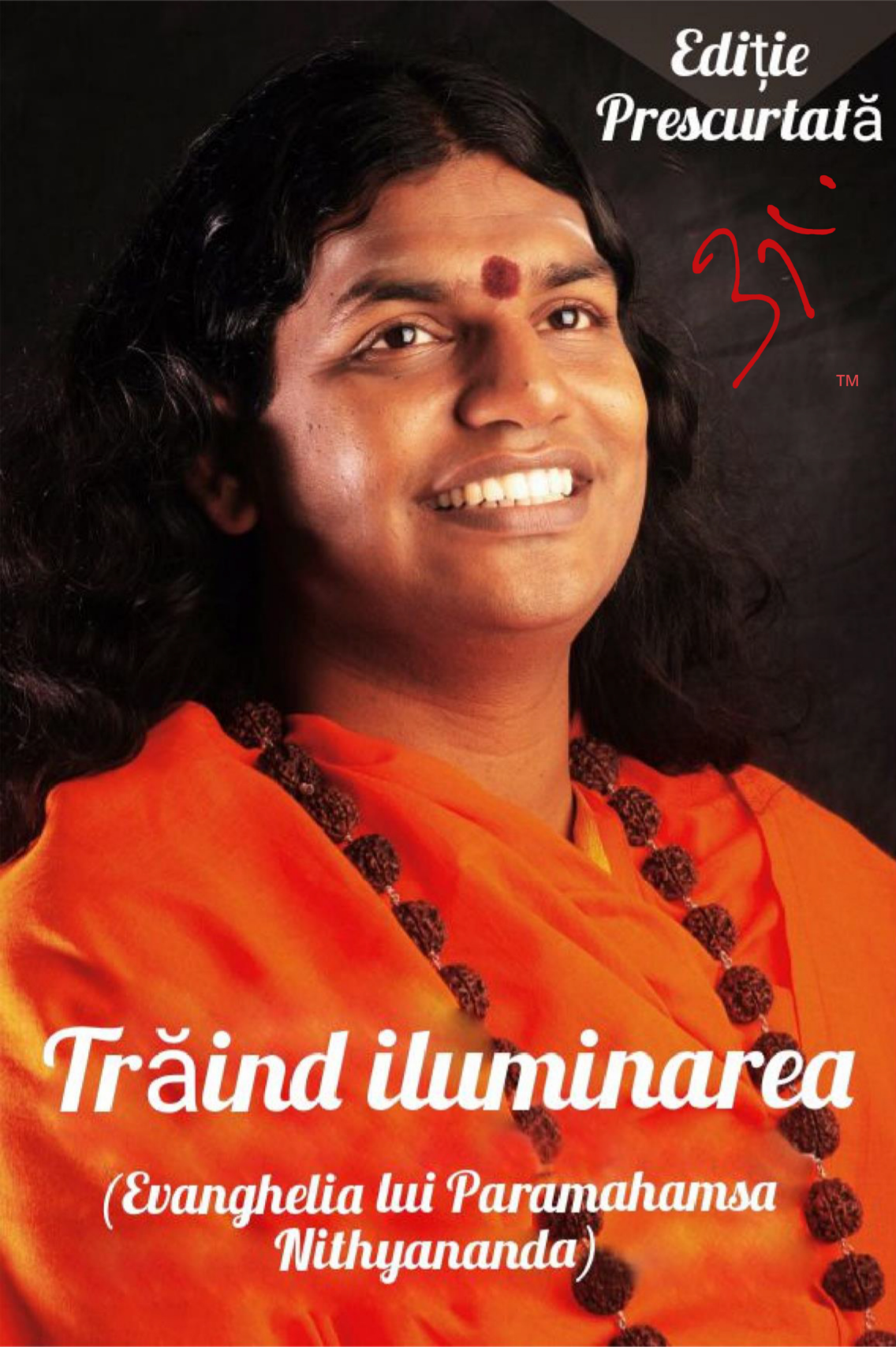
Ediție Prescurtată



Trăind iluminarea

(Evanghelia lui Paramahamsa Nithyananda)

Tehnicile de meditatie prezentate in aceasta carte se vor efectua sub supravegherea atenta a unui profesor hirotonisit al Fundatiei Life Bliss (LBF) si in urma unui consult al medicului de familie care sa determine starea de sanatate si abilitatea de a practica aceste tehnici. Aceste tehnici nu substituie examinarea , ingrijirea medicala, diagnosticarea sau tratamentul. Oricine incearca aceste tehnici fara o participare prealabila in cadrul programului de meditatie al LFB si fara o supraveghere directa a unui profesor al LFB, isi asuma riscul si nici autorul, nici LFB nu vor fi raspunzatori de consecintele acestor actiuni.

Editata de:
Life Bliss Foundation

Copyright© 2008

Prima editie: Decembrie 2008

ISBN 13: 9781606070482

ISBN 10: 1606070487

Toate drepturile rezervate. Nici o parte a acestei lucrari nu va putea fi publicata sau stocata intr-un sistem de cautare, transmisa prin orice mijloace, in format electronic, fotocopie, inregistrari de orice natura fara permisiunea scrisa a editorului. In eventualitatea in care folositi informatiile cuprinse in aceasta lucrare pentru dumneavoastra, autorul si editorul nu sunt responsabili de actiunile dumneavoastra.

Toate veniturile obtinute din vanzarea acestei carti vor fi folosite in scop caritabil.

Printed in India by Aditya Printers, Bangalore
Ph: +91 +80 26606776

Traind Iluminat - inseamna actualizarea potentialului nemarginit si experimentarea Supremului prin fiecare moment pe care viata il dezvaluie . Traind in acest spatiu divin inseamna trairea unei vieti perfecte prin intermediul careia vei oferi cel mai mare serviciu societatii.

