Kegyelem lakozik. Amikor
azt mondom, "mindenki", akkor minden egyes emberi lényt értek
ezalatt, tehát azoknak a milliárdjait is, akik nem tanítványok.
Mint ahogy a kifulladás atléta is új erőre kaphat - ez az, amit
"második lélegzetnek" nevez - úgy a gondolataiban, érzelmeiben
és akaratában kifáradt törekvő is rábukkanhat belső erőinek
mélyebb forrására - mindehhez azonban türelemre és passzivitásra
van szükség. A remény, a várakozás és a passzivitás ilyenkor a
legfontosabb.

* * *

Ami gondolataid valóra váltását - vonatkozzék az akár a környezet
átalakítására vagy jellemed megváltoztatására - késlelteti, az
nem más, mint a múltból származó karmád súlya. Ez azonban pusztán
késleltető hatás, amennyiben fenntartod szándékod koncentrált
nyomását, erőfeszítésed végül meghozza gyümölcsét.

* * *

A vereség pusztán egy ébresztőóra, amely arra szólít fel, hogy
kelj fel és próbáld meg ismét.

* * *

Ha a külső körülmények olyan helyzetbe hoznak, hogy immár
képtelen vagy elviselni őket, és arra kényszerítenek, hogy a
felsőbb hatalomhoz kiálts enyhülésért a reménytelenség közepette;
ha legbenső érzéseid alázatot és e hatalomtól való függésedet
közvetítik, az ego ilyen összetörése ajtót nyithat a Kegyelem
számára.

* * *

Amilyen mértékben képes vagy feladni önnön elmédet a
magasabbrendű Énre hagyatkozva, olyan mértékben szabadulsz meg
aggódásaidtól és félelmeidről.

* * *

A legsötétebb kétségbeeséstől a gyógyuláshoz vezető átjáró az

elengedés megtanulásával nyílik meg. Ez vonatkozhat mind a múlt összezúzó hatású emlékképeire, mind a jelen kemény körülményeire, mind a jövő komor előérzeteire.

Mihez fordulhat ekkor a szenvedő? Az emberfeletti Énhez és isteni erejéhez.

* * *

Ugyanaz az erő, amely idáig elhozott, bizonyosan átsegít majd életed következő szakaszán is. Bíznod kell hát benne, és fel kell adnod szorongásaidat, ahogy a vonaton utazó is leteszi a padlóra a csomagját és hagyja, hogy a vonat vigye. A csomag itt a személyes tervezést, szervezést és általában a jövőnek a vágy és kötődés jegyében való alakítására való személyes erőfeszítéseket jelképezi. Ez olyan, mintha az ember a vonaton is maga cipelné a csomagját. A vonat pedig a magasabbrendű én szimbóluma, amelyre rá kell bíznod a jövőt. Élj belső békében, szabadulj meg az előretekintéstől, a vágyaktól a gondoktól és az aggodástól.

* * *

Vannak olyan helyzetek, amikor bölcs megfontolásra vall a sztoikus nyugalom gyakorlása. Más esetekben azonban szükséges harcba szállni környezetünkkel és a történésekkel.

* * *

Ha rossz irányban próbálkozunk, annak visszatartó, ha jó irányban, annak előrevivő hatása van. A sors elleni lázadás nem segít - a sors elfogadása és megváltoztatása igen.

* * *

A körülmények elfogadása, a környezethez való alkalmazkodás, az elkerülhetetlenbe való belenyugvás - bármilyen vonakodva történjék is - ugyanúgy az élet része, mint a szabad agresszív akarat érvényesítése.

* * *

Keményen küzdeni egy értékes cél érdekében, de lemondani, ha a sors nem teszi lehetővé elérését - ez egyáltalán nem ugyanaz, mint semmit sem tenni és a sorsra bízni az egész dolog megvalósulását. Ha megszüntetjük önmagunkban a balszerencse összes megszüntethető okát, de elviseljük azokat, amelyek nem eltörölhetők, mert az emberi sors részei - akkor nem úgy teszünk, mintha mindezen dolgok összességét vakon elfogadnánk és hatásait sorsunknak tekintenénk.

* * *

Amikor megtörtént ez az önfeladás, amikor megtettél minden tőled telhetőt és az eredményeket teljesen a magasabbrendű énrre bíztad, ismételten kielemezted a feladott sorsleckét és mélyen megőrizted szívedben - a probléma immáron nem tartozik rád. Megszabadultál tőle, lélekedben elengedted a hozzá tartozó karmát, bármilyen legyen is helyzeted a fizikai létben. Immáron tudatában vagy, hogy ami történni fog, az a lehetséges legjobb.

* * *

Fogadd el a hosszú éjszakát türelmesen, nyugodtan, alázatosan és lemondással, mint olyasvalamit, ami a te érdekedben történik. Mindez nem egy elkövetett bűnért való megtorlás, hanem az egoizmus megszüntetésére szolgáló eszköz.

* * *

Ha egy embert porba sújtanak a külvilágból jövő események vagy önnön belső kudarcai, ha elveszíti minden önbizalmát és a jövőbe vetett hitét, ha beköszönt az, amit Keresztes Szent János (Jüan de La Cruz, XVI. századi keresztény szerzetes, költő és misztikus - a ford.) "a lélek sötét éjszakájának" nevezett - ez az ember, anélkül, hogy tudatában lenne, valószínűleg elérkezett életének egyik lehetséges fordulópontjához. A legjobb amit tehet: feladni szerencsétlen, összetört énjét, az összetört hitet abban, hogy képes sikeresen úrrá lenni életén, és imádkozni, hogy az emberfeletti Én vegye át mindezt.

* * *

Legyen elég bátorságunk az élethez, mégsem szabad megfélekedni a teremtők iránti alázatosságról.

* *

Amikor elveszíted önnön jószágodba vetett hitedet és összes képességeid cserbenhagynak, úgy, hogy eljutsz egészen a kétségbeejtő reménytelenség pillanatáig, akkor immár valóban készen állsz arra, hogy megfelelően imádkozz és átültesd a gyakorlatba a Felsőbb Hatalom kegyelmére való teljes ráhagyatkozást. Amikor rádöbbsz arra, hogy a benned és a másokban lakozó gonosz annyira teret nyert, hogy végképp tehetetlenné váltál, immár kénytelen vagy ehhez az erőhöz fordulni. Amikor megvonsz minden további bizalmat saját, emberi természetedtől és nem ragaszkodsz többé a személyes reményeidhez, akkor valóban sikerült elengedned az egódat. Ez felruház téged a kegyelemre való nyitottság lehetőségével.

* * *

A szorongások alábbhagynak és az aggodás azon nyomban megszűnik, mihelyst az emberfeletti Énnek való önmegadás létrejön és erőre kap a szívben. Ez a "nemtörődöm" állapot pedig véletlenül sem jogosulatlan. Ugyanis e megadás mértékével egyenesen arányos az Isteni Hatalom beavatkozási képessége ügyeid folyásába.

* * *

Bármilyen lelki-értelmi felhők gyülekezzenek össze az égen a nap folyamán, ne marasztald őket, hagyd, hogy elvonuljanak. Ez emberfeletti képességnek tűnhet, mindazonáltal nyomban lehetőségessé válik, ahogy átengeded őket a magasabb hatalomnak.

* * *

Problémáid időnként a legyőzöttség és a frusztráció érzését ébresztik benned. Ez természetes. Egyszerűen arról van szó, hogy a sors kemény kézzel bánik veled. Ezt filozofikusan mint a földi élet buddhista értelemben vett nem

kielégítő voltának általános indikációját kell felfogni (lásd: "Bhava dukkha" - a (fizikai) létesülés (szükségszerű velejárója a) szenvedés -Buddha Négy Nemes Igazsága közül az első - a ford.) Az élet ösvényén mindenféle hányattatásokkal és fordulatokkal kell szembesülnöd, részben annak élénk demonstrációjaképpen, hogy a belső valóság az egyetlen változtathatatlan realitás, és azért, hogy ez kikényszerítse belőled az ennek kereséséhez való motivációt, részben pedig azért, hogy mélyen rejlő képességeid kibontakozzanak. Mindazonáltal semmilyen megpróbáltatás nem fogja túllépni az általad elviselhető mértéket.

* * *

Amikor képes vagy megbocsátani Istennek múltbéli hányattatásaid összes szorongását, és embertársaidnak mindazt, amit ellened elkövettek, akkor belső békéhez jutsz. Ez az ugyanis, amire az egód egész egyszerűen nem képes.

* * *

Ha sikerül úrrá lenned azon a felszínes emocionális kísértésen, hogy fellázadj sorsod ellen, és ehelyett mély belső rezignációval éled meg, akkor erőt nyersz és békére lelsz.

* * *

A Belső Lény a felszínre emelkedik és kinyilvánítja magát abban a pillanatban, amikor az ego kellőképpen megaláztatik, legyőzetik, feladatik. Ez egészen bizonyos, hiszen mindörökké Isten Szeretetében élünk.

2. Gyakorold a bizalmat és újulj meg

A Kegyelem mindenképpen számára jelenvaló. Nem lehet egyesek kizárólagos kiváltsága másokkal szemben. A baj csak az, hogy képtelenek vagyunk kinyitni öködbe szorított kezünket, és elfogadni, nem tudjuk lerázni az ego bilincseit szívünkről, és szelíden bebocsátani magunkba. Vannak elviselhetetlennek tűnő helyzetek és körülmények. Azok, akik már megtanulták, hogyan vonuljanak vissza legbelső lényük mélyére, hogyan térjenek vissza a forráshoz, ilyenkor segítségre és erőre találnak.

* * *

Bármilyen sötét, vagy tévedésekkel terhes is a múlt, bármilyen nyomorúságos bonyodalommá is vált az életünk, ez a megrendíthetetlen béke mindent eltöröl. Ebben a szeráfi ölelésben nem léteznek hibák, megszűnik minden nyomorúság, eltöröltetnek a bűnök. A szív és elme nagytakarítása megy végbe ekkor.

* *

Külsőleg az ember élete mindenféle korlátokkal terhes, a testi benuháztól kezdve a nyomorúságos környezetig, belül azonban, a meditációban elérhető a fény, a szépség, az igazság és az erő szférája.

* * *

A nyomorúság legnagyobb része azért szakad az emberre, mert negatív gondolatokat fogad el és ragaszkodik hozzájuk. Ezek eltakarják lényének centrumát, amely nem más, mint végtelen boldogság.

* * *

Állandóan túlterheljük magunkat, aztán nem győzünk csodálkozni, miért van az, hogy feszültek az idegeink, nyugtalan az elménk, és álmatlanok az éjszakáink. Az, aki ismeri a test, a lélegzet és az elme tökéletes relaxációjának művészetét, nagyobb eséllyel pályázhat egészségre, egyensúlyra és békére.

* * *

Amennyire lehetséges, próbáld elkerülni a problémáid miatti szorongást, legyenek azok akár világi, akár lelki természetűek, szükséges, hogy nyugodtan, reménnyel eltelve nézz a jövőbe.

* * *

Ha egy bizonyos mélységnél jobban behatolsz belső lényedbe, a fizikai test fájdalma és az érzelmi nyomorúság megszűnik létezni. Egész egyszerűen eltűnnek a meditáló tudatából.

* * *

Az ego-vezérlésű gondolatok és érzelmek, a stressz, amelyet azok a hátrányos körülmények hoztak létre, amelyekkel az ego képtelen volt megbirkózni, enyhíthetők relaxáció, elengedés, szünet, fizikai és lelki nyugalomba való fekvés által, akár belső békéért való imával, akár meditációval, de minden esetben magasabb erőkhöz kell folyamodnunk annak jeléül, hogy az elengedés végbement. Ez az átmeneti visszavonulás megadja a lehetőséget az emberfeletti Énnak az ego kérégen való áttörésre és a béke, a segítség, a vezetés vagy a gyógyulás elhozatalára.

* *

Engedd el a gondolatokat, amelyek akkora zűrzavart keltenek a fejedben, annyira stresszelik idegrendszeredet és élvezd a Lelki Csend nyugalalmát. Ezt persze könnyebb mondani, mint végrehajtani. Így hát folyamodj segítségért a testedhez, a híres szállóigékhez, a Hosszú és a Rövid Ösvény gyakorlataihoz és emlékezz meg Istenről.

* * *

A legsúlyosabb problémák is jobb megvilágításba kerülnek, mihelyst beáll ez a visszavonulási periódus és a mélyebb én nyugalmából tekinthetünk rájuk.

* * *

Amikor emberileg lehetetlennek tűnik bármit is tenni egy bonyolult helyzetben, add át magadat a belső csendnek és várd meg, amíg nyilvánvaló útmutatást nyersz vagy belső erőd megújul.

* * *

Ha a koncentrált figyelem a meditáció során képes az elme bizonyos mélységeibe behatolni, akkor az erő és tudás rendszerint mindaddig ismeretlen, kiaknázatlan és elhanyagolt forrására bukkan. E forrásból útmutatást, erőt és instrukciókat nyerhet.

* * *

Fogadjuk mindig nyitottan a Csendesség hívását, ízleljük meg különleges édességét és szívleljük meg halk útmutatását.

* * *

Ez az a menedék, amelyhez zavaros időkben folyamodhatsz, az isteni szépség lelőhelye. Menj a csendbe - ott lelhetsz rá a meghódítandó erőre.

* * *

Ezekben a csendes periódusokban nyisd meg magad az új, intuitív érzelmeknek és ha ezek új irányba terelnek, az erő is megadatik majd neked, hogy mindezt a gyakorlatba is átültesd.

* * *

Ebből a mély nyugalomból bizonyos egészséges tulajdonságok születnek majd meg: tragédiák esetén bátorság, küzdelmeidhez erő, problémáid megoldásához bölcs megfigyelő-képesség.

