

# ELŐSZÓ

Minden cselekedet előtt egy gondolat áll. Megmosolyogtató és üdítő, amikor többen gondolunk egy időben ugyanarra. 2010 nyarán egy könyvet álmodtunk meg. Az ötlet már egy ideje fel-felbukkant bennünk, de amikor kiderült, hogy nem vagyunk egyedül ezzel a gondolattal, akkor vett lendületet és indult el egy építő, tervező folyamat. Egy olyan könyvet álmodtunk meg, amelyet az emberi élet dolgairól, problémáiról és azok megoldásairól készítünk. Egy ábécéskönyvet láttunk magunk előtt, amit fel lehet ütni a kívánt címszónál, de az elejétől a végéig is el lehet olvasni. Mesterünktől, Dr. Svami Purnától már a rendelkezésünkre állt megannyi előadás, melyeket az évek során különféle hanghordozókra felvettünk. Több éves szerkesztő munka vette kezdetét, aminek a végeredményeként a rendezetlen előadásokból egy jól forgatható, áttekinthető könyv alakult ki. Benne van mindannak a tanításnak a legjava, amelyet Dr. Svami Purna megosztott velünk. Tanításai végtelenül változatosak, és bár többször ugyanazt a témát járja körül, de mindig más megközelítésben. Kulcsokat ad a kezünkbe, melyekkel eddig bezárt ajtókat nyithatunk meg önmagunk felfedezésének útján.

Dr. Svami Purna az életet tanítja, és saját életével mintát mutat. Arra tanítja az embereket, hogy egyáltalán mit tanuljanak meg. De sokkal jobban szeret tanításról beszélni, mint önmagáról. Lemondott a családjáról, a Himalájában, barlangokban élt, és jó ideig csak a folyók, patakok és magaslények voltak a társasága. Időnként azért mondja el a saját történeteit, hogy azokon keresztül segítse a keresőket.

*„Azért vagyok veletek, hogy tanítsalak benneteket. Veletek érzek, és szeretném megosztani veletek a tapasztalataimat. Remélem, tudok nektek adni egy-fajta utat, bizonyítékot. Olyan ez, mint a fazekasmester munkája az agyaggal a korongon. Azért vagyok itt, hogy amikor a korong forgása lelassul, akkor felgyorsítsam. Amikor veletek vagyok, ezt teszem: megforgatom a korongot, hogy soha ne lassuljon le ez a folyamat.”*

Örömmel adjuk közre most ezt a könyvet, reméljük, nemcsak szerkeszteni, de olvasni, használni és a benne lévő tanításokat alkalmazni is nagy öröm lesz majd mindannyiunk számára.

a Szerkesztők

# I. EMBERI ÉRTÉKEK

## AZ ÉLET

A világ, amelyben élünk, az ellentmondások és konfliktusok világa. A test, amelyben lakunk, a betegségek háza. De van remény! Testünket templommá, a világot Paradicsommá változtathatjuk. Vegyük kezünkbe az irányítást, és életünket tegyük annyira boldoggá, hogy mások megkérdezzenek minket: miért vagyunk ilyen boldogok? Erre pedig azt tudjuk válaszolni: azért, mert Paradicsomban élünk. Legyen annyira boldog az életünk, hogy mások példát vehessenek rólunk. Ez a személyes, egyéni keresés, kutatás. Nem kell várni, amíg a világ követ minket, vagy amíg valaki velünk tart. Fölébredünk, sétálunk, nem várunk senkire. Ha ezt tesszük, akkor majd sétálnak velünk.