Cuprins

Prefata.....XV

Introducere. XVII

I. Esti Propriile Emotii

Revarsa-te In Iubire. 1

Ce Este Iubirea ?. 1
Iubirea Nu Poate Fi Creata. 2
Iubirea Aduce Un Curaj Mare. 2
Fii Deschis! - Nu Filozova !. 3
Ego Deconecteaza -Iubirea Conecteaza. 4
Fii Un Iubit In Fiecare Moment.....6
Iubeste-te Pe Tine Intai. 7
Iubeste Existenta Si Simte Ca Si Ea Te Iubeste. 7
Iubirea Este Diferita De Respect. 8
Iubirea Este baza Tuturor Religiilor.....8
Trei Feluri De Iubire Si Integrarea Lor 9
Intra In Iubirea Nemotivata. 10
Iubire , Ura Si Nevoia De Atentie. 11
Iubeste Si Elibereaza, Nu Poseda. 12
Iubirea In Relatii. 14
Meditatie- Simte Iubirea Cum Abunda In Tine. 15

Nu Este Nimic Pentru Care Sa Te Ingrijorezi 17

Ce Este Ingrijorarea. 17
Cum Ia Nastere Ingrijorarea ?. 18
Vezi Ce Este Asa Cum Este- Si Mergi Mai Departe. 19
Ingrijorarea- O Mostenire Transmisa. 21

Constientizarea - Virusul Indulgent !. 22
Munceste Din Inspiratie -Nu Din Ingrijorare!. 23
Nu Lasa Nici Un Spatiu Pentru Ca Ingrijorarea Sa Il Umple. 24
Grijile Sunt Doar O Iluzie. 24
Preda-te Si Relaxeaza-te !. 25
Ego-ul Deghizat. 25
Iesi Din Zona Ta De Confort. 26
Scapa Grija, Ridica Sanatatea. 27
Cum Ajuta Meditatia ?. 28

Exceleaza Fara Stres. 29

Ce Este Stresul ?. 29
Mintea Nu Este Un Aparat. 30
Conectarea Fara Legatura. 31
Cum Decidem ?. 32
Transcende Timpul- Fii In Prezent !. 32
Efectele Psihologice Ale Stresului. 34
Este Stresul Legat De Munca ?. 35
Tehnica De Meditatie. 36

Infrunta-ti Frica Si Fii Liber 39

Ce Este Frica?. 39
Big Bang-ul Si Gaura Neagra Dinauntrul Tau. 39
Lupta Dintre Potentialul Tau Si Abordarea Negativa. 40
Mareste Posibilitatea Pentru Iluminare. 41
Neinfricarea Inseamna Curajul De A Infrunta Frica. 42
Frica De A Pierde Identitatea. 42
Frica De Moarte. 42
Furia - Forma Activa A Fricii. 43
Atacurile De Frica. 43
Cum Sa Depasim Frica ?. 44

Tehnica De Meditatie. 46

Durerea Este Un Mare Profesor 47
Ce Este Durerea?. 47
Timp vs Intelegere 47
Durere Si placere - Doua Fete Ale Aceleasi Monezi. 48
Elibereaza-te De Durere Si Placere 49
Constientizarea Durerii. 49
Durerea - Un Fenomen Al Mintii. 50
Schimbarea Cognitiva. 52
Meditatii. 53

Dorinta Este O Energie Dinamica. 55
Recunoaste Adevarata Ta Dorinta 55
Adevarata Dorinta Pentru Implinire. 56
Dorinta, Cunoastere Si Actiune. 56
Puterea Iubirii. 57
De La Dorinta Sexuala La Iubire 58
Descopera Barbatul Si Femeia Dinauntrul Tau. 58
Alchimia Finala. 59
Tehnica de Meditatie. 60

Vinovatia Este Pacatul Originar 63
Ce Este Vinovatia?. 63
Trei Feluri De Vinovatie. 64
Rai Si Iad. 66
Piatra Vinovatiei Este Riul Mintii Tale-Blocajul In Fluxul Inteligentei. 67
Moralitate 69
Reguli 70
Vinovatia Utila. 73
Tehnica De Meditatie. 75

Esti Cel Mai Bun, De Ce Sa Te Compari ? 77
Comparatia Si Gelozia. 77
De Ce Exista Comparatie ?. 77
Inutilitatea Comparatiei 78
Deasupra Si Dedesuptul Scarii. 79
A face, A avea Si A fi 80
Esti Unic. 80
Presiune Egala -Bastonul Geloziei. 81
Cum Sa Depasim Gelozia ? 81

Nu Esti Cine Crezi Tu Ca Esti ! 85
Seriozitate vs Sinceritate. 85
Perfectionismul. 86
Viata Este Dincolo De Logica Ta. 86
Ce Este Ego-ul ? 87
Senzatia Puternica A Lui 'Nu' 88
Normal vs Extraordinar 88
Folosind Masca Potrivita. 89
Ego-ul Se Naste Din Nemultumire. 89
Suferinta Duce la Ego. 90
Identitati Duble. 90
Ego-ul Inferior 90
Tipuri De Ego. 91
Ego vs Maestru 92
Meditatii 92

Recunostinta Este De Ajuns ! 95
Ce este Recunostinta ? 95
Fii Recunoscator Doar Pentru Ca Existi. 96
Totul este un Dar 97
Venereaza-l pe Celalalt cu Recunostinta. 97

Multumeste-i Corpului Tau 99
Totul Este de Bun Augur, Sarbatoreste! 100
Recunostinta Iti Poate Arde Karma 102
Recunostinta - Rugaciunea Suprema Si Religia. 103
Asteptarea Este Inculpata - Renunta! 103
Corpul In Sine Se Poate Transforma Prin Recunostinta 104