* * *

Bármilyen természetű probléma szorongat - legyen az fizikai vagy mentális, magánéleti vagy közéleti, világi vagy spirituális -, létezik egy biztos menedék amelyhez mindig folyamodhatsz és visszatérhetsz. Ha elsajátítottad a nyugalom megőrzésének művészetét, akkor kiküszöbölheted elmédből a problémádat és átadhatod magadat a méltóság és a törődéstől mentes nyugalom érzéseinek. Ez nem gyáva menekülés vagy ostoba önáltatás, bár a filozófia híján lévő misztikus esetében igen gyakran valóban az. Ugyanis amikor ismét kiemelkedsz a belső csendből és ismét problémáiddal kezdesz foglalkozni, meglesz az erőd ahhoz, hogy bátran szembenézz velük, és lesz bölcsességed is ahhoz, hogy valóban helyesen oldd meg. Ha megközelítésed a filozófiai misztika jegyében történik, amelynek célja nem az inspirált álmodozás, hanem az inspirált cselekvés, akkor valóban így is lesz. Továbbá, belső Elméddel való kontaktusod misztikus erőket mozgósít a szolgálatodra annak érdekében, hogy problémádat tudatos erőfeszítéseidtől és ismereteidtől függetlenül megoldhasd.

* * *

E csendbe való belépés a legjobb módja az imádkozásnak.

* * *

Az a képességed, hogy pozitívan reagálj az élet váratlan sokkjaira és gyorsan felgyógyulj belőlük, egyike a higgadtság gyakorlásából fakadó előnyöknek.

* * *

Az élet, a történelem, a tapasztalat - mind ugyanazt a világos üzenetet sugározza felénk. Salamon nagytemploma, amely piramisként tornyosult egész környezete fölé, végül leromboltatott és a sok ezernyi hívő szétszóródott. Hát akkor mit, hogyan és hol részesítsünk tiszteletben? Keressük az időtlen Hatalmat, amely transzcendenssé teszi az évszázadokat, szótlannul menjünk ki a csendbe, mert itt az aprócska ego hangja csak bántóan hatna. Menjünk oda, ahová Jézus tanácsolta - szívünk mélyébe. Hiszen önmagunkban hordjuk az igazságot - mégis milyen keservesen ismerik fel - és a tudatlanság nem más, mint a Hatalommal összekötő legszorosabb kapocs.

* **

Megnyugtató élmény egy hatalmas tengerparti szirtfal tetejéről a fűvön ülve lenézni a tenger hatalmas felületére és elengedni az elméből az ott felgyülemlett problémákat. Ahogy múlnak a percek, az egykedvűség helyreáll, és a nyugalom kerít hatalmába.

Amikor egy érzékeny ember nagy stressznek van kitéve, gyakran, ha a körülmények ezt megengedik, a természethez fordul: keres magának egy erdőt, rétet vagy egy parkot, akár egy aprócska kert is megteszi; más környezetet kutat fel, és hogy elgondolkodjon helyzetén. Miért? Ez egy ösztönös cselekvés. Segítségre, reményre, vigaszra, vezetésre vagy egyszerűen csak békére van szüksége. Ez valódi ösztön, a magasabbrendű én üzenete.

* * * 1 1

Egy csendes erdőben találhatod meg a szótlán vigaszt, ha túl nagy stressznek vagy kitéve.

* * *

Ha komoly bajban vagy, amely ellen emberi hang nem képes vigaszt nyújtani, itt az idő, hogy a Természethez fordulj. A csendes erdőben, a kanyargó folyóparton, a hegyek tetejéről szemlélődve összegyűjthetsz legalább néhány morzsányit abból, amit sehol másutt nem találhatsz meg.

* * *

A Természet ecsetje által festett erőteljes szépség-impresziók, ha elmerülsz bennük és nem hagyod, hogy gondolataid túl gyorsan elterelődjenek, megszabadítanak az én-tudatosságtól, annak szűk falaitól és korlátolt látókörétől. Egyszerűen megfeledkezel mindezekről és egy időre mindez kihullik a tudatodból.

* * *

Minél közelebb kerülök a Természethez, annál messzebb jutok a gonosztól. A szépsége vonz és a békéje gyógyít meg, majd nemsokára az erény is követi ezeket.

* * *

A Természet szépsége arra indíthat, hogy csendben megállj és nézelődj egy kicsit, csodálva és értékelve a látványt, egészen

addig, amíg annyira feloldódsz benne, hogy elveszíted önmagad. Az ego és ügyei visszavonulót fújnak. Akaratlanul is közelebb kerülsz az emberfeletti Én békéjéhez.

* *

A csendes erdőben, a zöldellő réteken, vagy a lefelé csordogáló hegyi patakok zúgását hallgatva, a Természet iránti vonzalmad egészen a valódi eggyéválásig fokozódhat.

* * *

A Természet által sugárzott szépség katalizátorként szolgálhat érzéseidnek magasztosabb síkra való emelkedéséhez.

* * *

Vannak pillanatok, amikor egyedül üldögélsz a természetben, amikor semmilyen zaj nem zavar meg, és minden nyugalmas, kellemes, harmóniával teli. Ha elég mélyen behatolsz a Természet csendességébe, rádöbbsz arra, hogy azzal függ össze, amit a legtöbb vallás Istennek nevez.

* * *

Miért van az, hogy az érzékeny emberek annyira vonzódnak találják egy szép táj vagy a tenger végtelenjének szemlélését? A tér tágassága és szabadsága a testen kívülről tükrözi vissza a belső Szellem megegyező tulajdonságait.

* * *

A napfény csodálatos játéka a földön, az óceánon vagy a levegőben olyan látvány, amely egyként lenyűgözi az érzékeket és az elmét. Az érzelemvilágra tett hatása egészen addig a pontig fokozódhat, hogy az emelkedettség érzése elborítja az embert. Ez ritka, emlékezetes pillanat, amely helyreállítja vagy megerősíti a dolgok mögött meghúzódó intelligens Hatalomba vetett hitet. Teljesen elmúlhat és talán soha nem tér vissza, mindazonáltal örök időkre emlékezetes marad.

Vajon mi lehet szimbolikusan jelentősebb vagy esztétikailag gyönyörködtetőbb, mint figyelni, amint a felkelő Nap előbukkan a hegyek mögül vagy a tengerből? Micsoda reményt, micsoda segítséget ígér nemcsak az ember, de az összes lény számára! És mi lehet annál gyönyörűbb és megnyugtatóbb érzés, mint figyelni ugyanennek a Napnak esti lenyugvását?

* * *

A naplementének megvan a saját költészete. Érdeemes várni egy kicsit a természet szent pihenője előtt, amikor az ember megoszthatja annak békéjét önnön lelkével, titokzatosságát saját elméjével, és tudatosíthatja kettejük rokonságát. Ahogy a szürkület növekedik, elér egy pillanatot amikor sarkalatos igazságok kerülnek felszínre vagy válnak egyértelműbbé. A szív és az érzelmek megtisztulnak, megnemesednek, gazdagodnak.

* * *

Bármennyire is kemény, problémákkal teli és fárasztó volt a napod, ez az az óra, amely könnyebbé teszi, ez a szünet, amely

harmóniába kerül a Természet megpihenésével.

* * *

Olyan ez, mintha a Nap egy utolsó, hosszú csókot adna a Földnek búcsúzóul, hogy emlékeztesse arra, a reményt meg kell őrizni.

* *

Milyen érdekesek azok a pillanatok, amikor az ember szakíthat egy kis időt arra, hogy megálljon és megcsodálja a Természet virágainak szépségét, vagy az ég kékjét, vagy igazi zenét hallgasson! Azelőtt soha fel nem fedezett szépség nyilatkozik meg, súlyos feszültségek oldódnak fel.

* * *

És mi van akkor, kérdezte valaki, ha nem vagyok képes bepillantást nyerni? Mit tegyek, hogy megtörhessem ezt a száraz, monoton, fárasztó és terméketlen, lelki értelemben sivatagi léteezést? A válasz: ha meditációd sikertelen, menj ki a természetbe, amikor csendes és szép, fordulj a művészethez, amikor emelkedett és fenséges, hallgasd meg egy nagy lélek szavát akár nyilvánosan, akár egy magánbeszélgetés során, fordulj az irodalomhoz, keress egy ihletett könyvet, olyan valakiét aki képes volt bepillantást nyerni.

* * *

A zene alkalmasabb közvetítője a misztikus tapasztalásnak, mint a nyelv: képes jobban átadni annak titokzatosságát, örömét, szomorúságát és békéjét, mint bármely kimondott szó. A fáradt intellektus serkentője és a felkavart érzelmek nyugtatója a zene.

* * *

A szépséget felismerni, érzékelni vagy éppen megalkotni annyi, mint boldogságot csempészni az életbe.

* * *

A Természet szépségének csodálatából, a zene, a költészet és az irodalom értékeléséből belső segítséget és meditációs témát meríthetünk.

3. A problémák, mint tanítómesterek

A problémák bizonyos értelemben a tanítómestereink, és minél nagyobb a probléma, annál jelentősebb tanítást közöl velünk. Ha nehéz is elviselni azt, amin keresztülmész, ugyanakkor egy ugyanabban a formában és ugyanazon körülmények között soha vissza nem térő alkalom arra, hogy egy különleges leckét megtanulj, vagy arra, hogy ébressz fel egy szunnyadó energiát magadban, illetve arra, hogy dolgozz egy adott jellemvonáson.

* * *

Még a komoly problémát is felhasználhatjuk az önnevelésre és némi hasznot húzhatunk megtapasztalásából. Ez azonban könnyen és

gyorsan csak akkor történhet meg, ha a tanulni vágyás és az ego megfelelő mértékű feladása jelen van. Ekkor változik át az úgynevezett gonosz az úgynevezett jóvá.

* * *

Olykor előfordul, hogy a karma olyan megpróbáltatásokat és gondokat szabadít ránk, amelyeket nem éppen kellemes elviselni. Ugyanakkor ezek valamit meg kell, hogy tanítsanak nekünk - még ha néha csak azt az ősi leckét is, hogy egy kielégítőbb belső életet kell megvalósítanunk azért, hogy ellensúlyozni tudjuk a külső élet múlandóságát és hányattatásait. Amíg valaki ezen a földön él, nem menekülhet meg ezektől, de reménykedhet, hogy megérti őket és végül mesteri módon tud majd reagálni rájuk. Mindebben béke és bölcsesség rejlik.

* * *

A legtöbb ember nemigen hajlandó felébredni kellemes álmaiból, hamar felriad azonban a rémálmokból. Ily módon a világi élet álma sem sarkallja őket az igaz vallás keresésére egészen addig, amíg tragikussá vagy súlyosan kiábrándítóvá nem válik. Csak amikor a szomorúság sarkallja őket arra, hogy megkérdőjelezzék az élet értékét, akkor kezdenek igazán érdeklődni a nem világi ügyek iránt.

* * *

Az emberi természet egyetemesen törékeny - ilyen a tiéd is. Mindazonáltal, ha hibáid bosszantanak és ezt még megduplázza az a tény, hogy amit elrontottál, immár jóvátehetetlen, vajon nincs-e valami más lehetőség is, mint az, hogy átadd magadat a reménytelen kétségbeesésnek. Az igazi válasz ennél jóval reménykeltőbb. "Tudatában vagyok annak, hogy ha gyakorlom a türelmet, az alázatot és az ego büszkeségének elhallgattatását, akkor legyőzhetem régi gyengeségeimet és megszabadulhatok a múlt hibáitól" - ez kell hogy új beállítottságod legelső fázisa legyen. A következő lépésben átvizsgálhatod a múlt eseményeit és gondolatban kijavíthatod őket. Mentálisan korrigálhatod helytelen döntéseidet és impulzív cselekedeteidet. Behajthatod a drága áron megtanult leckéből befolyó hasznot.

* * *

Fejlődni csak az ösvényen velünk szembejövő nehézségekkel való szembenézés és azok megoldása árán tudunk. Ezen a világon mindegyikünk a folyamatos küzdelem állapotában él, bármennyire is másképp sugallja a külső látszat. A nyugalom csak a halott számára létezik - és neki sem túl sokáig. A karma által hozott minden tapasztalás mögött - legyen az kellemes vagy fájdalmas - leckék rejlenek, amelyeket tanulmányoznunk kell. Ha nyíltan elismerjük a múltban elkövetett hibáinkat, semmit sem veszítünk, csak azt, amit amúgy is kifejezetten érdemes elveszítenünk. Az efféle beismerés útjába csak a hiúság vagy az önzés állhat. Végül is a földi élet nem más, mint egy tartós eredmény elérésének múlandó eszköze. Megtapasztalásának értéke vagy értéktelensége nem külső formákban rejlik, hanem a tudatosságnak és a jellemnek általuk való fejlesztésében. Csak miután az idő kioltotta a szenvedélyek parazsát és elfújta az önérdék füstjét, akkor képes a legtöbb ember rájönni, hogy ez a lelki fejlődés az emberi sors maradandó lényege. Az igazság keresőjének esetében a meditáció

idejét, legalább részben, annak kell szentelni, hogy ilyen észrevételeket tegyünk még az éppen zajló események közepette.