A múlt, a jelen és a jövő nagylényeinek megvan a szerepük, amelyet játszanak. De nemcsak nekik, hanem nekünk, embereknek is adott a szerepünk. Amikor a mesterünk, gurunk, tanítónk, a jóisten akármilyen szinten megadja a szerepet, akkor az ember legtöbbször nem akarja azt eljátszani, mert az elménkben már kitaláltunk valami mást, és azt a kis szerepet akarjuk követni. Hány leckére van még szükségünk? Már csalódtunk a világban, az emberekben, a társadalomban, a barátokban, barátnőkben, férjekben, feleségekben... és még mindig keresgélünk. Reménykedünk, hogy majd legközelebb jó lesz. Mi a garanciánk erre? Ha mindez nem működött eddig, akkor mi a garanciánk arra, hogy majd a jövőben fog? Miért futunk a dolgok után, mint ahogy egy délibáb után? Vízet sejtünk, odamegyünk, de úgy tűnik, a víz még mindig előttünk van, és még mindig előttünk van, és soha nem találunk vizet.

Miért nem keresünk magunkban boldogságot, vágyat, ambíciót... bármit?

Mindazt, amit kívül keresünk, miért nem belül, magunkban keressük? Ha magunkba tekintve keresünk, akkor békét fogunk találni. Ha megtaláljuk a békét, az egyensúlyt magunkban, akkor a többiek vonzódni fognak hozzánk. Izzó fénné válunk, és vonzzuk az embereket, akik sötétségben vannak, mert szeretnének az energiánkon osztozni. Ezt mindannyian tudjuk.

De hányan gondoltuk végig, hányan léptünk, hányan mondtuk, hogy elég, még egyszer nem leszek becsapva, nem fogok még egyszer csalódnni, nem fogok még egyszer sajnálkozni, nem leszek boldogtalan? Nem ezt tesszük, hanem azt mondjuk, hogy most jó lesz, most rendben lesz, ez a férfi, férj jó, ez a nő, feleség jó... ez a projekt, ez most jó.

Nem kell mindent feladni. De rossz helyen keresgélünk, és soha nem fogjuk megtalálni, amit keresünk. Lehet, elpazaroljuk a következő 20-30 évet az életünkben, megöregszünk, és majd akkor arra gondolunk, hogy igen, másképp kellett volna tennünk. De akkor miért keresgélünk? Csak felpörget minket, feszültséget ad, félünk, és egyfolytában aggódunk. A félelem, a bizonytalanság a markában tart minket. Miért nem élvezzük inkább azt, amink van? Szép testünk van, gyönyörű, kortalan elménk. A testünk csodákra képes: minden szervünk, érzékünk, testünk minden része gyönyörű. Képesek vagyunk jól gondolkodni, és ráadásul mindenféle anyagi javaink is vannak.

Miért nem ülünk le, és iszunk meg élvezettel egy csésze teát? - „Ez az én életem. Ez az élet.” És élvezzük, attól függetlenül, hogy ki jön az életünkbe, vagy ki megy el az életünkben. Mindenkit, aki bejön az életünkbe, üdvözlünk. Bárki jöhet, élvezzük együtt a teát. De nem várunk senkire, hogy jöjjön és igyon velünk, egyedül is élvezzük a teát. Megannyi energia, az összes szeretet, rengeteg erő; ez mind a miénk. Ennek ellenére mégis mindig találunk valamit, ami elrontja a boldogságunkat.

Higgyük el, amikor egyedül ücsörgünk, és nézzük az égboltot, a fákat, a madarakat, a felhőket, az esőfelhőt, és az összes megnyilvánulást, akkor is élvezni tudjuk, ha senki sincs körülöttünk. Ne várjunk arra, hogy jön valaki, és majd akkor fogjuk élvezni, hanem önmagunkban, egyedül is élvezzük. Ha valaki jön, és leül mellénk, és részt vesz velünk az élet ünneplésében, akkor az külön áldás. De a boldogságunk nem függ ettől, hanem állandó marad. Miért nem fogadjuk most ezt meg: az én boldogságom senkitől sem függ! Senki sem tud engem boldoggá vagy boldogtalaná tenni. Ha az ember szája keserű, akkor hiába eszik édeset utána, még mindig keserű marad. Amikor az ember megtanult harapni, akkor bárki jöhet az életébe; ő harapni fog. Képesek vagyunk szavakkal harapni, gondolattal és tettekkel bántani. Mindenki el fog menekülni tőlünk, ha így viselkedünk.