II .Adevaruri Profunde Despre Viata

Te Poti Deconecta Din Labirintul Mintii..... 107
Experimentul De Zece Minute 107
Natura Mintii..... 108
Constientizarea..... 109
Lantul Care Nu Exista..... 111
Gandurile Sunt Ca Bulele In Acvariul Cu Pesti..... 112
Nu Este Niciodata 'La Fel ' 114
Traind Intens In Prezent 117
Solutii Pentru Problemele Fizice, Mentale Si Emotionale..... 120
Deconecteaza-te ! - Munceste inteligent , Nu Din Greu ! 123
Este Nevoie De Tine Pentru A-ti Conduce Viata ?..... 124
Deconectarea - Tehnica Revolutionara de Auto Purificare 125
Tehnici De Meditatie 125

Ciclul Karmic Poate Fi Rupt..... 127
Ce Este Karma ? 127
Prezentul Reprezinta Totalitatea Deciziilor Din Trecut..... 128
Karma Si TPS 130
Karma-Totalitatea Alegerilor Constiente..... 131
Vasana, Samskara Si Karma..... 132
Trei Tipuri De Karma..... 133
Calea De Iesire Din Iritarea Zilnica- Traindu-ti Propria Karma Prarabdha. 134

Calea De Iesire Din Ciclul Karmic 136
Doar Intentia Conteaza..... 137
Prezenta Maestrului Afecteaza Intentia..... 138
Actiunea Fara Intentie Este Eliberare de Karma..... 138
Intentie Si Actiune..... 140
Puterea Intentiei Zilnice..... 140
Misiune Sau Masinarie 141
Indreptand Aceeasi Sabie In Interior 141
Karma Si Urmatorul Corp 142
Iluminarea- Intoarcerea Acasa..... 145
Tehnica Pentru A Infrange Karma..... 146
Statuete si Maestrii Iluminati - Calea Ta Catre Epuizarea Karmei..... 147
Nithyam - Dhyanam - Anandam 148
Mituri Despre Karma..... 149

Moartea Este Sarbatoare..... 151
Povestea Lui Yayati 151
De Ce Ne Temem De Moarte ?.....152
In Misterul Mortii Se Afla Raspunsul Vietii 153
Intrand In Moarte 153
Misterul Misterelor 154
Moartea In Prezenta Mea Dinaintea Iluminarii 155
Moartea In Prezenta Mea Dupa Iluminare.....159
Ceea Ce Iti Amintesti In Ultimul Moment Conteaza.....162
Propria Mea Experienta De Moarte 163
Ce Se Intampla In Momentul Mortii 166
Moartea Se Intampla In Fiecare Zi 169
Lumea De Veghe vs Lumea De Vise.....169
Arta De A Muri.....170
Moarte De Bun Augur 171
Realitatea Este Un Vis. 171

Viata si Moarte vs Stare De Veghe Si Somn.....172
Tehnica de Meditatie 175
Programul Life Bliss Nivelul 2 - Nithyananda Spurana Program (LBP Nivelul 2 - NSP) 175

Esti Inteligenta. 177
Inteligenta Naturala.....177
Copiii Se Nasc Inteligenti.....178
Fortele Conducatoare De Frica Si Lacomie.....178
Care Este Masura Inteligentei ? 179
Spontaneitate - Simplu Inteligenta.....179
Cheia Catre Constientizare.....180
Dincolo De Reguli Catre Responsabilitate.....181
Acum si Aici 181
Deasupra Capului Este Poarta Catre Inteligenta Iubitoare.....182
Intelegand , Nu Gandind !.....182
Inteligenta Corpului.....184
Nu Este Nevoie De Tine Pentru A-ti Trai Viata 185
Inteligenta Cosmica Ne Raspunde. 187
Spatiu Nu Bariera. 188
Intelect Contra Inteligenta.....189

Responsabilitatea Te Innobileaza 191
Compasiunea Este Responsabilitate Si Energie. 192
O Schimbare Cognitiva..... 192
Ego vs Responsabilitate. 193
Incredere si Rabdare 193
Responsabilitatea Iluminarii..... 194
Stare nu Statut..... 194

Conducerea Este O Stare, Nu Un Statut.....197

Provenienta. 197
Ce Este Conducerea ? 197
Pot Fi “Create” Veleitatile De Sef Sau Trebuie Sa fii Un Sef Innascut?.....198
Care Sunt Incredientele Cheie Care Fac Un Lider De Succes ?.....199
Constiinta Liderului 200
Starea De Lider vs Statutul De Lider 201
Productivitatea. 204
Impactul Samskarei Asupra Intuitiei Si A Inovatiei.....207
Tehnica de Meditatie.....210

Intensitatea Este Calea Infailibila 213
Ce Este Intensitatea ? 213
‘A Fi ‘ Inseamna Intensitate.....215
Intensitatea Este Independenta De Natura Activitatii 216
Interes Vs Intensitate 216
Fii Intens In Tot Ceea Ce Faci ! 217
Intensitatea Si Cele Patru Stari De Constiinta..... 219
Cum Sa Devin Ilumint ? Imi Doresc ...Foarte Mult si Urgent ! 220
Intensitatea Te Pregateste Pentru Suprem..... 221
Experienta Spirituala Profunda..... 222
Intensitatea Lui Buddha..... 224
Intensitate Pentru Experienta Mea Spirituala 225
Intens , Spatiu Interior Inocent.....226
Mesaj Pentru A Trai Iluminarea - Maestrul Cum S-ar Comporta ? 227
Adevarata Relatie Cu Maestru.....228
Intensitatea -Tehnica Suprema..... 228
Cum Sa Obtii Intensitate.....229
Tehnica De Meditatie Pentru A Fi Intens.....229