* * *

A hely, ahol éppen vagy, az emberek, akik körülvesznek, a problémák, amelyekkel szembesülsz, az ebben a pillanatban zajló események – mind különleges jelentőséggel bírnak számodra. A kompenzáció törvénye értelmében illetve lelki fejlődésed különleges szükségleteinek megfelelően jönnek mindezek az életedbe. Tanulmányozd őket alaposan de személytelenül, énnélküliségben, és eszerint igazítsd reakcióidat. Ez nehéz lesz és valószínűleg nem lesz ínyedre, ennek ellenére ez a biztos módja összes problémád megoldásának. Erről beszélt Jézus, amikor ezt a kijelentést tette: "Ha valaki követni akar engem, tagadja meg önmagát, vegye föl az ő keresztyét nap mint nap és kövessen." Az egónak ez a keresztre feszítése az igazi kereszténység lényege, az, ami közvetlenül az emberfeletti Én valóságában történő megváltáshoz vezet. Legrosszabb, legirritálóbb problémádat tekintsd az emberfeletti Én üzenetének. Próbáld meghallani, amit mond. Próbáld meg lebontani magadban azokat az akadályokat, amelyekre rámutat. Tekintsd ezt a sajátos elrendelést, ezt az adott próbatételt spirituális fejlődésed legfontosabb követelményének. Minél emberpróbálóbb, annál nagyobb az erőfeszítés, hogy közelebb kerülj az emberfeletti Énhez. Életed minden egyes pillanatában, eseményről eseményre, élethelyzetről élethelyzetre, kapcsolatáról kapcsolatra a Végtelen Intelligencia ellát téged fejlődésed segédeszközeivel, ha veszed a fáradságot, hogy megszabadulj az egoizmusodtól és kihasználd ezeket.

* * *

Való igaz, hogy a külső élet minden történését a belső élet szempontjából hasznosnak láthatjuk, a legkellemetlenebb szituációt is Isten akaratának tekinthetjük. Ugyanakkor az is igaz, hogy ha nem tesszük fel és nem válaszoljuk meg kielégítően azt a kérdést, hogy milyen értelemben is hasznos és milyen értelemben is tekintendő Isten akaratának, akkor elmulaszthatjuk annak a hiányosságnak a felkutatását és kijavítását, amely hasznossá és a Gondviselés által küldötté teszi az egészet. Ugyanis az élethelyzetek nem csak az életünkben működő magasabb erő felismerésének a szükségességét és alkalmát biztosítják, hanem egyben felvetik az önvizsgálat és az önfejlesztés problémáját is.

* * *

Ne engedd, hogy az általad bejárando út hosszúsága kétségbeeséssel töltsön el. Igen messzire juthatsz ebben az inkarnációban, főleg, miután elkezded felismerni kudarcaidat mint életed fontos mérföldköveit és felhasználod ezen élményekből nyert tudásodat és a különbségtétel képességét arra, hogy jövőbeli fejlődésed során elkerüld a hasonló ballépéseket. Ehhez még hozzájárul az is, hogy erőfeszítéseid során nem vagy egyedül és a szükséges segítség elérhető.

* * *

Mivel a Világegyetem életének folyása mögött meghúzódó Elme végtelenül bölcs, bármi is történjék velünk, annak mindig értelme

van. Ezért jobb nem lázongani a kellemetlen események ellen, hanem megpróbálni kitalálni, hogy miért is történnek meg velünk. Vigasztaló érzés lehet ugyan másokat vádolni miattuk, de nem igazán hasznos. Ha önmagunkban keressük az okokat, ezzel megtettük az első lépést afelé, hogy a kellemetlenséget megszüntessük - ha azonban továbbra is kívül keressük, akkor feleslegesen meghosszabbítjuk.

* * *

Amennyiben fejlődőképes vagy, az élet a keserű tapasztalatok és heves összezsapások által tanításokban részesít. Ha nem, akkor a tapasztalatok oszcillációja a végtelenségig gyötörni fog.

* *

Az az esemény, amely a legkevésbé a kedvedre való, rákényszerít arra, hogy megkeresd az okát és így akaratlanul is elkezd az élet értelmét kutatni. Érzelmi életed kiábrándulásai, tested szenvedései és személyes sorsod balszerencsés eseményei meg kell hogy tanítsanak a gondos megkülönböztetésre, a mély vizsgálódásra és végül az addig szomorúságot okozó esemény iránti szimpátia érzésére.

* * *

Valóban, eljöhét az óra, amikor az ego szűklátókörűségétől megtisztulva, meg fogod csókolni a keresztet, amely oly nagy szenvedést okozott számodra, és amikor, vakságod feltisztultával, rájössz, hogy szerető kezek ajándéka volt, nem gonosz ajkakra jövő átok. Azt is be fogod majd látni, hogy egy alacsonyabb állásponthez való korábbi ragaszkodás miatt nem volt más lehetőség felrázni téged és rádöbenteni a magasabb nézőpont szükségességére és értékére, mint a téged ért szerencsétlenség által. Végül azonban a seb tökéletesen begyógyul majd, csak a bölcsesség hege marad utána emlékeztetőül.

* * *

Az Isten szükségességére való ráébredés lehet egy olyan mentális válság vagy érzelmi sokkhatás következménye, amely alapjaiban rengeti meg az emberi lény egészét. Az e szituációból eredő szenvedés és szomorúság indítja el az ember első, bizonytalan lépéseit a titkos ösvényen. Az élet eme kívülről jövő tortúrái zúzák össze a belső ellenállást oly mértékben, hogy a spirituális segítség szükségessége végül elismertetik. És minél kevésbé kielégítővé válik a külső élet, annál kielégítőbbé lesz az áldással teli belső élet, mind a külsővel összehasonlítva, mind önmagában.

* * *

A szenvedésből születhet meg az értékrend megváltozása, sőt, akár a jellem átalakulása is. De ez a fejlődés csak abban az esetben lehetséges, ha az egyén aktívan közreműködik benne. Ha nem, akkor a szenvedés hiábavaló és gyümölcstelen.

* * *

Az összes világi boldogságot hangsúlyozó vallási tanítás, mint például az Új Gondolat, az Egység, a Keresztény Tudomány és

különösen a Dr. Peale által kiötlött Pozitív gondolkodás hatalma legnagyobb hibája az, hogy Isten világról alkotott elképzeléseikbe nem fér bele a fájdalom, a szomorúság, a balszerencse és a hányattatások. Teljes mértékben tudatlanok a minden nagy próféta által hirdetett hatalmas igazság tekintetében, amely szerint az emberi sors isteni elrendelésből kifolyólag a jó- és a balszerencse, az egészség, az események és a körülmények összevegyülése, hogy a szenvedés bennfoglaltatik a dolgok rendjében, azért, hogy megakadályozza az emberiséget abban, hogy teljes kielégülést nyerjen az érzéki létezés által. Ezek a tanítások csak a tapasztalás kellemes oldalait tartják kívánatosnak. Ha ez a kívánság teljesülne, akkor az ember megfosztatna a kellemetlen tapasztalatok által biztosított értékes és szükséges leckék megtanulásának lehetőségétől, ily módon pedig attól is örökre megfosztatna, hogy elérhesse a spirituális igazság teljes megismerését. Az efféle korlátolt tanítások valódi forrása persze nem más, mint az ego. Az egónak az a vágya, hogy önfeladás helyett kényeztesse önmagát - ez rejlik annak a vonzerőnek a mélyén, amelyet ezek a kultuszok gyakorolnak óvatlan követőikre. Ezek a kultuszok fogva tartják tanítványaikat a személyes én korlátolt vágyainak börtönében. Az ego ez esetben természetesen spirituális maszkjával álcázza magát.

* * *

Ha túlzásba viszed a bűnbánatot és túl hosszúvá nyújtod penitenciádat, ha önvizsgálatod és önkritikád elfogadható ok nélkül túlfeszítette és hosszadalmassá válik, akkor a valódi motivációd nem az igazi alázat, hanem az önmagad iránt érzett neurotikus sajnálkozás.

* * *

Hallgass a tapasztalat által közvetíteni igyekezett üzenetre, tanulj belőle és engedelmeskedj neki.

* * *

Amikor az élet által felkínált bármely helyzetet kiaknázunk a spirituális fejlődés hasznára, semmilyen szituáció nem lehet többé igazán kellemetlen.

* * *

Helyesen értelmezve minden világi tapasztalás ajtót nyithat az isteni felé.

* * *

Az általad átélt tapasztalatok és a köréd rendeződő körülmények nem jelentőség nélkül valók. Rendszerint személyes karmikus leckét tartalmaznak a számodra, és sokkal alaposabban kellene tanulmányoznod őket, mint a könyveket. Meg kell próbálnod személytelenül megérteni az események mögötti belső jelentéstartalmat. Csak akkor bizonyosodhatsz meg valódi jelentésükről, ha elfogulatlanul próbálsz szemlélni őket, értékelve mozgatóerőiket, mély magadba nézés és ima segítségével. Minden egyes ember szert tesz olyan sajátos tapasztalatokra, amelyekre senki más nem. Minden élet individuális, és a kiegyenlítődés törvényének értelmében mindenki azokra a

tapasztalatokra tesz szert, amelyekre neki szüksége van, nem pedig valaki máséra. Az a mód ahogyan a mindennapi élet során kialakuló kellemes és kellemetlen helyzetekre reagálsz, jobb indexe a megértésnek, mint a képzelet által gyártott bármiféle misztikus vízió.

* * *

Önmagában sem a szenvedés, sem az öröm nem képes szíved és elméd helyes fejlesztésére és nevelésére. Mindkettőre szükség van.

* * *

Az elmúlt tapasztalások leckéi önmagukban nem elégségesek a jelen élethez szükséges összes útmutatást megadni. Szükségünk van belülről, önnön magasabb természetünkből az intuíció által érkező, kívülről pedig az emberiség spirituális tanítóitól és prófétáitól jövő gondolatokra és alapelvekre.

* * *

Könnyű helytelenül felfogni a szorongás, az aggodás, a félelem a felháborodás és az igazságos harag érzéseivel szembeni filozofikus attitűdöt. A filozófia nem arra tanít, bennünket, hogy kerüljük el azt a szituációt vagy körülményt, amelyek között ezen érzések bármelyike létrejöhet, hanem arra, hogy a rá adott negatív reakcióktól tartózkodjunk. Arra szólít fel, hogy tanuljunk meg mindent a helyzetből, értsük meg, miért következett be egyáltalán, elemezzük ki jelentését, és alkalmazzuk az általa tanított leckét. Csakis ennek megtörténte után, különösen azután, hogy kijavítottuk a szituációt létrehozó hibát vagy hiányosságot, ajánlott az eseményekről való megfélelkezés, a tőle való elfordulás és a gondolatainkban, illetve a személytelen magasabbrendű Énre való emlékezésben történő megpihenés. Csak ekkor szabadulhatunk meg szomorúságunktól és szenvedéseinktől, és mindig emlékezetünkben kell tartanunk, hogy az igazságban nincs helye a kétségbeesésnek. A tükröző bölcsességet bátorság és öröm kell, hogy kövesse.

* * *

Bölcsesség szükségeltetik ahhoz, hogy kihozzuk a legtöbbet az életünkből. Az elkerülhető szenvedés megakadályozásához a jellem fegyelmezettségére van szükség. A béke elérése a gondolat feletti uralom által lehetséges. A spirituális beteljesüléshez a legmagasabb iránti áhítat szükségeltetik.

* * *

Az élet összes incidensei és balesetei közepette legjobb barátunk az önuralom.

* * *

Csak azok képesek megbirkózni az élettel, akik egyaránt fel vannak készülve szembeszállni annak sötétebb és világosabb oldalaival, nehézségeivel és örömeivel, szenvedéseivel és sikereivel.

* * *

Az élet nyomorúságaitól való megszabadulásunk egyes egyedül az ego kötetlekeiből való megszabadulásunk függvénye.

* * *

A legnagyobb balszerencse nem az, amikor megtapasztalunk valamit, hanem amikor félreértjük és következetesen félremagyarázzuk. Hogyha jellemünket rossz irányba befolyásolja, hogyha hitünk csökken általa, ha nehezteléssel, keserőséggel, haraggal vagy gyűlölettel tölt el bennünket, akkor nem sorsunk sérült meg, hanem mi magunk.

* * *

A spirituális keresők belső fejlődését irányító törvényszerűségek úgy tűnik, gyakran a legrejtélyesebb úton-módon működnek. A Kegyelem ereje gondoskodik rólad akkor is amikor nem vagy tudatában ennek és azt gondold, hogy megvonatott tőled. Ilyen esetekben minél nagyobb a szorongás, annál jobban szorongatja a magasabbrendű Én az egót. Minél inkább egyedülvalónak és elhagyatottnak tűnsz, annál közelebb von magához a magasabbrendű Én.

* * *

Ha képes lennél arra, hogy felvegyél egy tökéletesen személytelen nézőpontot, akkor képes lennél felismerni, hogy szellemi fejlődésed milyen sokat köszönhet a szívfájdalmaidnak, veszteségeidnek és szenvedéseidnek, amelyekkel kapcsolatban valaha annyit panaszkodtál és amelyekre oly végtelen pesszimizmussal tekintettél. Azt is megértenéd egyúttal, hogy milyen óriási mértékben segítettek ugyanezek a dolgok abban, hogy elhatározásaid elmélyüljenek, intelligenciád élesedjen és mindenekfölött abban, hogy jellemed fejlődjön.

* * *

Van egy dolog, melyben a világ összes embere egyetért, mégpedig az, hogy felmérhetetlenül kellemesebb megmenekülni a szorongástól, mint elszenvedni azt. Ennek ellenére ugyanezek az emberek olyan helyzetekbe vetik bele magukat, és olyan eseményeket idéznek elő, amelyek a szorongás béklyóiba verik őket. Hogyan lehetséges, hogy mindenütt ebbe az ellentmondásba ütközünk? Mi készíti őket arra, hogy ezt cselekedjék? Semmi más, mint vágyaik és ambícióik ereje, múltbéli születésekből örökölt tendenciák. Ez lévén a probléma oka, nyilvánvalóvá válik a megoldás is. Minél inkább szabaddá válik az ember vágyaitól, azaz minél inkább önmaga mesterévé válik, annál inkább megszabadul számtalan szorongásától. Még ha te magad is elszenveded az emberi létet elkerülhetetlenül befolyásoló fájdalmas próbákat és kellemetlen hányattatásokat, akkor se balszerencsének tekintsd azokat, hanem rejtett képességeid előcsalogatására szolgáló segédeszközöknek.