Bizonytalanságban élünk, hogy nem vagyunk elegek. Félnék. Mindig keresünk, hogy majd valaki, valahol, valamikor... és ez nagyon negatív, nagyon kiábrándító. A reményt kívülre tesszük, hagyjuk veszni. Tudjuk, ez mit jelent? - Hogy nem szeretjük magunkat. Meg kell tanulnunk szeretni magunkat.

Nem érdekes, hogy ki és mit mond, de legyünk képesek magunkat szeretni. „Én szeretem magamat. Én kedvelem magamat.” És amikor elkezdjük szeretni magunkat, akkor majd tudunk másnak is szeretetet adni.

A kapcsolataink összetettek, akár családon belül – apa, anya, gyerekek, nagynéni, nagybácsi stb. – nézzük, akár ezen kívül. Nem feltétlenül azért vagyunk együtt, mert jó karma kapcsol össze bennünket. Ezért van az, hogy valaki az ember életét megkeseríti. Valaki bejön az életünkbe barátként, férjként, vagy bármilyen más szerepben, és tönkreteszi az életünket. Lehet, hogy előző életünkben mi tettük vele ugyanezt, ő csak revansot vesz. Csupán a visszavágót éljük most meg. Összetettek a kapcsolataink, és nem tudjuk, hogy igazából kivel, milyen a kapcsolatunk. Annyit tudunk, hogy most egymásnak kik vagyunk (anya, apa, gyerek, barát), de nem tudjuk a mélyebb kapcsolódásokat, a korábbi összeköttetéseket. Ebben az életben mindezt ki kell dolgozni. De nem úgy, hogy ugyanabba a csapdába esünk bele, hanem azáltal, hogy semlegesítjük a kapcsolatainkat.

Ha magunkban teljesek vagyunk, akkor meglátjuk ennek a gyümölcsét, és akkor lesznek lehetőségeink. De amíg koldusok vagyunk, addig koldusok is maradunk, akkor mindig csak kéregetni fogunk. Megyünk a világban és azt mondjuk, szeress engem, szeress engem... A másik pedig visszakérdez, miért szeresselek? Van pénzed? Van hatalmad? Miért szeresselek téged? Tudsz nekem adni valamit? És ha netalán tudsz adni valamit, akkor feltételekhez kötött, feltételen alapuló szeretetet kaphatsz, ami valami motiváción, különös vágyon alapul.

De miért ne találnánk valami közös érdeklődési kört? Ez nem könnyű. Minél magasabban vagyunk, annál kevesebb a közös érdeklődési pontunk. Minél lejjebb megyünk, annál több. Ott rengeteg társat fogunk találni. Menjünk el a kocsmába, rengeteg társunk lesz. Ha pletykálkodni akarunk, akkor csak menjünk ki a piacra, és rengeteg mindenkihez tudunk kapcsolódni. Viszont ha valami különleges dolgot akarunk, akkor egyre kevesebb társat találunk. Találunk, de nem annyit, mert fel kell emelkedniük a mi szintünkre. Természetesen a magaslények is találtak maguknak társakat, nem sokat és nem sokan, de néhányan.

Csak rohangálunk, rohanunk valami után az életben. Ahelyett, hogy magunkba tekintenénk, ahelyett, hogy a magunk tartályát teletöltenénk. A koldus egész életében koldulni fog, de mi ne legyünk koldusok. Legyünk adók, és ne azt mondjuk, hogy akarunk, akarunk, akarunk, hogy vágyunk erre meg arra.