Inocenta Recapatata Deschide Multe Usi In Viata..... 231
Ce Este Inocenta ? 231

Ramai Gol.....234
Prinde Cu Inocenta. 237
Fii vulnerabil. 241
Preda-te Cu Incredere ! 243
Spiritualitatea - Calea Catre Plecaciune Inocenta 245
Renunta La Siretenie Pentru A Deveni Spontan.....247
Inocenta , Totalitate , Maturitate.....259

Faci Parte Din Constiinta Colectiva.....255
Materie , Energie Si Mai Departe.....255
Materia Este Energie Vibranta. 256
Lumea Posibilitatilor Infinite. 256
Adevarata Natura.....257
Perceptia Spatiu - Timp 260
Lumea 1D , 2D si 3D 264
Lumea Patru- Dimensionala In Spatiu-Timp. 260
Realitatea Este Formata Din Unsprezece Dimensiuni.....264
Haosul Este Ordine - Ordinea Este Haos. 264
Haosul Este Ordine.....265
Ordinea Este Haos 266
Obseravatorul - Scena - Procesul De Observare. 266
Constiinta Colectiva. 269

Pacea Globala Incepe Din Tine 273
Pacea Globala – Un Produs Secundar Al.....273
Cum Sa Te Descurci Cu Suferinta De Pe Pamant.....275
Studii Despre Efectele Meditatiei In Pace 275
Meditatie : Pacea Globala.....276
Atingerile Inevitabile Iubitoare Ale Fiintelor Iluminate 276
Misiunea Nithyananda 277
Tehnica De Meditatie Pentru Pacea Globala 278

Sannyas Este Jocul Final 279
Sannyas. 279

Curgi Ca Un Riu 281
Sannyas Nu Inseamna Renuntare 282
Samsar si Sannyas.....283
Responsabilitatea Unui Sannyasi..... 287
Integritate - Insusirea Unui Sannyasi !.....288
Viata Este Pentru Iluminare !..... 292
Conditionarea Este Vinovata..... 293
Bucura -te De Efemeritate ! 296
Predare , Iubire , Compasiune , Sannyas.....299
Cand Se Intampla Sannyas , Este Momentul Potrivit.....303
Iubirea Adevarata Nu Sta In Cale. 305

Iluminarea Este Cheia Catre Regatul Tau. 307
De Ce Fiintele Iluminate Se Intampla Pe Pamant? 307
Iluminarea Este.....307
Traind Iluminarea.....313
Ego vs Iluminare.....315
Pentru Evlavie Absoluta Si Binecuvantare - Dorinta Adanca , Nu Calificare..... 315
Societate Iluminata 317
Energia Ultima Care Poate Trece Testul Timpului..... 317
Cel Mai Mare Serviciu Pentru Omenire -Tinand Vie Stiinta Iluminarii 318
Zece motive principale ca sa devii Iluminat 319

III. Cai Catre O Viata Fericita

De Ce Sa Meditam? 321
Care Este Adevaratul Sens Al Vietii?.....321
Ce Este Beatitudinea ?.....322
Ce Este Meditatia?. 322
Care Este Abordarea Corecta A Meditatiei?..... 322

De Ce Meditatia ?..... 324
Beneficiile Meditatiei..... 325
Cand Sa Practicam Meditatia?..... 327
Beneficiile Meditatiei..... 328
Tipuri De Meditatie.....330
Realitatea Ca Vis 331
Viziunea Cercetarii Stiintifice Asupra Meditatiei 333
Putere Cerebrala Crescuta..... 333
Meditatie Vs Somn 334
Concentrare Imbunatatita Si Viteza De Reactie..... 334

Nithya Dhyaan - Meditatia Vietii Fericite. 337
› *Tehnica Maestra 337*
Nasterea Meditatiei Nithya Dhyaan 337
Constientizarea Chakrelor 337
Tehnica De Meditatie Nithya Dhyaan.....338
› Beneficiile Meditatiei Nithya Dhyaan. 343

Nithya Yoga - Pentru Corp Minte Si Mai Departe.....345
Ce Este Yoga ? 345
› *Patanjali - Fondatorul Sistemului Yoga 346*
Raghupati Yogi - Maestrul De Yoga.....346
› *Misca-ti Corpul Cu Intentie Si Vei Avea Rezultate !. 347*
› *Dovezi Stintifice 348*
› *Care Este Scopul Lui Nithya Yoga ?..... 348*

Opt Pasi Pentru O Viata Fericita In Fiecare Zi 351
Traind In Beatitudine *(*Living in bliss)..... 351
Ras Fericit (Blissful Laughter)..... 251
Afirmatii Fericite (Blissful affirmation) 352
Curatare fericita (Blissful cleansing) 353

Yoga Fericita (Blissful yoga) 354
Meditatie Fericita (Blissful meditation). 358
- Meditatia Vietii Fericite Sau Nithya Dhyaan. 358
Unelte Fericite (Blissful tools). 358
Energia Beatitudinii (Blissful energy). 360
Chant Fericit (Blissful chant). 361
Meditatie 363

IV. Maestrul - Iluminarea Vie

Maestrul - Iluminarea Vie 365
Povestea Leului Si Puiul 366
Esti Un Leu , Nu O Capra ! 371
Importanta Unui Maestru 372
Invatand De La Maestru 372
Relatia Eterna 374
Dumnezeu Si Maestru 376
Cinci Moduri De A Te Conecta Cu Maestru 377
Etapele Relatiei Maestru -Discipol 378
Cum Sa Fii Cu Maestru ? - Fii Deschis ! 380
Arde Samskara In Prezenta Maestrului 382
Trezirea La Scopul Vietii Tale Si Maestrul 383
Sfarsitul Psihodramei Vietii 384
Predarea - Tehnica Principala 385
Trei Nivele De Predare 385
Efectul Placebo Sau Mai Mult ? 386
Maestrul - Luxul Suprem 387
Prezenta Maestrului 387
Upanishad 388
Cum Se Produce Upanishad ? - Dincolo De Legea Cauzei Si Efectului. ... 388
Schimbarea De Hardware Si Software. 389