* * *

Senki sem kerülheti el a külső szenvedés minden formáját, mindenki megmenekülhet azonban a belső szenvedéstől. Minden egyes leküzdött nehézség és minden egyes legyőzött gyengeség megerősíti akarodat és növeli kitartásodat. Felidézi természetted nemesebb oldalát és megfegyelmezi a kevésbé nemeset,

ily módon téve alkalmasabbá arra, hogy könnyebben megbirkózz az utána következőkkel.

* * *

Minden esetben, amikor a nehezebb oldalról fogva meg a dolgot, beismered hibádat és megbánod helytelen cselekedetedet, és őszintén törekszel, hogy jóvátedd, bárkinek is ártottál, hirtelen soha nem tapasztalt béke és magasztos boldogságérzet tölt majd el.

* * *

A harag megszüntetésének eszköze ellentétének, a megbocsátásnak gyakorlása.

* * *

Normális körülmények között nem könnyű és nem természetes az, hogy megbocsássunk bárkinek, aki ártott nekünk. Erre e képességre megértésünk szintjének emelkedése, meditációnk elmélyülése vagy a kegyelem áldása által teszünk szert.

* * *

Az összes bennünk rejlő gyűlölet feladása és a teljes megbocsátás gyakorlása által bekövetkező erkölcsi megtisztulás kinyitja az ajtót az emberfeletti Én ragyogása előtt.

* * *

A tapasztalat minden esetben azt bizonyítja, hogy a fékezetlen szenvedélyt és a kontrollálatlan érzelmeket gyakran komoly stressz és nyomorúság követi.

* * *

Amikor külső életünkben pozitív változás következik be, ez rendszerint a belső állapotok javulásának jele, a fejlettebb, inspirált gondolkodásé, illetve a negatív gondolatok és cselekedetek megszüntetéséé.

* * *

Ha kénytelenek vagyunk szembeülni helytelen cselekedeteink következményeivel, rendszerint szeretnénk elkerülni, vagy legalábbis csökkenteni az ebből eredő szenvedést. Hogy mennyire sikerülhet, azt nem lehet megjósolni, hiszen ez részben a Kegyelemtől függ - ugyanakkor bizonyos mértékben rajtunk is múlik. Hozzájárulhatunk ahhoz, hogy ezek a kellemetlen következmények enyhüljenek, néha akár ki is küszöbölődjenek, ha működésbe hozunk bizonyos ellenereket. Először is szívleljük meg mélyen a helytelen cselekedeteink által feltárolt tanítást. Önmagunkon, saját erkölcsi gyengeségünkön és mentális bizonytalanságunkon kívül senki és semmi mást nem szabad okolnunk és nem szabad alkalmat adni önmagunknak az önccsalásra. El kell viselnünk a büntudat érzését és kínzó gondolatainkat. Másodszor meg kell bocsátanunk másoknak is ellenünk elkövetett vétkeiket, ha magunknak is meg akarunk bocsátani. Ez azt jelenti, hogy senkivel és semmivel szemben nem szabad ellenérzéseket táplálnunk. Harmadszor gondolkodásunknak és cselekedeteinknek

folyamatosan az elkövetett helytelen cselekedettel ellentétes irányba kell hatniuk. Negyedszer, szentül meg kell fogadnunk önmagunknak, hogy azon leszünk, hogy soha többé ne kövessünk el ilyesmit. Ha ezt a fogadalmat valóban komolyan vesszük, akkor gyakran emlékezetünkbe idézzük, és frissen tartjuk majd. Mind az előző pontban említett gondolati aktivitásnak, mind az e pontban említett fogadalomnak olyan erősnek kell lennie, amennyire ez csak lehetséges. Ötödször, ha erre szükség van, vagy indíttatást érzünk rá, akkor imával fordulhatunk az emberfeletti Énhez. Kegyelemért és megbocsátásért, de nem szabad, hogy az efféle imát magától értetődően végezzük. Csak hatalmas erejű belső készítés és a külső körülmények súlyos nyomása esetén folyamodjunk hozzá.

* * *

Ha kellemetlen körülmények árnyékolják be örömünket és megakadályozzák céljaink elérését, akkor egyúttal tanításokat is közölnek az élet végső igazságairól. Ha az ego vak, ösztönös módján reagálunk ezekre, akkor még nagyobb sötétségbe jutunk, ha azonban az emberfeletti Én belső sugallatára hallgatunk, akkor a fény felé vezetnek.

* * *

Ha a filozófia nem képes kiutat mutatni egy adott problémából, még mindig képes lehet megerősíteni a szív tűrőképességét és az elme ellenálló erejét.

* * *

Az eseményekkel való viszonyod képes jóra vagy rosszra fordítani azokat, bármilyenek is legyenek önnön eredeti természetük szerint.

* * *

Ha a körülményeket nem is lehet teljesen megváltoztatni, mindig lehet bizonyos mértékig módosítani. Ha módosítani sem sikerül, még mindig lehetséges más szemléletmóddal közelíteni hozzájuk.

* * *

A fizikai lét nagy bajai (melyeket tévesen tulajdonítanak a gonosznak), mint a betegség és a szegénység, gyakran elháríthatatlan végzetszerűséggel törnek ránk. Ennek ellenére téves következtetés volna egy kalap alá venni őket a lelki élet nagy problémáival, a gyűlölettel és a kegyetlenséggel. Az előbbiek ugyanis rendszerint általunk befolyásolhatatlanok de elviselhetőek, míg a gonosz gondolatok és a belőlük fakadó cselekedetek egyáltalán nem függetlenek akaratunktól és így elkerülhetőek.

Amikor nehéz időket élsz át tragikus körülmények között, a legfontosabb dolog az, hogy bármily csekély erő felett rendelkezél, próbáld meg azt a spirituális Keresés szolgálatába állítani. Ez most nehezebb lesz, mint bármikor korábban, ugyanakkor sokkal fontosabb is. Nem szabad felhagynod arra irányuló erőfeszítéseiddel, hogy értsd meg mi a helyes és a gyakorlatba is ültesd át. Ilyenkor óriási türelemre van szükség, ám végül komoly előnyökre tehetsz majd szert.

* * *

A küszöbön álló háború szorongást kelt az emberekben. Ez az az idő, amikor lelki tudásunkhoz kell folyamodnunk ahhoz, hogy képesek legyünk szembenézni különleges próbatételekkel. Az ilyen krízishelyzetekben van csak lehetősége a magasabb irányultságú érdeklődésnek arra, hogy bebizonyítsa önnön szilárd értékét, hiszen az általa biztosított belső támogatás és az egész történés megértéséhez nyújtott segítsége nélkül az élet emberileg elviselhetetlenné válna. Az alkalmanként megpillantott és megmelegadott belső békét ideje külső életünk részévé tenni, kiterjeszteni rá, a Valóságról való állandó megemlékezéssel. Az effajta közösség és intelligens emlékezés képes megadni a továbbhaladáshoz szükséges erőt, a frusztrációk, kételyek és félelmek legyűréséhez szükséges békességet és a hitet az értelmi tudásunkon túli dolgokban, azt a megelégedett érzést, hogy éveink nem hiába telnek-múlnak. Minden más kötelességünket jobban leszünk képesek teljesíteni, hogyha teljesítjük a szívben rejlő örökkévaló realitás felismerésének legszentebb kötelességét. A többi kötelesség nem is választható el ettől, hiszen a Valóság nyilatkozik meg ezekben is.

* * *

Ahogy most itt üldögélek ennél a tölgyfa asztalnál, képes vagyok aggódás nélkül, szinte teljes nyugalommal szembenézni a jövőmmel. Most döbbenek csak rá arra, amit eddig legfeljebb csak sejteni engedtem magamnak, hogy a rám váró szenvedések ugyan nem lesznek kevésbé valóságosak, mint azok, amelyeken a múltban kellett keresztülmennem, mégis hatalmas cselekvési szabadságom marad ahhoz, hogy újraalakítsam önmagamban azt az embert, akinek ki kell bírni mindezeket. Tudom, hogy képes vagyok felépíteni egy hatalmas hős belső képét a szívem aprócska kamrájában, és tudom, hogy ez a hős képes lesz bátran és határozottan megküzdeni a legsötétebb végzettel is, mindazonáltal, ha mégis vereséget szenvedne, akkor is csak mosolyog és ennyit mond: "ez is elmúlik egyszer", és nem érez keserűséget miatta. Képes vagyok megreformálni ezt az embert - és meg is fogom tenni. Ez hát az én jövőm: a sorsszerű szerencse vagy balszerencse játssza az alárendeltebb szerepet, a főszerep a léleké, amely szembesül és megküzd ezzel a sorssal - ezt a lelket pedig én magam önthetem formába.

* * *

Ki kell kászálódnod a neheztelésnek és önsajnálathoz abból a mély érzelmi szakadékból, amelybe az élet pofonjai szédítettek bele. Ki kell, hogy irts magadból minden emberi és megbocsátható gyengeséget, amely boldogtalanná tesz. Jószívűnek és nagylelkűen megbocsátónak kell lenned mások hibáival szemben, akik, úgy érzed, ártalmadra voltak. Hatalmas ugrásra nyújt lehetőséget a spirituális fejlődés terén az, ha képes vagy a megszokott érzelmi reakcióról átváltani egy higgadtabbra és tökéletesebbre, ha képes vagy egy mozdulattal afölé emelkedni, amit Ruppert Brooke "az élet hosszadalmas kicsinyességének" nevezett. Nem szabadna továbbra is neheztelést dédelgetned magadban azokkal szemben, akik vétettek ellened és az sem helyes, ha tovább morfondírozol a történeteken: felejtse el a kicsinyes, baljóslatú és gonosz emberi cselekedeteket és gondolj azokra a nagy, nemes és erényes dolgokra, amelyeket te magad szeretnél végrehajtani. Kövesd Jézus példáját, és örvendezve bocsáss meg az ellened vétkezőknek, akár hetvenszer hétszer is. Ha megbocsátasz nekik, akkor önmagadnak

is képes leszel megbocsátani saját rosszcselekedeteidet. Az ő bocsánatukban rejlik a tiéd is. Ez a törvény, így bebizonyíthatod, hogy képes vagy jelenlegi énközpontú álláspontodról egy pillanat alatt magasabbra emelkedni, és egyetlen bénító erejű ökölcsapással kiütni személyes egódat. Kétségtől ez az egyik legnehezebb dolog, amit el lehet várni egy embertől. Következésképpen azonban begyógyítják az emlékezet sebeit és csillapítják a balszerencse fájdalmát.

* * *

Amikor olyan különösen bonyolult szituációval vagy kénytelen szembenézni, amelyre nem lehet azonnali megoldást találni, akkor jobban teszed, hogyha a változásra - amely előbb-utóbb be fog következni - várva kihasználod az időt arra, hogy tudatosan gyakorold a türelmet és a kitartást, illetve egy objektívabb szemléletmódot.

* * *

Nem létezik olyan kellemetlen szituáció, olyan nemkívánatos kínzás, olyan félelmetes válság, amely ne lenne jóra fordítható, akár fizikai valóságában, akár a róla alkotott mentális kép szintjén. Ehhez azonban az kell, hogy hajlandóak legyünk spirituálisan, azaz egó nélkül gondolkozni róla.

* * *

Azzal kellene kezdened, hogy keresd meg érzéseid között azt, amely akadályozza a probléma gyorsabb és kedvezőbb megoldását, amely bezárja az ajtót a segítő erők előtt, és amely megakadályoz abban, hogy megértsd a helyzet mögött meghúzódó tanítást.

* * *

A megpróbáltatások idején sokkal fontosabb egyensúlyunk megőrzése, mint bármikor máskor.

* * *

Azok, akik a könnyörtelen végzetből vagy egy durva balesetből is képesek lelki hasznot húzni, feladva a természetes keserűséget és az érzelmi lázadást, és az elme kreativitásával, illetve érzelmi pozitivitással közelítenek önnön szenvedésükhöz, azok megváltásra lelnek.

* * *

Életed során nyert tapasztalataidra és az események folyására egyaránt reagálhatsz természeted állati vagy spirituális részével. A választás a tiéd.

* * *

Amikor egy olyan félelmetes szituációba kerülsz, amely az emberi gyengeséggel vagy gonosszággal van összefüggésben, akkor ahelyett, hogy elbátortalanodnál, fordulj inkább egy nagy és örök igazsághoz, amely érvényes a helyzetre.

* * *

Minden megpróbáltatás egy tanító, aki magasabb szintre akar juttatni; egy gondviselés által küldött barát, aki birtokolja azt a minőséget, melyre éppen a legnagyobb szükségünk van.

* * *

A bonyolult vagy fenyegető helyzeteket kihívásnak kell tekinteni. Ilyen esetekben próbáld ima, meditáció és hit útján - a lehető legnagyobb mértékű önkontroll gyakorlása mellett - megszerezni a nehézségek elviseléséhez és legyőzéséhez szükséges spirituális erőt és megértést. A valódi veszélyek idején az emberfeletti Énről való megemlékezés a legjobb védelem.

* * *

Egy történésre adott erkölcsi reakciód, a lelki beállítottság, amellyel hozzá viszonyulsz és az érzelmi tűrőképességed sok mindentől függ. E területen a lelki fejlődés és az anyagi világgal való kapcsolat megszilárdulása egyaránt elképzelhető. Megújíthatod belső erődet, vagy visszacsúszhatsz az érzéki gyengeségbe.

* * *

A problémák fehéren izzó kemencéjében az emberi jellem vasa nemes acéllá alakul.