## Az élet ünnep

Mindannyian teljesek vagyunk. Az élet művészete az, hogy megtanuljuk, hogyan legyünk boldogok. A boldogság az, ami a nap végén számít. Minden más az élet része, jönnek és mennek az események, semmi sem tart örökké, minden időszakos, ideiglenesen van csak, de az igazi önvalónk halhatatlan. Tehát miért lennénk bánatosak, miért éreznénk fájdalmat, miért van bennünk szenvedés amiatt, ami nem is mi vagyunk? Nagyon fontos erre emlékeztetnünk magunkat. Ébredjünk fel, emlékezzünk, induljunk el!

Az élet ünneplés, és nincs semmi okunk arra, hogy ne ünnepeljünk életünk minden percében, minden napján. Tanuljunk meg ünnepelni, bárhol is vagyunk, akár a munkahelyen, akár otthon: ünnepeljünk! Az élet arra vár, hogy a lehető legteljesebben éljük. A kis dolgok ne zavarjanak meg minket, a magasabb énünk uralkodjon rajtunk. Emlékezzünk arra, hogy az elménk minden kicsinyességén túl vagyunk. Ha birtokoljuk életünkben az összes pozitív tulajdonságot, akkor élvezni fogjuk annak minden percét, semmi nem tud minket megzavarni, semmi nem tud minket feldühíteni, semmi nem tud egyensúlyunkból kibillenteni. Így haladunk előre.

A haladás rajtunk múlik. Mint egy álom: álmodhatunk. Ha nem tudunk éjszaka álmodni, ne bánkódjunk, álmodjunk nappal! Mindig szép dolog álmodni, ez bennünk van, senki nem tudja elvenni tőlünk a lehetőségét. Ha elkezdünk álmodozni az élet szép dolgairól, az életen túli szép dolgokról, akkor az álom valósággá válik, és ebben az álomban hinnünk kell.

## Fejtsük meg az élet misztériumát

Az útnak soha sincs vége; miután nincs eleje, nincs vége sem. Körbe-körbe megyünk a végtelen körben. Nagy kérdés, hogy hány életbe kerül, amíg a kört befejezzük. Minden alkalommal, amikor belépünk a spirituális tanítás körébe, akkor meg kellene oldanunk egy részét ennek a misztériumnak. Nagyon sok misztériuma van az életnek, a teremtésnek. Minden alkalommal egy részt meg kellene fejtenünk belőle, de egyszerre csak egyet. A szellemi út nemcsak szórakozás – bár egészen szórakoztató is lehet –, ám valójában nagyon komoly elfoglaltság, komoly része önmagunk és a teremtés felfedezésének. Ez a legnagyobb felfedezés, amelyre juthatunk, az összes közül a legnagyobb. A világban annyi újítást és felfedezést mutattak már be, de a mi életünk és annak felfedezése egyedi. Az út egyedi és nagyon izgalmas, beteljesítő és a legértékesebb. Nem hasonlítható össze semmi más találmánnyal.

Ez egy egyfolytában zajló folyamat, nem hathetes, egy hónapos kurzus, hanem folyamatosan tartó kibontakozás, egyfolytában tartó tapasztalat, felfedezés. Része az életünknek, nem csupán egy életen át, hanem sok-sok inkarnáción át. Nincs kiút, ezt meg kell csinálnunk. Azért leszünk emberek, hogy felfedezzük a végső igazságot, hogy mi tudjuk kontrollálni a világot. Ha elbukunk, akkor visszadobnak bennünket a kúszó-mászó állapotba, és megint több millió életen keresztül kell köröznünk, amíg újra emberek lehetünk. Ezt természetesen nem akarjuk.

Az élet egy örökké tartó utazás, és nem a legvégén leszünk majd, egyszer, boldogok. Már most az úton legyünk boldogok! Ha most nem vagyunk azok, akkor mi a garancia arra, hogy majd a végén azok leszünk?

### **Az élet kaland**

Az élet önmagában komoly tréning számunkra. Nem kell kitenni magunkat olyanfajta tréningeknek, mint amilyeneken egy jóginak kell átmennie. Az intenzív dolgok csak pár ember számára szükségesek a megfelelő cél eléréséhez.