ADN - Efect Fantoma 390
Energie Pentru A Sustine Transformarea 391
Vasudeva Kutumbaha 391
Intrebari Si Raspunsuri 391

V. Meditatii Pentru Pentru A Trai Iluminat

Trairea Iluminarii Este Tehnica De Meditatie Fundamentala. 395
Meditatii Statice 395
Meditatii Dinamice 400
Tehnici Legate De Respiratie 402
Meditatii Instant Puternice 405
Sunet 409
Vizualizare 410

VI. Atingerea Energiei Divine

Vindecare Spirituala Nithya - Si Tu Poti Vindeca 413
› *Vindecare Spirituala Nithya 413*
› *Ce Este Vindecarea ? 413*
› *Sanatate 413*
› *Chakrele Si Stiinta Vindecarii 413*
Mintea Asupra Corpului 414
› *Ce Este Vindecarea Spirituala Nithya ? 414*
Cine Poate Primi Energia ? Persoana Care Are Inima Si Mintea Deschisa 414
› *Initiere In Vindecarea Spirituala Nithya 414*
› *Chakra Ananda Gandha 415*
› *Beneficiile Meditatiei Ananda Gandha 415*
› *Beneficiile De Sanatate In Urma Vindecarii Spirituale Nithya 416*
› *Servicii 416*

Anexa 416

Simte Atingerea Trairii Iluminate 419
Ananda Darshan..... 419

VII . Povestiri Fericite

Povestiri Fericite.....425
› *Experiente De Vindecare..... 425*
› *Programe De Meditatie..... 426*

Anexa I
Glosar..... IX

Prefata

Multi intelectuali de marca printre care oameni de stiinta au afirmat ca in ultimul timp s-a produs o elevatie a Constiintei umane. Fie ca este conditionata de Era Varsatorului asa cum formatiile rock au intrezarit, fie ca vorbim despre Sfarsitul metaforic al Pamantului asa cum au prezis Maiasii, aceste lucruri nu fac obiectul lucrarii de fata.

Intrebarea este “Cum definim Constiinta?” Prin prisma Fiintei sociale care isi calauzeste viata pe fundamentul legilor morale si legale, calauza comportamentului nostru a fost intotdeauna constienta. Insa constienta nu este acelasi lucru cu Constiinta.

Constiinta inseamna constientizarea ca exista ceva in viata noastra mai presus de placerea materiala pe care o cautam. Constiinta este acea tensiune din noi care ne spune ca exista ceva mai presus de ceea ce vedem. Este farul constientizarii interioare care ne indruma catre o stare a Fiintei unde realizam ca suntem mai mult decat ceea ce credem noi.

Fiintele umane sunt mult mai mult decat niste bio-masinarii. Tocmai din acest motiv chiar si cel mai puternic calculator nu va putea niciodata sa inlocuiasca omul. Poate inlocui creierul sau corpul dar nu si energia Fiintei umane. Poate ca este adevarat faptul ca ne tragem din animale insa este o certitudine faptul ca putem merge mult mai departe.

Inca din cele mai vechi timpuri, intelepti din diferite culturi au cugetat asupra acestei probleme simple si totodata enigmatice , despre ceea ce se afla inauntrul nostru . “Cine sunt eu” a devenit refrenul multor intelepti. Multi au gasit raspunsul. Raspunsul lor a fost experimental. Scripturile tuturor religiilor sunt expresia acestor Maestrii intelepti de a ne transmite experienta lor. In timpul vietii, Maestrii insisi sunt experianta impartasita.

Paramahamsa Nithyananda reprezinta o astfel de experienta.

Aceasta care este primul volum a esentei intelepciunii lui Nithyananda care a fost exprimata pana in prezent. Nithyananda a vorbit in cadrul multor programe structurate. El a comentat asupra unor importante scripturi precum Bhagavad Gita si a vorbit publicului larg precum si in cadrul unor intrevederi private pe parcursul ultimilor cinci ani. Aceasta carte reprezinta esenta acestor invatatuti.

Aceasta carte te ajuta sa intelegi de ce ne comportam in felul in care ne comportam si explica cum putem schimba modul in care actionam , pentru a ne sincroniza astfel cu energia cosmosului.

Tehnicile de meditatie prezentate in aceasta carte te ajuta sa traiesti aceasta sincronizare.

Intelegerea faptului ca noi suntem unul si acelasi cu energia ce ne inconjoara si experimentarea acestui adevar ne dezvolta Constiinta. Realizam ca suntem unul si acelas cu fiecare individ, oricat de diferiti suntem din punct de vedere cultural, din punct de vedere al culorii, limbii, religiei, apartenentei. Realizam ca suntem cu totii valuri din acelas ocean cosmic.

Aceasta experienta inseamna Trairea iluminarii. Aceasta experienta inseamna Nithyananda.

Desi capitolele sunt ordonate intr-o anumita secventa, poti parcurge acest material in orice ordine doresti, in functie de subiectul de interes. Toate capitolele sunt interconectate intre ele in ceea ce priveste subiectul trairii iluminarii. Totusi, fiecare dintre aceste capitole reprezinta o cale individuala catre experienta si nu este o faza succesiva. In aceasta carte cuvintele de alta origine au fost explicate in subsolul paginilor pentru primele trei aparitii in text si sunt explicate de asemenea si in sectiunea Glosar.