* * *

Az egyéni lét során a kegyelem a legtöbb esetben csak a szenvedés hosszú szakasza után nyilatkozik meg. Az emberiség életében is ugyanez a helyzet. Csak a háborúk és a válságok elmúlta után ragyog ránk új lelki fény.

* * *

Az emberi intelligencia a lelki ihletettség kultúráját nevelni kell, a jellemet nemesíteni, hiszen egyedül ezek együttesen állhatnak az emberiség és a katasztrófa közé.

* * *

Ebből az egót összezúzó, büszkeséget megalázó tapasztalatból, fegyelmezetten, lélekben meggazdagodva és a magasabbrendű akarat iránti alázattal emelkedhetsz ki.

* * *

Azoknak, akik erre a lelki útra lépnek, át kell esniük ennek próbatételein. A hit vagy a spirituális érzület gyakorlása könnyű vagy szerencsés élet esetén nem elegendő. Meg kell tanulniuk megőrizni ezt a hitet és érzületet nehézségek és betegségek közepette is. Ha kiderül, hogy ilyen esetekben nem képesek kitartani, akkor ez arról árulkodik, hogy még sokat kell dolgozniuk magukon. Ez a kudarc ugyanis azt jelzi, hogy a szerencsét és az egészséget még mindig megtestesülésük magasabb rendű céljának elérése elé helyezik.

* * *

Minden sikeresen kiállott próba jutalma az ihletett tudás

fejlődése, a jellem megerősödése, avagy a magasabb rendű tudatosságba való beavattatás.

* * *

Mindazok, akik erős hitet táplálnak a világmindenség mögötti Elme jó szándéka felé, előbb-utóbb úgy találják, hogy hitük gyakran megmérgetik. Az emberi élet nyugalmáért történik mindez.

* * *

Tudatosítsd önmagadban, hogy egy esemény iránti mentális beállítottságod fontosabb, mint maga az esemény, hogy az a mód, ahogyan szemléled, segítheti vagy hátráltathatja spirituális fejlődésedet. Ha egy történésre adott reakciód gyengíti a jellemedet és tompítja intuíciódat, akkor számodra ez valóban káros, ellenben ha úgy reagálsz, hogy felhasználod szellemi fejlődésedhez, akkor végeredményben szerencsés eseménnyé válik.

* * *

Azokban a hatalmas kohókban, ahol az acélt öntik, fontos leckét tanulhatunk meg. A nyersanyag először olyan hatalmas tisztítóüzön megy át, amelyben elveszíti szilárdságát, és fortyogó folyadékká változik. Miután eléggé lehűtötték ahhoz, hogy ismét szilárd formát vegyen fel, a még mindig vörösen izzó anyagra újabb szenvedés vár: minden oldalán összevissza kalapálják, elejétől végéig. E folyamatok végeredményeként megtisztított, megerősödött és megfelelő természetű acélt nyernek, amely a legkeményebb megpróbáltatásokat is kiállja. Azoknak a férfiaknak és nőknek, akik vinni akarják valamire az életben, el kell viselniük a félelmetes pofonokat és szenvedést, amelyeknek a szerepe ugyanaz: kiégetni a salakot jellemükből és megerősíteni a nemes jellemvonásokat.

* * *

Minden kisebb-nagyobb krízis és szenvedés próbatétel. Ha belső feladatokat helyesen végeztél el, akkor magad is meglepődsz majd, milyen nyugodtan vészeled át a dolgokat, meglepő lelkiezőről téve tanúságot.

* * *

A betegség egy másik oka az, hogy Isten próbatételeket és szenvedéseket helyez el utadon, ez öltheti betegség formáját. Ez esetben azonban szellemileg megerősödve és bölcsebben kerülünk ki belőle, vagyis hasznunkra van.

* * *

A váratlan szituációk, amikor nincs idő arra, hogy kikalkulált és előkészített válasszal rukkoljunk elő, kérlelhetetlenül feltárják, milyen erők rejlenek bennünk. A váratlan válság ugyanis - bár nem más, mint egy a végletekig fokozott szituáció - olyan élethelyzet, amely elől nincs esély elmenekülni még részben sem, így hát megmutatkozik, hogy milyen bölcsesség lakik - vagy nem lakik - bennünk.

* * *

Az, aki képes a körülményeken, válságokon és viszontagságokon felülemelkedni, csodálatra méltó jellem, de aligha tekintjük őt emberinek. Ily módon pedig egy negatív komplexust szuggeráltunk be önmagunknak. Az igazán nagyok azonban nem emberfeletti, inkább ők az igazán emberiek. Önnön isteni létünk megvalósítása lenne a feladatunk: ez az, amit a bölcsek megláttak és megvalósítottak.

* * *

Amikor az ego térden csúszik a porban, és saját szemében megaláztatik, bármilyen tekintélyes, félelmetes, irigyelt vagy tisztelt is legyen mások szemében, akkor az út nyitva áll a Kegyelem beáramlása előtt. Biztos lehetsz abban, hogy a belső személyiségnek ez a megalázása újra és újra meg fog történni, amíg meg nem tisztultál minden gógtól.

* * *

Csak amikor az ego büszkesége összezuzatott, amikor a jelen kudarca és a jövő kilátásai már depresszióba kergetnek, alighanem csak akkor vagy hajlandó meghallgatni az igazságot önmagadról.

4. Gyógyítás

A gyógyítás első számú alapelve az alacsonyabb rendű ego akadályozó ellenállásának megfékezése, ez ugyanis abba a naiv hitbe ringatja magát, hogy képes sikeresen irányítani életét. Ennek módszere nem más, mint az összes negatív gondolattól, az összes destruktív érzéstől és a túltengő egoizmustól való megszabadulás. A második alapelv az egyén összehangolása az egyetemes életerővel. Ennek a módszere pedig annak a művészetének az elsajátítása amely ellazítja a testet és az elmét. A Természet gyógyító erői valóban léteznek, nem az orvosok által ébresztett gyógyító erők részeként, hanem ettől függetlenül, mint az elektromosság. Ahhoz, hogy hasznosítsuk őket, meg kell találni körvonalait, fókuszálnunk kell őket és önmagunkra irányítanunk. Ehhez erős, és megingathatatlan hitre, saját figyelmünk koncentrációjára és egész lényünk ellazítására és lecsendesítésére van szükségünk.

* * *

Gyógyító gyakorlat és meditáció: 1. Feküdj hanyatt egy lapos felületen (például szőnyegen). 2. Teljesen engedd el a testedet. 3. Behunyt szemmel lazítsd el a légzésedet, azaz lassítsd a normálisnál lejjebb. Lassan fújd ki a levegőt majd lélegezz lassan újra, aztán tartsd a tüdődben két másodpercig, végül lélegezz ki ismét lassan. Ezt ismételd három-öt percig. Belégzés közben gondolj arra, hogy gyógyító erőt szívsz be a Természetből. Kilégzés közben pedig képzelj azt, hogy a betegség erői távoznak a szervezetedből. (Jegyezd meg, hogy belégzésnél te - az ego - vagy a cselekvő, kilégzésnél azonban nem te cselekszel, a kettő közti változás pedig magától megy végbe.) 4. Engedj el minden személyes problémát. 5. Önnön lelked létezésével és a téged körülvevő végtelen életerővel, amelyben laksz és élsz. 6. Feküdj kinyújtott karral és nyitott tenyérrel, hogy képes legyél vagy a tenyereiden, vagy a fejedben keresztül behúzni az életerőt. (Ez összeköttetést teremt a magasabb erővel csendes meditáció útján,

és beszívja ennek az erőnek a helyreállító-gyógyító életerejét.) Szívd be az életerőt. Engedd, hogy eloszolják az egész testben. Engedd, hogy mindenütt jelenlévő intelligenciája oda irányítsa, ahol a leginkább szükség van rá, legyen az akár a tünetileg érintett rész, akár egy másik, a betegséget okozó rész. 7. Helyezd a kezeidet a tünetileg érintett részre, és tudatosan irányítsd az erőt a kezeken keresztül a testbe. Ha jól csinálod, meleget fogsz érezni a tenyereidben. 8. Képzeletben idézd fel Isten mindenütt való jelenlétét és az Ő végtelen jóságát.

* * *

Gyógyító gyakorlat: lélegezz be mélyen, de lassan, minden sietség nélkül. Minden egyes lélegzettel koncentrálj a test minden egyes részére, egészen addig, amíg az egész test megfürdik az áramlásban.

* * *

Lehetséges a fehér fény gyógyító erejét, képzelőerő és mélylégzés segítségével a test bármely olyan részébe irányítani, ahol fájdalmat érzünk, vagy bármely olyan szervbe, amely nem működik megfelelően. Ez nem fogja azonnal megoldani a problémát, de hozzájárul a gyógyító folyamathoz.

* * *

Mi is történik valójában e relaxáció során? A tudatos elme fókusza eltérül a húsról és az életfontosságú szervekről, átadva a teljes uralmat a tudattalan elmének. Mi lesz ennek az eredménye? A testszövetben keletkezett károk kijavításra kerülnek, az idegrendszer és az izmok fáradtsága megszűnik. Minél teljesebb a relaxáció és a lélek belső aktivitása, annál teljesebb a regeneráció.

* * *

Elmédnek a Kozmikus Elmére való ráhangolása, szívednek a dolgok mögött meghúzódó alapvető szeretethez való kapcsolódása képes különböző eredményeket produkálni. Ezek egyike lehet a testi betegségek gyógyulása.

* * *

Tudunk arról, hogy az ember képes magát fizikailag betegre aggódni, de mintha kevésbé lennénk hajlandóak elfogadni az ellenkezőjét, azt, hogy az érzelmek és a gondolatok képesek nem csak sérülést, hanem gyógyulást előidézni.

* * *

"Az az örömteli bizonyosság töltött el, hogy a sötétség és a vakság nem tartoztak létezésem lényegi részéhez, hiszen nem tartoztak halhatatlan lelkemhez."
Helen Keller A középső áramlat című önéletrajzából

* * *

Ha jelen van a fájdalom, megkeserítve a fizikai életet, jelen van a békesség is mögötte, a belső életet átjárva.

* * *

Az a kijelentés, hogy Jézus elsődleges célja az embereknek a betegségtől való megszabadítása lett volna, vagy az, hogy megtanítsa őket ennek az állapotnak az elérésére, tarthatatlan. Aki önnön isteni lelkének tudatosságára ébred - amit Jézus maximálisan megvalósított - annak egész értékrendje a feje tetejére áll. Ekkor ugyanis meglátja, hogy a fizikai a természeténél fogva múlandó, viszont az a valóság, ahonnan ered, természeténél fogva örök; hogy ami az ember fejében és szívében megy végbe, az alapvetően sokkal fontosabb, mint az, ami a fizikai testen belül történik; és az, hogy az isteni tudatosság élvezete akkor is megtapasztalható, ha húsból való lakhelye beteg.

* * *

A szenvedőknek fel kell használni minden fizikai orvosi segédeszközt - legyen az hagyományos vagy nem hagyományos. Ugyanakkor naponta imádkozniuk is kell. Azt azonban nem szabad kérniük, hogy a fizikai gyógyulás öncélúan menjen végbe. Először spirituális minőségeikért kell folyamodniuk és csak azután a fizikai gyógyulásért, azzal a kifejezett szándékkal, hogy spirituális fejlődésükhöz használják ki a betegség adta lehetőséget.

* * *

A gyógyítás művészetének szüksége van minden lehetséges közreműködésre, az összes értékelhető forrásból. Nem képes önnön lehetőségeinek megvalósítására, ha el nem fogadja mindnyájukat, a homeopatát és az allopatát, a naturopatát és a csontkovácsot, a pszichiátert és a spirituális segítőt. Egyazon időpontban természetesen nincsen mindnyájukra szükség, csak mint a teljes erőforrás részeire. Egy gondolkodó beállítottság szükségszerűen visszautasítja azt, hogy kizárólagosan elkötelezze magát bármilyen gyógyítási mód mellett.

* * *

Egy bölcs gyógyító módszernek koordinálnia kellene a fizikai és pszichológiai, a mesterséges és természetes, az étrendi és a spirituális kezelési módokat, felhasználva némelyiket vagy akár mindegyiket mint a cél - a gyógyítás - segédeszközeit. De mivel a spiritualitás a legmagasabb rendű terapeutikus eszköz - amennyiben hozzáférhető - mindig ez lesz a reménytelen és krónikus betegek utolsó mentsvára, amikor már minden más megközelítés kudarcot vallott.

* * *

Orvosom legutolsó kísérletének kudarcán bánkódva, felültem az ágyon John Wesley egy régi folyóiratát olvasgatva a szellemi gyógyításról. Egy barátját idézte: "nem voltam képes mankók nélkül mozogni. Ez az állapot hat éven át tartott. Bathban elküldtem egy orvosért, de mielőtt megérkezett volna üldögélve a bibliát olvasgatva, azt gondoltam: Asa orvosokhoz fordult, nem Istenhez, Isten azonban többet tehet értem, mint bármely orvos. Rövidesen ezután felemelkedtem, és rájöttem, hogy képes vagyok megállni a saját lábamon. Azóta tökéletesen jól vagyok." Amint végére értem ennek a fejezetnek, azt gondoltam, ezt

alkalmazni kéne saját esetemre is, és félretettem a könyvet. Hatalmas mentális nyugalmat és belső szívóerőt éreztem ebben a pillanatban. Tisztán láttam, hogy a betegség megszüntetésére eddig használt módszerek azért voltak hiábavalók, mert az ego módszerei voltak - fizikaiak, mágikusak, mentálisak, vagy mechanikusak. Végül nem maradt semmi más. Az egónak ily módon be kellett ismernie teljes kudarcát és megalázottan a magasabb erőhöz kellett fordulnia imájával. Rádöbbsentem, hogy ahelyett, hogy önmagamot vagy az orvosokat tartottam kompetensnek a betegség meggyógyítására, a helyes út az lett volna, hogy kételkedem mindezekben, és kizárólag az emberfeletti Énhez fordulok gyógyulásért. Éreztem, hogy ez a csend és nyugalom az ő kegyelme és ereje volt. A legjobban úgy tudott gyógyítani, hogy ellazítottam magamat és egyszerűen hagytam, hogy működjék. így hát átadtam magamat neki és néhány héten belül teljesen meggyógyultam.