Az élet gyakorlás, önmagunk fegyelmezése. Az összes vágy olyan, mint a vadállatok, és az egész világ olyan, mint egy óceán, tele veszélyes állatokkal. Mindenféle baj nélkül kell keresztüljutnunk ezeken úgy, hogy az elménket semmi ne zavarja meg, érzelmeink stabilak maradjanak, és mindig lásuk a célunkat. Ez az élet nagy kalandja. Mindannyian ezen az úton járunk. A Teremtő figyel. Figyel minket, hogyan oldjuk meg a problémáinkat egymás között.

### **Az élet menedzselése**

Még soha nem láttunk olyan utat, amelyik csak egyenesen vezetett volna. Az ember akkor ügyes sofőr, ha tud előre menni és hátra menni, kanyarodni. Egyenesen menni persze nem nehéz, akkor van csak probléma, amikor jönnek a kanyarok. Az élet sem egyenes, sok csavar és kanyar van benne. Hogyan tudjuk magunkat minden helyzetben irányítani? Az az ügyes életvezetés, amikor az ember a kanyarokat is tudja kezelni. Meg kell tanulnunk ezt, mert teljes életet kell élnünk, nem csak annak egy részét. Ha az ember tudja, hogyan kezelje az életét, akkor már nincs probléma.

Hogyan igazgassuk életünket, érzelmeinket, elménket, gondolatainkat?

Ezt a készséget kell megszereznünk. Mindennek egy természetes, spirituális impulzus által kell létrejönnie. Persze tehetünk úgy is, mint aki spirituális, de az csak tettetés marad. Megjátszhatjuk, hogy békések, nyugodtak, boldogok vagyunk akkor is, ha éppen nem vagyunk azok. Ismétелgethetjük, hogy boldog vagyok, boldog vagyok, boldog vagyok; de ez a mantra nem létesít kapcsolatot az agyunkkal.

Beszélnünk kell az elménkkel. Meg kell kérdeznünk tőle:

- Boldog vagy?

- Nem - ezt válaszolja az elme.

A következő kérdés, amelyet fel kell tennünk neki:

- Miért nem vagy boldog?

- Azért, mert nincs 100 millióm a bankban – válaszolhatja például.

- És ha lenne, akkor boldog lennél? – kérdezhetjük.

Az elme erre azt mondja majd, hogy igen. És ekkor ezt mondhatjuk az elménknek:

- Ott van az az ember, akinek van ennyi pénze. Ő ettől boldog?

Folytassunk párbeszédet az elménkkel, meg kell győznünk őt, és magunkat is. Saját gurunkká, tanítónkká kell válnunk.

## **Az élet kérdése**

A kulcsot, az élet kérdését és az arra adott választ kell megtalálnunk. Hogyan találjuk meg? Nézegetünk, keresgélünk, az egész világ keresgél. Minden nap keresünk, minden órában keresünk. És a keresés, a megfigyelés révén fejlődünk. Mihelyt megtaláltunk valamit: felvilágosodtunk. Mi történik? - Ez a nagy kérdés; mi a vég, a legvégső, amire várunk? Mi lesz, mi lehet belőlünk, hol lesz az a vég? Mi lesz a közös végcélunk? Egyfolytában ez történik, ez a folyamat zajlik, akár tudunk, akár nem tudunk róla.

## **Belátás**

Az ember hozzáállása meg tudja változtatni az életminőségét. Ha az ember mindig belátó lenne, akkor nem lenne a világon gond. A belátás azt jelenti, hogy a helyzetnek megfelelően kell gondolkodni. Nem kell különösen kirívónak lenni, csak megfelelni. Például, ha van valami problémája az embernek, és elmondja másoknak, akkor azt megértenék, és így nem lenne gondja az embereknek. A probléma az, ha a másik nem érti meg a mi szempontunkat.