Pe masura ce patrunzi mai profund in experienta si simti nevoia sa interactionezi cu alte persoane care doresc acelasi lucru, viziteaza sectiunea Living Enlightenment a site-ului www.lifebliss.org. Poti de asemenea sa te inscrii intr-unul din Centrele Life Bliss din intreaga lume si sa interactionezi cu alte persoane care sunt deja pe acest drum.

Acasta carte este o calatorie fantastica in adevarurile Existentiale si un dar din partea unui Maestru iluminat al acestui mileniu.

- Editura Nithyananda

Introducere

Daca te afli aici inseamna ca Existenta doreste ca tu sa te afli aici in aceasta forma. Nu esti un accident ci un incident. Esti un miracol constient al Existentei. Nu te gandi ca aceasta este o gandire pozitiva. Acesta este adevarul adevarat. Daca ai incredere in acest adevar , vei incepe sa traiesti viata pe culmile ei.

Intelege ca Existenta incearca sa se exprime prin tine. Ceea ce tu numesti potentialul tau, nu este altceva decat expresia Existentei prin tine. Atunci cand ii permiti sa se exprime liber vei realiza potentialul infinit. Cand incepi sa devii implinirea Existentei, devii o energie curgatoare, ceea ce eu numesc sa traiesti iluminat. Trairea iluminarii inseamna sa traiesti cu energia curgatoare a Existentei , in sincronicitate cu intamplarile ei miraculoase.

Cand traiesti in acest mod, vei descoperi ca nu exista limitari personale, nu exista un bagaj emotional, nimic care sa te tina in loc in viata. Viata curge continuu , asemeni unui rau purtand cu el beatitudine si implinire in fiecare moment.

In aceasta carte, vei gasi adevaruri profunde si tehnici puternice care sa razbata barierele personale impuse si sa rezolve conflictele interioare. Vei mai gasi de asemenea si adevaruri care vor dezvalui relevanta ta in acest cosmos vast, pentru a putea trece astfel intr-un plan de Constiinta superior.

Aceasta carte este pentru oricine doreste sa traiasca o viata implinita . Dezvaluie secretele Sinelui, Existentei si al lumii. Se adreseaza fiecarui individ care doreste sa inceapa sa traiasca scopul suprem pentru care a luat nastere pe planeta Pamant. Aceasta intentioneaza sa ofere experienta lui :

Shakti : energia de a intelege si de a schimba tot ce este necesar in viata

Buddhi : Inteligenta de a intelege si de a accepta ceea ce nu este necesar sa schimbi in viata

Yukti : Claritatea de a intelege si realizarea ca oricat ai schimba , tot ceea ce vezi ca fiind realitate este insasi un vis continuu in schimbare

*Bhakt*i : devotiunea , sentimentul de legatura profunda cu Aceea care ramane neschimbatoare, Eterna si Suprema

Mukti : eliberarea absoluta in Trairea Iluminarii atunci cand toate aceste patru sunt integrate

- Paramahamsa Nithyananda

Revarsa-te In Iubire

Psihologia explica ca gandurile se nasc din creier , si emotiile din inima .Indiferent de unde provin , gandurile si emotiile sunt inseparabile. Scripturile stravechi spun ca gandurile ne creaza. La fel si emotiile .Devenim emotiile pe care le avem. Pentru a ne transforma viata este crucial sa ne dirijam emotiile.

Ce Este Iubirea ?

De fiecare data cand ne uitam la ceva, primul lucru pe care il facem este sa calculam ce putem obtine de la el. Poate fi o persoana sau un lucru, nu conteaza. Gandurile noastre incep sa functioneze fie prin intermediul lacomiei sau al fricii pentru a calcula ce avem de castigat din acea situatie. Atentia noastra este centrata pe acel obiect sau pe acea persoana.

Este posibil sa ne intoarcem toata atentia catre propriul spatiu interior si sa ne intrebam : ‘Cu ce pot sa contribui ? “ Ce pot eu sa adaug ? Daca procesul este doar de a cere :”Ce pot obtine de aici ? Atunci este condus de dorinta , Daca procesul de a cere este : “ Cu ce pot sa contribui ? “ Este condus de iubire . Dorinta este o energie care cere . Iubirea este o energie care ofera .

Iubirea este o experienta intensa in spatiul interior al cuiva. Multi dintre noi credeam ca iubirea este o alegere .Credem ca experienta si exprimarea iubirii este o alegere. Gandim ca daca vrem putem manipula iubirea sau o putem lasa deoparte . Nu ! Nu este o alegere asa cum credem noi . Este un necesar de baza al vietii.

Si cand spun viata , nu ma refer doar la fapul ca respiri si te afli in viata . Ma refer la faptul de a fi viu la cel mai adanc nivel al Fiintei , ca o Constiinta vie .Daca poti exprima iubire , daca poti trai iubire , aceasta este singura cale de a fi viu ca si Constiinta . Daca nu simti , si nu exprimi iubire ,poate ca vei inspira si vei expira dar nu poti spune ca esti o Fiinta vie . Exista atat de multe animale , plante si alte Fiinte care respira in fiecare moment . Vei continua sa existi ca ele , asta-i tot !

O mica poveste:

Un discipol il intreaba pe Maestrul Zen : “Un Maestru iluminat vorbeste ? “

Zen- Practica Buddhista Japoneza . Derivata din dhyana , meditatie.

Daca incerci sa creezi iubire va fi ca si cum ai forta petalele unei flori sa se deschida pentru a inflori .

Maestrul spune : “Nu , o persoana Iluminata nu vorbeste niciodata.Numai o persoana care nu cunoaste Iluminarea vorbeste! “
Atunci dicipolul intreaba : “Atunci un Maestru Iluminat pastreaza tacerea ?”
Maestrul spune : “Nu, un Maestru Iluminat nu tace niciodata . Daca tace atunci nu este Iluminat .”
Discipolul era deja perplex . L-a intrebat :” Spui ca nu vorbeste dar nici nu tace , atunci ce face ?”
Maestrul raspunde :”Canta ! Fiinta lui canta .Nu vorbeste dar nici nu este tacut . Intreaga lui Fiinta canta.”