* * *

Lehetetlen garantálni, vagy akár csak megjósolni, hogy mi fog történni egy adott esetben. A nehézség abban rejlik, hogy ha csupán a gyógyulás érdekében próbálsz eljutni az Igazsághoz, akkor az Igazság kisiklik a markodból. Ezért önmagáért kell, hogy keresd az Igazságot és hagyd rá a sorsodat, ez mindig meghozza a lehető legjobb eredményt, akár mentálisan, akár más síkon.

* * *

Ha meg akarsz gyógyítani valakit, ne a betegség természetére koncentrálj, különben megerősítheted azt. Koncentrálj inkább a beteg emberfeletti Énjének természetére, hogy annak erővel áthatott kegyelme elérje a szenvedőt. Még csak azért se imádkozz, hogy meggyógyuljon. Azért imádkozz, hogy az emberfeletti Én kegyelme dolgozzék benne, és tegyen, amit akar.

* * *

Bőszén igyekszünk kilábalni a betegségből vagy a problémából, ám ha a javulás az emberfeletti Énnel való kapcsolat érzésének eredménye, akkor sokkal többet nyertünk, mint amit kerestünk. A fizikai létezést kísérő és hangsúlyozó fájdalmak és betegségek a spirituálisan éber személyt sem fogják elkerülni. Jelenlétük folyamatosan emlékezteti nem csak őt, de mindenkit a fizikai test életének tökéletlen és nem kielégítő voltára. Őt érzékszervünk ugyanúgy működik, mint bárki másé, így szükségszerűen fájdalmas vagy kellemes érzéketeket közvetítenek. A békesség azonban, melyre ez az ember szert tesz, mélyebb, mint a testi érzékek, és azok fájdalmas volta nem képes megzavarni. Egyik, kevésbé lényeges részük szenvedni fog ugyan, a másik, a fontosabb viszont nem zavartatja magát. Magasabb, spirituális lényük révén meg vannak erősítve ezek ellen a betegségek ellen, hiszen olyan mennyei erőforrásokkal rendelkeznek, amelyekkel mások nem.

* * *

Az emberfeletti Énnek hatalmában áll meggyógyítani a test betegségeit a Kegyelem által, ugyanakkor az, hogy működésbe lép-e ez a Kegyelem, vagy sem, az megjósolhatatlan. Az fog történni, ami az egyénnek mindent egybevetve a legjobb, nem pedig az, amit az ego kíván. Ugyanis az isteni bölcsesség minden történés mögött

ott van, minden időben.

* * *

A kellemetlen történések kezelése anélkül, hogy helyet találnánk számukra az egyén világképében, enyhülést nyújthat ugyan, másrésztől azonban teljesen megtevesztheti az embert. A Jézushoz és Buddhához hasonló nagy próféták egyike sem tagadta a betegség létezését, a fájdalmak valóságosságát vagy a szenvedés jelentőségét a kozmoszban. Mindezeket az emberi létezésből elválaszthatatlannak tartották, viszont együtt éreztek az áldozatokkal és olyan belső vigaszt nyújtottak a számukra, amely igazságon és valóságon alapult.

* * *

A Hatalom, amely a fizikai testet létrehozta, eredetileg fenn is tartja vegetatív működéseit, meggyógyítja betegségeit és begyógyítja sebesüléseit. Magán a testen belül létezik; nem más, mint a Léleknek, az emberfeletti Énnak az életerő-aspektusa. Gyógyító ereje megnyilvánulhat különböző közvetítők - gyógynövények, ételek, forró-, jeges- vagy iszapfürdők, mélylégzés, gyakorlatok vagy csontkovácsolás - segítségével, vagy ezek teljes hiánya mellett, mint a böjtölésnél, amely gyakran a leggyorsabb és a leghatékonyabb eszköz. A fizikai módszerek teljes elvetése esetén pedig megnyilvánulhat közvetlenül és szinte csodás módon, mint spirituális gyógyulás.

* * *

A Természet az Egyetemes Elme kifejeződése. A növények azért adottak a számunkra, hogy táplálékként vagy orvosságként szolgáljanak. E gyógyszerek megvetése a Természet ellen elkövetett bűn.

* * *

Egy szerzetes, aki Romániában nagy hírnévre és tiszteletre tett szert önzetlen jelleme, inspirált prédikációi és csodálatos gyógyításai révén, elmondta, hogy felkért minden beteget arra, hogy a gyógyító tevékenység megkezdése előtt gyónják meg neki bűneiket és hibáikat, ez volt, ami megnyitotta a gyógyulás előtt az ajtót.

* * *

A krónikus betegség óriási megpróbáltatás. Maga az a tény, hogy az egyén kénytelen elviselni egy végtelen szenvedéssel teli létezést, hamar tudatára ébreszti, hogy a világi élet roppant kevés valódi kielégülést vagy boldogságot hoz - ha hoz egyáltalán - és arra, hogy ezeket magasabb szinten, a valódi Szellemi Létezésben vagy Istennél kell keresni. Valahol, valamikor ez a szükséglet válaszra talál.

* * *

Miért kellene valakinek elutasítania az orvosokat és a gyógyszereiket a csontkovácsokért és manipulációikért, avagy mindkettőt a spirituális gyógyítókért és imáikért? A gyógyító erő mindezen keresztül működik, ha ez nem így lenne, ha csak egyetlen csatornán keresztül működne, akkor a többire soha nem

lett volna szükség, nem találták volna fel, és nem kezdték volna használni őket.

* * *

Abban a pillanatban, ahogy úgy érzed, hogy valódi kontaktus jött létre az Egyetlen Végtelen Életerővel, húzd be a testedbe és engedd, hogy átjárja minden egyes részét, szervét és atomját. Abban az irányban fog hatni, hogy a betegségek oldódjanak és ki vezetődjenek a testedből.

* * *

Néhány gondolkodásmód, azok amelyek megmérgezik az elmét és a vért, negatívak és kiküszöbölendők: ellenségesség, rosszindulat, meg nem bocsátás, erőszakos fellépés és állandó hibakeresés.

* * *

A metafizikai, avagy hitgyógyítás nem más, mint a gyógyítás problémájának túlzott leegyszerűsítése, ebből kifolyólag pedig csak részigazságokhoz vezet. A fizikai test gyógyulása a gondolati és érzelmi gyógyulásnak, avagy a jellem újranevelésének csak az alkalmi mellékterméke, szó sincs azonban arról, hogy minden esetben bekövetkezik. A haladó spirituális tanítvány is megbetegedhet különböző okok miatt, amelyek egyike-másika az egyénen kívüli. A karma a leggyakoribb ilyen ok, arról is lehet szó, hogy az isteni lélek megpróbáltatásnak teszi ki az emberi egót, hogy lehetsége nyíljon a gyorsabb fejlődésre.

* * *

A pusztai testi gyógyulásért való imádkozás egy korlátolt és egyben korlátozó hatású folyamat. Imádkozz azért is, hogy megvilágosodjék előtted az, hogy miért is talált meg téged ez a betegség. Kérdezz rá arra is, hogy mit tehetsz okának megszüntetése érdekében. Mindenekelőtt pedig kérd az Élet Vizét, ahogy azt Jézus javasolta az asszonynak a kútnál.

5. Halál és elválás

Amikor az élet véget ér, és kihunysz, mint gyertyaláng a szélben, hogy mi történik veled, az a jellemeden, a benned domináló tudatosságon, a felkészültségeden és az utolsó gondolataidon múlik.

Ha valakinek abban a szerencsében volt része, hogy szerető társra lelt a házasságban, nem szabadna lázongania a Sors ellen, amikor társa elvétetik tőle. Ugyanaz a karma bontotta fel a kapcsolatot, amely létrehozta. Ez azonban csak átmeneti. Valójában nem létezik veszteség, hiszen a csend pillanataiban lélek szól a lélekhez. A magas színvonalon megélt szeretet és összetartozás olyan vonzerő, amely valahol, valamikor egészen biztosan újra összehozza majd őket. Sokan képesek ezt bensőjükben megérezni.

* * *

Hogy miért hal meg sok szerető lelkű ember egészen fiatalon, az egyike azon a misztériumoknak, amelyekre a végzet és a kiegyenlítődés törvénye nem ad választ. A fájdalmas sebzettség

természetes érzése ellenére a gyászolónak nem szabad feladnia Isten akaratába vetett bizalmát és az abban való hitet, hogy mindnyájunk Atyja gondját viseli majd az eltávozottnak, bárhol is legyen.

* * *

Egy szeretett lény eltávozása és a gyászolót ezáltal ért személyes veszteség, természetesen, nem igényel semmiféle külső kommentárt. Ilyenkor a szavak hidegnek és haszontalannak tűnnek, az egyetlen dolog, amit az ember tehet, hogy elfogadja a Magasabb Akaratot és engedelmeskedik neki.

* * *

Szeretteink elvesztése ugyan fájdalmas dolog, de gyakran ez az egyetlen lehetőség arra, hogy rádöbbenjünk, milyen nagy szükségünk van bensőséges kapcsolatokra, illetve arra a megváltoztathatatlan tényre, hogy a világi élet elválaszthatatlan kísérője a szenvedés. Az ilyen keserű veszteségek tanító jellegűek: tudatosítják bennünk a spirituális Keresés szükségességét, amennyiben megelégedésre és tartós boldogságra vágyunk.

* * *

Egy szeretett személy eltávozása súlyos csapás - olyan, melyre az emberek nagy többsége nincs kellő mértékben felkészülve, mert még nem hajlandó elfogadni azt a tagadhatatlan tényt, hogy minden életre rányomja bélyegét a múlandóság, a veszteség és a fájdalom. Csak az emberfeletti Én halhatatlanságában keresve menedéket és az Isteni Akarat igazságát és bölcsességét felfedezve válunk képessé megtanulni az élet állandóan változó arculata által okozott szenvedés elviselését. Az "elengedés" az összes megtanulandó leckék legnehezebbike, ugyanakkor ez a legszükségesebb a spirituális fejlődéshez.

* * *

Szimpátia és megértés lesz az osztályrésze azoknak, akik átélték valamely, számukra kedves személy elhalálózását. A sebek csak az idő múltával gyógyulnak. Azok, akik efféle szenvedésnek válnak részesévé, meg kell, hogy hajoljanak a Végzet akaratára előtt, és hinniük kell abban, hogy a szeretett lény tovább él és egy napon visszatér majd.

* * *

A halál folyamata tanulmányozásra méltó dolog. Mély jelentősége van. A halálra készülőknek olyan sok dolgot és érdeklődést kell most hátrahagynia, melyhez kötődött, olyan sok embertől kell elválnia, akihez mély érzelmi szálak vagy éppen mély ellenérzések fűzték.

* * *

A haldoklónak kereszteznie kell kezeit mellkasa előtt, összefűzve ujjait. Vissza kell vonnia figyelmét minden földi dologról, és egyedül magasabb rendű törekvéseire kell összpontosítania.

* * *

Szemtanúja voltam néhányszor annak a folyamatnak, amint néhány bölcsességgel felruházott lélek átlépett egy új tudatosság szférájába, vagyis haláluk folyamatának; ezek az emberek olyan mentális ragyogást sugároztak, hogy a betegágnál összegyűlt gyászolók úgy érezték, hogy ez vigasztalóan ellensúlyozza természetes szomorúságukat. Az az igazság tett mély benyomást rájuk, hogy a Természetnek ez az univerzális jelensége egy fényesebb, boldogabb és szabadabb létezésbe történő átmenetté válhat.

* * *

Amikor valóban eljött az ideje annak, hogy lelépjünk e világ színpadáról, közeledjünk hozzá bizalommal - érezve, hogy az eddigi válságokon minket átsegítő erő most sem hagy majd cserben.

* * *

Eljön az az idő, amikor az előrelátó ember, megérezi vagy orvosi szempontból tisztában lesz azzal, hogy elérkezett élete utolsó éveire vagy hónapjaira, fel kell készülnie a halálra. Ilyen esetben egyértelműen a világtól való egyre messzebb történő elvonulásra van szükség. A világi tevékenységek, vágyak, kötődések és örömök helyett mindinkább a büntudat, az istentisztelet, az ima, az aszkézis (a világnak Európánál spirituálisan jóval kulturáltabb helyein ez nem a testnek erőszakos kínzásából és megnyomorításából álló önsanyargatást jelent, hanem önfegyelmet igénylő és önmegtartóztatással járó szellemi gyakorlatozást, maga az aszkéta szó is "gyakorlatot végző" jelentésű eredetileg a görög nyelvben - a ford.) és a spirituális összeszedettség felé kell fordulnia. Ideje hazatérni.

* * *

Szánhatjuk, mennyire ostobán viselkedtünk életünk során, gyermeki hibáinkat vagy testi gyengeségünket, a haldoklás pillanataiban azonban megadatik nekünk az esély arra, hogy békében és bölcsességben haljunk meg. A lehetőség tehát adott, de ahhoz, hogy ki tudjuk használni szükség van arra is, hogy tekintetünket az általunk ismert legmagasabbra fűgesszük.