Iubirea este experienta suprema a omului . Cand se produce experienta , nu vom fi capabili sa posedam experienta , doar experienta ne va poseda pe noi ! Asta inseamna un Maestru . Cand experienta ne poseda tot ce vom face va fi ca un minunat cantec . Orice cuvant rostit va fi poezie . Fiinta noastra va fi atat de usoara. Vom pluti pur si simplu . Mersul nostru va fi ca un dans . Limbajul trupului nostru va radia gratie . Toata expresia noastra va fi de un mare folos umanitatii .

Toate Fiintele umane se nasc ca Fiinte iubitoare. Un nou nascut radiaza iubire nemotivata. Cunoaste pe cineva din jurul lui atunci cand se naste ? Nu! Energia lui este iubire nemotivata. Pe masura ce crestem , societatea ne inoculeaza frica si lacomie si ne orientam iubirea bazata pe frica si lacomie . Si atunci nu mai este iubire nemotivata. Este cu un motiv . Devine sufocanta. Incepem sa simtim alte emotii ca gelozie , teama si furie . Simtim atunci iubirea dintr-o cauza , cu un motiv . Dar cu putina constienta si trezire este posibil sa ne recuperam adevarata iubire .

Iubirea Nu Poate Fi Creata

Iubirea nu poate fii niciodata creata prin decizia ta logica. Aranjamentul nostru mental in sine ar trebui creat in asa fel incat sa devenim iubire si actiunile noastre sa vorbeasca iubire .Logica noastra ar trebui sa inceapa sa radieze o iubire dincolo de logica !

Daca incerci sa creezi iubire va fi ca si cum ai forta petalele unei flori sa se deschida pentru a inflori . Poate fi numita inflorire ? Nu ! Iubirea este o floare care infloreste profund inauntrul Fiintei tale producand un parfum dulce pe care il imparti cu ceilalti.

Iubirea aduce Un Curaj Mare

Un minunat incident s-a intamplat in viata lui Ramanuja *. Daca studiezi viata lui Ramanuja* ,vei vedea cum si-a folosit fiecare pas in viata inspre Iluminare .

Ramanuja - Fondatorul lui Vishishtadvaita sau principiul dualitatii modificate. Impreuna cu Adi Shankara si Madhva, este considerat unul dintre cei trei invatatori mari ai folozofiei hinduse.

Cand profesorul Sau l-a initiat pe Ramanuja* i-a dat un chant special . Profesorul i-a spus sa nu transmita acel chant nimanui , pentru ca daca ar face asta , ar ajunge in iad . Ramanuja l-a intrebat ce s-ar intampla cu ceilalti carora le- ar impartasi . Profesorul a spus ca i-ar conduce inspre salvare.

Noi ce am fi facut ? Bineinteles ca am fi pastrat tacerea gandindu-ne :"De ce sa ajungem aiurea in iad?"

Ramanuja s-a urcat imediat pe o platforma din templu chemand tot satul.
A inceput sa rosteasca chantul invatat de profesor cu voce tare spunand oamenilor : " Fie ca toti sa ajungeti in Rai ! Nu ma deranjeaza ca eu sa ajung in iad . Fie ca toti sa ajungeti in Rai !"

Cand iubesti profund simti ca intreaga ta Fiinta este deschisa si esti pregatit sa apuci orice extrema de dragul oricui . Esti pregatit sa depasesti orice limita ca si cum nu ar fi nimic de protejat inauntrul Fiintei tale . Fiinta ta este complet deschisa. Nu te simti nesigur cand esti salbatic in iubire. De aceea oamenii care sunt indragostiti fac lucruri riscante . Isi asuma riscuri pentru ca simt ca nu au nimic de pierdut . Nu exista nici o insecuritate pentru nimic. Se simt atat de expansivi . Iubirea iti da un extraordinar curaj si energie . Te deschide . In sfarsit te pune pe tine insuti la dispozitia ta .

Cand a vazut profesorul ce a facut Ramanuja a recunoscut ca a invatat o lectie de la discipolul sau declarand ca Ramanuja a atins culmi mai inalte decat el . I-a spus lui Ramanuja:" Acum te afli intr-un spatiu diferit ."

Fii Deschis ! - Nu Filozofa!

Problema este ca practic cu totii am devenit filozofi .Nu intelegem ca viata nu este filozofica . Este o energie curgatoare spontana. Este noua in fiecare moment . In filozofie se repeta aceleasi lucruri vechi in moduri diferite. Nu este nimic proaspat . Viata este proaspata in fiecare moment .Folozofia jefuieste viata de prospetime.

O mica poveste :

10 filozofi fusesera inchisi intr-o tara. Erau tinuti impreuna intr-o celula. Au decis ca intr-un fel trebuie sa evadeze din puscarie. S-au asezat si au facut un plan maret. Au luat mulajul pentru cheia de la usa puscariei si au facut un duplicat .
In cele din urma au ales data evadarii .Intregul plan era clar stabilit . Au decis ca intr-o anumita noapte, doi dintre ei vor deschide usa puscariei cu cheia duplicat si vor da semnalul celorlalti . Ceilalti vor evada iar cei doi ii vor urma dupa ce vor incuia usa in urma lor .
Ziua evadarii in sfarsit a sosit si cei doi s-au dus sa deschida usa .Ceilalti asteptau nerabdatori semnalul . Au asteptat cat au asteptat neprimind nici un semnal. Deja trecusera trei ore.