* * *

A halál magasabb lehetőségeket nyithat meg az előtt a férfi vagy asszony előtt, aki hittel eltelve hagyja el ezt a létezést, aki az emberfeletti Énben bízva ráhagyatkozik annak vezetésére, anélkül, hogy az elhagyandó testhez ragaszkodna.

* * *

Szeretnék olyan békésen meghalni, mint Lu Hsian-Shan, a kínai filozófus. Egy este megérezte, hogy eljött az óra, így hát megfürdött, tiszta ruhát öltött, majd leült és csendes meditációba merült egészen addig, amíg tizenhét óra múltán eltávozott az élők sorából.

* * *

Hogy mi módon segíthetünk egy haldoklónak, az sok tényezőtől függ: minden egyes helyzet egyedi és mással össze nem

hasonlítható. Ami minden esetben követhető, hogy mindenképpen ajánlatos nyugodtnak maradni. Ezután meg kell keresni önmagunkban a legmagasabb referenciapontot. Harmadszor a haldoklót a Magasabb Hatalom felé kell fordítani. Végül hangosan imádkozhatunk vagy mantrázhatunk érte - valami olyan jelentéstartalommal, amely kifejezi, hogy ami történni fog, az inkább hazatérés, mintsem otthonról történő elszakadás.

* * *

Amikor a szenvedés tetőpontjára hág, vagy a frusztráció túlságosan hosszúra nyúlik, amikor a szív reménytelenségbe, az elme apátiába süllyed, az emberek gyakran mondják, hogy nem akarnak tovább élni, és hogy alig várják a halált. Persze, csak a fizikai test halálára gondolnak. Ez azonban nem oldja meg problémájukat, hiszen a következő születés után ugyanaz a helyzet áll elő, legfeljebb más formában. Az egyetlen igazi megoldás megkeresni a halál utáni vágyakozásuk belső okát. Azért akarnak meghalni, mert azt hiszik, hogy ily módon megszabadulnak majd problémáiktól és kiábrándultságuktól. Mindezek azonban csak az ego korlátai. A problémától való teljes megszabadulás tehát úgy érhető el, hogy tartósan felülemelkedünk magán az egón. Ekkor végleg eljön majd a békesség.

* * *

Miért töltene el bennünket a veszteség nehezteléssel és keserűséggel? Miért nem vagyunk inkább hálásak azért, hogy egyáltalán birtokoltuk a jó szerencsét és azért, hogy még mindig birtokoljuk elveszíthetetlen emlékét? Miért nem tekintjük elégnek a rövid ideig megtapasztalt boldogságot, hiszen az is megtörténhetett volna, hogy egész életünkben elkerül bennünket? Miért nem fogadjuk alázattal a sors ajándékait, ahelyett, hogy szoros, vámpírszerű öleléssel tapadunk hozzájuk?

* * *

Mindaddig, amíg csak aprócska egódra hallgatsz és az emberfeletti Én hangját nem hallod meg, addig minden ravaszkodásod és óvatosságod hiabavalónak bizonyul majd, ha eljön a vég, és el kell hagynod a testedet, és lelkednek vissza kell térnie saját szférájába.

* * *

Az egyetlen megbízható módszer arra, hogy kapcsolatot teremtsünk egy eltávozott, szeretett személlyel, a csend és az ima, amelyet minden éjjel azonos időpontban kell gyakorolni. Talán csak érzés formájában tapasztaljuk meg a másik jelenlétét, talán világosan érthető üzenetet kapunk, mondjuk, egy álomban. Türelemre van szükség. Ne ismételjük ezt a gyakorlatot néhány alkalomnál többször.

Mi, akik öreg korunkra azon kapjuk magunkat, hogy csontjaink törékenyek lettek, izmaink elernyedtek, arcunk ráncos és hajunk megőszült, mindezt meglehetősen elszomorító jelenségnek ítéelhetjük. Azonban mint minden szituációra az életben, erre is lehet másként tekinteni, és ez talán kárpótlást nyújthat azért, amit el kell szenvednünk. Nem mást jelent mindez, mint összegezni egy élet tapasztalatait és felkészülni a következő inkarnációra, hogy abban majd jobban teljesítsük az önmagunkon végzendő feladatokat.

* * *

Van lényünknek egy olyan magva, amely soha nem halhat meg, soha nem hullhat a megsemmisülésbe. Ez azonban nagyon mélyen található bennünk. A bölcs szembesül vele még a fizikai halál előtt és megtanulja megalapozni az erre vonatkozó tudatosságot. A többiek a halál utáni állapot valamelyik fázisában szembesülnek majd vele.

* * *

Minden dolog és teremtmény magán viseli a múlandóság gyászos bélyegét, létezésük átmeneti, és a szó abszolút értelmében híján van a realitásnak. Felbukkannak egy időre, lényegesnek és cselekménydúsak tűnnek, valójában azonban nem egyebek hosszúra nyújtott délibábnál. Ha ez lenne az egész történet, az meglehetősen elszomorító lenne. Erről azonban szó sincs. Az, ahonnan jönnek, és ahová visszatérnek, nem múlik el soha. Ez a Valódi Létező, a tudat, amely létrehozta a világegyetemet, amelynek részei vagyunk. Belőle ered minden életnek az az apró virága, amely nem más, mint a legjobb, legmagasabb én. Ha keresésére indulunk és felfedezzük, akkor megújítottuk eredetünket, visszatérünk forrásunkhoz és ilyen értelemben nem halunk meg. Igen, a formák elromlanak végül, a bennük lakó lény azonban nem.

6. Keress egy teljesebb távlatot

Az e gondolatokban történő teljes és helyes elmélyedés hatása az, hogy megerősödsz, elszántságod megélnékül, ráébredsz arra, hogy mögötted is ugyanaz áll, ami a világegyetem mögött. Ha kizárólag csekélyke éneddel azonosulsz, abba a tévhitbe eshetsz, hogy egyedül kell megoldanod a problémáidat. Ez esetben nagyobb terhet fogsz viselni a kelleténél. Ám ha rádöbbenysz, hogy e bolygónak megvan a saját kormányzója, a Világnagy-Elme, nem fogod többé elhagyatottnak érezni magad, hiszen te is a világ része vagy.

* * *

Létezik egy egyetemes rend, az, ahogyan a Természet (Isten) elrendezi a dolgokat. Ez az, ami miatt a bennünket körülvevő világ mindent átható értelmet, intelligenciát és szándékat fejez ki. Mi azonban csak töredékeiben érzékeljük ezeket a rejtett minőségeket - valódi misztériumuk ennél jóval teljesebb.

* * *

A világegyetem tökéletes, hiszen Isten is tökéletes. Mindannyiunknak meg kell azonban találnunk, és meg kell látnunk ezt a tökéletességet, különben a világ bajai és tragédiái elhomályosítják az egyéni látást és az egyéni ösvényt.

* * *

Bármilyen történetük körülötted a világban, képezd ki gondolkodásodat és érzelmeidet arra, hogy állandóan lelki szemeid előtt tartsák a Világnagy-Gondolatot és harmóniájának képét.

* * *

Tégy meg minden tőled telhetőt a dolgok helyrehozása érdekében, aztán bízd az eredményt a sorsra és az emberfeletti Énre. Ennél többet egyébként sem tehetsz. A sorsodon ugyan eszközölhetsz módosításokat, bizonyos események viszont megváltoztathatatlanok, hiszen a világ nem a tiéd, hanem Istené. Először talán nem ismered fel, hogy melyek is ezek az események, így hát gondolkodva és intuitíven kell cselekedned - később majd rájössz, és elfogadod ezeket. Bármilyen is történjék az anyagi síkon, mindez a testeddel történik és nem Veled. A legnehezebb az, amikor mások is függnék tőled. Ez esetben is meg kell tanulnod, hogyan bízd rá őket az emberfeletti Énre, ahelyett, hogy saját válladra vennéd terheiket. Ha neked képes gondodat viselni, nekik is képes lesz.

* * *

A filozófia tanítása bölcsebb a pusztá fatalizmusnál, vagy a szabad akaratba vetett pusztá hitnél. Megtanít arra, hogy ha még a mennybolt csillagai is ellenünk látszanak dolgozni, az értékes ideálok csillagai mindig velünk vannak. Ez felszabadít minket a horoszkópunk által keltett szorongásoktól, mert megadja a bizonyosságot, hogy a helyes célok, amelyekért küzdünk, helyes eredményeket hoznak majd. Életünk hajóját vitorlával, kormányrúddal, kikötővel, térképpel látja el - többé nem kell sodródniuk.

* * *

Az, hogy halandó sorsunk kívánatos és nem kívánatos körülményekből és eseményekből áll, egészen bizonyos. Nincs olyan emberi lény, akinek az életútja ne lenne sakktáblaszerű - csak éppen a fekete és a fehér mezők száma nem egyenlő és az arányuk mindenkinél egyénileg különböző. Fájdalmas beismerni az öröm és fájdalom e dualitását, azt a múlandóságot, amely minden boldogságot beárnyékol, azonban ez az igazság tagadhatatlan, amint ezt Buddha is tanította.

* * *

Létezik a körülményeknek és a szerencsének egy olyan apálya és dagálya, amelynek hullámai tisztára mossák az emberiség életét. Léteznek olyan ciklusai a változásoknak, amelyeket figyelembe kell vennünk, és amelyekkel összhangba kell hoznunk terveinket és cselekedeteinket, amennyiben súrlódás nélkül akarunk élni, és el akarjuk kerülni a felesleges erővesztést. Meg kell tanulnunk, mikor kell előrehaladni és meglovagolni a hullámot, illetve mikor kell meghátrálni és visszavonulni.

* * *

El kell jutnunk ahhoz a hithez, sőt némelyeknek közülünk ahhoz a bizonyossághoz, hogy ha lehetséges lett volna egy jobb kozmoszt létrehozni, a Világnagy-Elme végtelen bölcsességében megtette volna. Nem hihetünk Istenben anélkül, hogy elfogadnánk az ő világegyetemét.

* * *

Nyugodtan rábízhatjuk jövőnket a csillagokra, ha tudjuk, hogy képesek leszünk hűnek lenni önmagunkhoz.

* * *

Az ugyan megbocsátható, hogy szeretnénk változtatni egy számunkra kellemetlen szituáción, mégis célszerűbb először megvizsgálni, milyen üzenetet közvetít az a számunkra. Máskülönbén megeshet, hogy elkerülni igyekszünk az emberfeletti Én utasítását, és ezáltal még nagyobb veszélyt hozhatunk saját fejünkre.

* * *

Az Életnek ezzel a méltóságteljes elfogadásával, a vele való örömteli együttműködéssel és a törvénynek való önkéntes alávetettséggel kezdesz majd ráérezni arra, hogy az Élet érted van. Események történnek, körülmények állnak majd elő és kapcsolatok alakulnak oly módon, hogy amire további fejlődésedhez szükséged van, az mintegy önmagától előáll.

* * *

Amíg az emberek nem állnak készen spirituális életük tudatos és szándékos fejlesztésére, addig kénytelenek lesznek elfogadni annak Természet általi, tudattalan, kényszerítő fejlesztését.

* * *

Amikor valakinek az élete megmenekül valamilyen óriási veszélytől - talán közvetlen életveszélytől -, az nem véletlen.

* * *

Szíved legbelső szentélyét tartsd fenn az Ideál számára. Itt csak a születés nélküli, halhatatlan elpusztíthatatlan és isteni Szellemet tiszteld. Az élet e világon olyan, mint hab a tengeren, túl hamar elmúlik, de azok a pillanatok, amelyek a lélek tiszteletében és a neki való engedelmisségben teltek el, örökkévaló hasznot hoznak. A földön végbemenő legfontosabb történelmi események végeredményben pusztá képek, amelyek álomként suhannak át a tudatodon.

Ha egyszer majd ráébredsz a valóságra, akkor ezeket is annak látod, amik voltaképpen. Attól fogva Annak méltóságteljességében élsz majd, és a továbbiakban nem számít már, ha ezek a

képek viharosak és izgatottak. A legnagyobb szerencse az, ha sikerül szert tenned erre az emelkedettségre, felülkerekedni a szenvedélyen és gyűlöleten, előítéleten és félelmen, kapzsiságon és elégedettségben és mégis tökéletesen képessé válni világi feladataid ellátására. Ez az állapot elérhető. Talán már néhány pillanatig meg is tapasztaltad. Egyszer - ha türelmes vagy - képes leszel átlépni ebbe, és életed, illetve összes életeid elképzelhetetlenül tökéletes célja beteljesedik.

* * *

A dolgok alapvető természetéhez tartozik az, hogy végül a jó diadalmaskodik a rossz fölött, hogy az igaz legyőzi a hamisat. Ennek megértése türelmet kell, hogy kölcsönözzön számodra.

* * *

A végső nézőpontból tekintve nem léteznek bűnök, csupán tudatlanság, nincsenek ügyetlen botlások csak lépések a szív bölcsőbb szintjei felé, nem létezik balszerencse csak a szabadulás leckéi.

* * *

Gondolj önmagadra, mint individuumra és egészen biztos leszel benne, hogy meg kell halnod, gondolj magadra, mint univerzális lényre és belépsz a halhatatlanságba, hiszen az univerzális mindig és mindenhol jelen van. Tudomásunk szerint a kozmikus folyamatoknak nincs kezdete és vége. Egyszerűen Létezik - többet nem mondhatunk róla. Inkább ezzel azonosulj, a térszerűen végtelennel és otthontalannal, az időtlennel és elpusztíthatatlannal. Tekintsd az egész életet önnön lényednek. Ne szakadj el, ne válaszd le magadat az egésztől. Ez a legnehezebb feladat, hiszen azt követeli, hogy belássuk önnön viszonylagos jelentéktelenségünket e végtelen, hatalmas folyamatban. A szükséges változás teljesen mentális jellegű. Változtasd meg nézeteidet és "tiéd lesz a menny".

* * *

Ezeket az örökkévaló igazságokat bele kell szőnöd mindennapjaidba. Minden cselekedetedet ezek fényében vidd végbe, minden gondolatod ebből az atmoszférából eredjen.

* * *

A bölcs hozzáállás: létezni a világban, de nem annak részeként, birtokolni a hasznos, szép dolgokat, de nem engedni, hogy ők birtokoljanak minket. Tisztában lenni a dolgok múlandóságával, az örömök rövidségével, minden helyzet mozgékonyságával. Ez a világegyetem útja, az élet apálya és dagálya, az idő ereje, amely minden létezés folyását irányítja. A bölcs tehát igazodik ehhez a ritmushoz, megtanulja, hogyan és mikor engedjen és mikor tartson ki, ily módon megtartja belső egyensúlyát, tartását és békéjét. Viharos időkben sziklaként áll, tanulmányozva az idők jeleit, és elfogadja tanításaikat, a napsugaras időszakokban pedig óvakodik attól, hogy az aprócska egóval azonosítsa önmagát, emlékezetében tartva, hogy az igazi biztonság az emberfeletti Énben rejlik.

* * *

Ha folyamatosan gyakorlod azt, hogy az elmével azonosítsd önmagad, ne a testtel, ez idővel elvezet önmagad önmagadtól való biztos megszabadításáig.

* * *

Ki az, aki nem ismeri az idő gyógyító erejét, amely véget vet a szomorúság emlékének és a fájdalom érzésének.

* * *

Bárhol is éljünk a világban, az élet tele van túlzott aggodással és bizonytalansággal ahhoz, hogy bárki a teljes boldogságot élvezhesse.

* * *

Metafizikai értelemben, minden gondolat és dolog tartalmazza önnön ellentétének formáját. Meg kell próbálnunk nem ragaszkodni az egyik véglethez, és nem irtózni a másiktól személyes módon. Ez nem azt jelenti, hogy ne vegyünk róluk tudomást - ezt valójában meg sem tehetjük, hiszen a gyakorlati élet megköveteli, hogy megkíséreljük legalábbis megvonni egyenlegüket -, hanem azt, hogy személytelen módon egyenértékűnek tekintjük őket. Ily módon szabadok maradhatunk a birtoklási vágy bilincseitől. Ha megpróbálunk a két véglet közül az egyikhez ragaszkodni, akkor szükségszerűen frusztrációra ítéljük magunkat. Bölcs dolog ily módon elfogadni a dolgokban rejlő öntermészetet. Ha nem vagyunk erre hajlandók, és személyünkben érezzük sértve magunkat, az ellene való fellázadás következtében csak még inkább fogunk sérülni. Elmenekülni az ellentétpár egyik tagja elől, és a másikat hajszolni nem bölcs dolog. Meg kell találnunk köztük az egyensúlyt, a két véglet között középen kell járnunk utunkat, fel kell emelkednünk az állítás és a tagadás nézőpontja feletti síkra, hiszen a teljes igazságot soha nem fejezi ki egyik sem és néha még a kettő együtt sem. Tudatosságunk módszere ugyanis bezár minket a viszonylagos tapasztalatok börtönébe, amelyek látszólag ugyan valóságosak, valójában azonban sohasem azok. Elfogadni mindkettőt, és mégis meghaladni mindkettőt annyi, mint filozófussá válni. Az ellentétek meghaladásához szükségszerűen meg kell szüntetni az arról való személyes színezetű töprengést, hogy vajon milyen hatással lesznek ránk személyesen. El kell vetnünk a végeérhetetlen énterenciát, amely eltakarja előlünk az igazságot. Le kell mondanunk arról, hogy egyéni fensőbbiségünket teljes állandóságnak tartsuk, hogy viszonylagos álláspontunkat örökkévalóvá tegyük meg. Ha erre képesek vagyunk, akkor egyrészt nem fogunk aggódni az események miatt, másrészt nem fogunk többé görcsösen ragaszkodni a dolgokhoz. Valóban felemelkedünk egy személytelen nézőpontra, és harmóniába kerülhetünk a Természet ránk és környezetünkre vonatkozó szándékaival. Új és magasabb rendű értékeket kell találnunk. Amíg ugyanis ragaszkodunk a személyes nézőponthoz, addig az idő és az érzelmek rabszolgái vagyunk, ám abban a pillanatban, amikor elvetjük azt egy filozofikusabb nézőpontért, életünk felszabadul, emelkedetté és időtlenné válik.

* * *

Mi az időről szóló tanítás gyakorlati értéke? Az erre a kérdésre adandó válasz rengeteg szakterületet érintene, itt azonban egyikük fontosabb az összes többinél. A filozófia arra buzdítja tanítványait, hogy alkalmazzák ugyanazt a kettős nézőpontot a külvilág eseményeire, amelyet az érzéki tapasztalatok által keltett belső tartalmakra alkalmaznak. A közönséges nézőpontból egy esemény jellege határozza meg, hogy az jó vagy rossz; filozofikus szempontból nézve a szemléletmód fogja meghatározni, hogy az jó vagy rossz a számadra. Ezt a két nézőpontot mindig egyesíteni kell, és sohasem szabad elválasztani az egyiket a másiktól, a rövidtávút mindig ki kell egyensúlyoznia a hosszú távúnak.

A magasabb nézőpont képessé tesz arra, hogy elkerülj bizonyos szenvedéseket, azokat, amelyek egy alacsonyabb nézőpont esetén elérnének. Egy olyan esemény, amely a világi személy számára végtelenül fontos és a pillanat szempontjából rossz, az évek múltával egyre jelentéktelenebbé, következésképp egyre kevésbé fájdalmassá válik. Húsz évvel később elveszti megrázó erejének egy részét, ötven év elmúltával ereje tovább apad, akár annyira

is összezsugorodhat, hogy nem lesz képes fájdalmat okozni, egy inkarnációval később pedig már egyáltalán nem fog zavarni. Ha a tanítvány messzebbre tekint, ugyanezt az eredményt éri el, mintha csak felgyorsítaná az időt. Azt mondják, hogy az idő minden sebet begyógyít, ha pedig feltesszük azt a kérdést, hogy miért, akkor azt a választ kapjuk, hogy azért, mert észrevétlenül filozofikusabb álláspontra helyezi a szenvedőt. Egy kancsóban lévő vizet jócskán megédesít egy pohárnyi cukor, ugyanaz a mennyiség már kevésbé édesít meg egy vödör vizet, egy fürdőkádnyi vízben már alig érezhető, egy tó vizére pedig már egyáltalán nem gyakorol hatást. Pontosan így csökkenti a ránk mért szenvedést az emberi tudatosság számára időt létrehozó eseményáramlat. A tanítvány, persze, nem elégszik meg azzal, hogy kivárjon egy ilyen hosszú folyamatot azért, hogy csökkentse szenvedéseit. Azáltal, hogy ezt a filozofikus nézőpontot alkalmazza minden egyes eseményre, rögtön ahogy az megtörtént, azonnal csökkenti a szenvedést és megerősíti nyugalmát. Minden balszerencse, melyet ebből a nézőpontból néz valaki, segédeszközzé válik a megértés magasabb szintjére, a tisztább létformába való felemelkedéshez. Amit gondolsz róla, és amit megtanulsz belőle, az lesz valódi öröksége számodra. A fel nem ébredt személy az ő első szorongásai bekövetkeztekor persze még tagadja ezt, a Jelennek realitást biztosító és a Múltból azt kiszakító mentális fogvatartottságának köszönhetően képtelen lehet arra, hogy meglássa az értelmet és a hasznot a balszerencséiben, de vagy az idő múlása, vagy a filozófia révén egy nap olyan nézőpontba helyeztetik, amely megmutatja számára a szenvedés jelentőségét és megérteti annak szükségességét. Ez valóban az emberi fejlődés nagy paradoxonjainak egyike: a szenvedés lépésről lépésre eltávolít a hamis éntől, és a valódi én elfogadásához vezet, ez a valódi én pedig lépésről lépésre elvezet a szenvedés elfogadásához. A világi ember izgatottságában az eseményt a pillanat háttérében látja, a filozófia tanítványa nyugalmában egy egész élet háttérében látja, a bölcs, miközben teljesen tudatában van a két nézőpontnak, félretolja őket egy harmadik segítségével, amely semmiféle idődimenziótól nem függ. Ebből a harmadik nézőpontból a bölcs mind magát az eseményt, mind magát az egót, akivel ez történik, illuzórikusnak látja. Mind az idő, mind a személyiség értékelését valóság nélkülinek érzi. Elméjében megren-díthetetlenül ragaszkodik a valódi lény időtlen jellegéhez, a mennyei királyság örökkévalóságához. Ebben a misztikus állapotban az idő nem gyógyíthat, hiszen nincsenek sebek, amelyeket be kellene gyógyítani. Abban a pillanatban, ahogy képesek vagyunk a realitást kiemelni az időből, kihúztuk a szenvedés fullánkját. A hamis én ugyanis rabszolgaként él, kötődve minden múltó érzékiéihez, míg a valódi én a mennyei királyság időtlen békéjében lakozik. Ahogy harmóniába hoztuk magunkat a valódi énnel, harmóniába kerülünk az egész világegyetemmel is és túlléptünk a balszerencse hatókörzetén. Ez utóbbi persze továbbra is bekövetkezhet, ám nem valódi énünkkel és nem is valódi énünk érzi a hatását. Fellép az abszolút biztonság érzése, az, hogy semmi kár nem érhet bennünket. A filozófia tanítványa felfedezi az Idő misszióját: begyógyítja a sebeket, és a karma, illetve az evolúció során jóváteszi a rosszat. A bölcs megoldja az időtlenség misztériumát, amely megváltja az emberiséget.

* * *

Amikor már megfelelően megtisztítottad jellemedet, uralmad alá vontad érzékszerveidet, kifejlesztetted józan gondolkodásodat és

felszabadítottad intuícióidat, akkor készen állsz arra, hogy szembenézz azzal, ami eljövendő és megbirkózz vele. Többé nem kell félned a jövőtől. Az idő immár neked dolgozik. Többé ugyanis nem adsz negatív karmát az eddigi számládhoz és minden új év jó karmát terem. És ha még mindig el is kell viselni régi, kedvezőtlen karmád hatását, akkor is emelkedett tudsz maradni, hiszen megérted azt, amit Epiktétosz mondott: "Egyetlen célja van annak, hogy Isten engem a világra küldött, az, hogy tökéletesítsem jellememet mindenféle erényekkel, és semmi nincs, amit ne használhatnék ki erre." Tudatában vagy annak, hogy minden átélt dolog az, amire éppen akkor szükséged van, még akkor is, ha éppen a hátad közepére sem kívánod. Azért van szükséged rá, mert nem más, mint múltbéli gondolkodásod, érzelmeid és cselekedeteid visszaköszönése azért, hogy lásd és tanulmányozhasd eredményüket nyilvánvaló, konkrét, figyelmen kívül nem hagyható formában. Immár felhasználasz minden élethelyzetet távlati céljaid megvalósítása érdekében, még akkor is, ha ezek ellenkeznek pillanatnyi céljaiddal. A kedvezőtlen történésekkel szembeni ezen emelkedettség nem tévesztendő össze a vak fatalizmussal vagy minden kellemetlen esemény Isten akarataként való letargikus elfogadásával. Ugyanis amellett, hogy megpróbálsz megérteni, hogy miért is történt mindez veled és megtanulni a mögöttes rejtlő leckét, arra is törekedni fogsz, hogy úrrá legyél az eseményen magán, és nem fogsz megelégedni annak tehetetlen elviselésével. Ily módon, amikor immár minden történés felhasználhatóvá válik számodra és tudod, hogy a rá adott reakciódat bölcsesség és erény fogja irányítani, a jövő többé nem lehet rémisztő és a jelen sem bátortalaníthat el. Bármilyen történjék, már nem tévedhetsz el. Hiszen immár tudod, hogy legyen a világ szemében vereség vagy szomorúság, győzelem vagy öröm, a tapasztalat jobbra, bölcsébbé és erősebbé fog tenni, mint korábban voltál, és jobban fel leszel készülve a következőre. A filozófia tanítványa tudja, hogy azért van jelen, hogy pontosan megértse azokat az eseményeket, amelyeket mások szeretnének elkerülni, és úrrá is legyen rajtuk. Tudja azt is, hogy megkerülni az élet akadályait és elmenekülni annak problémái elől a végelemzésben haszontalan dolog. Ez a tanítvány azzal is tisztában van, hogy a bölcsesség nem a tapasztalatok hiányából, hanem bőségükből kell, hogy származzon, és hogy haszontalan együttműködés nélkül elkerülni a világban folyó küzdelmet, hiszen épp ez a harc az, ami felébreszti szunnyadó erőforrásait. A filozófia nem utasítja el az élettel való szembenézést, legyen az bármilyen tragikus vagy megfélemlítő, hanem felhasználja ezeket a tapasztalatokat saját emelkedett céljainak megvalósítására.

* * *

Mivel azt állítjuk, hogy a gonosz erők mindig önmaguk pusztulását okozzák, ez nem azt jelenti, hogy a továbbiakban mindnyájan nyugodt üldögéléssel töltsük időnket. Ez nem válhat tét-lenség ürügyévé. Ellenkezőleg, arra kell, hogy inspiráljon, hogy nagyobb erőfeszítéseket tegyünk arra, hogy megvédjük ezektől az élet legfontosabb dolgait.

A végén győzedelmeskedik az igazság és a szeretet - bármilyen messze is legyen még ez -, hiszen mélyen elrejtve ott laknak az emberek szívében, és az élet által adott utasítások lassan felszínre hozzák majd őket. Magunkévá kell tennünk Isten türelmének legalább egy részét.