Ramanuja - Fondatorul lui Vishishtadvaita sau principiul dualitatii modificate. Impreuna cu Adi Shankara si Madhva, este considerat unul dintre cei trei invatatori mari ai folozofiei hinduse.

Deodata cei doi care s-au dus sa deschida usa se intorc inapoi si spun : " Trebuie sa renuntam la planul evadarii. Nu o putem face astazi , trebuie sa gasim alta zi . Trebuie sa ne reprogramam evadarea."
Ceilalti au intrebat : " De ce , ce s-a intamplat ?"
Cei doi au spus :" Ce sa facem ? Prostii de gardieni au uitat sa incuie usa."

Cei care filozofeaza nu se pot gandi la nimic nou .Trebuie sa ramana acelas aranjament mental vechi . Daca se petrece vreo schimbare sau vreo situatie noua , nu pot gandi creativ sa o rezolve , pentru ca nu sunt deschisi .Sunt ca un circuit inchis .

Si noi am devenit ca acesti filozofi cand vine vorba sa ne descurcam cu propria noastra viata . Suntem intepeniti in tiparele trecutului . Nu ne aflam niciodata in moment . Daca se intampla ceva nou, suntem pierduti .

In filozofie ai idei fixe si devii foarte asertiv . Cand esti prea asertiv , nu poti iubi . Asertiunea este agresivitatea care nu permite iubirii sa patrunda . Cand esti foarte sigur si plin de idei preconcepute , atunci unde mai este spatiul prin care sa intre iubirea. Iubirea are nevoie de un spatiu minunat pentru a inflori .

In filozofie nu este spatiu pentru ca iubirea sa se instaleze in propria stare existentiala. Este cam asa : daca vrei cu adevarat sa simti gustul nectarului , il poti simti doar printr-un set de idei despre el ? Nu ! Trebuie sa gusti nectarul personal , sa-i oferi un spatiu , sa-i permiti sa te umple si sa se instaleze in starea lui existentiala. Numai atunci ii vei stii gustul . In acelas fel , pentru a simti iubirea , doar cateva idei despre ea nu va fi de ajuns. Trebuie sa-i permiti sa se dezvolte in starea ei existentiala din spatiul tau interior. Atunci vei stii . Permite-i sa se intample in inima ta , nu in cap . Decide sa fii cu inima . Atunci se va dezvolta si se va produce.

Ce a fost odata un esec in cap poate deveni un succes in inima ! Iubirea este de fapt un succes al inimii care ar trebui trait de fiecare persoana . Este usor sa traiesti cu capul . La urma urmei este un intelect familiar si lumesc . Este nevoie de curaj pentru a cobori la inima , fiindca cu inima nimic nu este familiar , totul este proaspat . La nivelul capului ai o identitate solida si tipare familiare . Este un spatiu deschis . Ca sa intri in el ,este nevoie de un curaj extraordinar . De aceea iubirea este infricosatoare pentru multi oameni . Este o zona nefamiliara . Cu capul , este o familiartitate confortabila .

Ego Deconecteaza - Iubirea Conecteaza

Daca cosmosul este un grandios ocean , facem cu totii parte din el . Suntem contopiti cu oceanul, nu picaturi individuale in ocean . Cand ne gandim la noi ca si picaturi individuale , ne simtim separati in limitele si sentimentele noastre .Acesta este ceea ce se numeste ego . Devenim condusi de catre sentimentele lui 'eu' si ' al meu '. Atata timp cat ramane aceasta separare , nu vom putea experimenta niciodata energia oceanului care este iubire. Nu vom simti niciodata acea iubire nemotivata si talazuita.

Atata timp cat vom ramane o picatura in ocean , vom spune ‘nu ‘ vietii . Nu vom iubi si nici nu vom avea incredere. Nici fericiti nu vom fi , pentru ca fericirea este posibila doar pentru cei care iubesc si au incredere. Se intampla numai pentru cei care stiu cum sa se simta parte din ocean . Fericirea este posibila numai cand inima noastra spune ‘da’ , atunci cand ‘nu’ dispare complet din Fiinta noastra . ‘Nu ‘: este intuneric , ‘da’ :este lipsit de ego.

‘Nu’, este calea persoanei inconstiente . ‘Da’ este calea celui trezit . Toate conflictele , toata suferinta din viata noastra este pentru ca spunem ‘nu’. ‘Nu’ este o lupta , un razboi cu Existenta . ‘Da’ este iubire , pace cu Existenta . ‘Da’ este un acord profund cu totalitatea a ceea ce suntem - oceanul . Fericirea este un alt nume pentru acel acord , acea armonie .

Calea pentru a fi fericit este sa te dizolvi in ocean , nu sa fi o picatura ci sa te unesti cu el . Sa fi o picatura inseamna sa fi un obstacol . Sa fi o picatura inseamna sa fi cu ego . Ego-ul este baza tuturor suferintelor. Cand ego-ul este absent , fericirea ne cuprinde in fiecare colt si coltisor al oceanului Existentei , ca si cum ar fi asteptat ca ego-ul sa dispara.

Ego-ul este o stare inchisa a Costiintei .Toate ferestrele si usile sunt inchise . Viata in sine devine izolata si incapsulata . Ego-ul nostru ne inconjoara ca o capsula . Ego-ul nostru este ca o capsula inchisa ,nu exista nici macar un mic spatiu pentru a permite cuiva sa intre . Se inchide din cauza fricii si se micsoreaza in sine. Acesta este felul in care ne creem singuri suferinta pentru noi insine.

Iubirea curge in acelas flux cu Existenta , pentru a fi in totalitate cu ea.

Iubirea curge in acelas flux cu Existenta , pentru a fi in totalitate cu ea. Ego-ul este ca gheata . Iubirea este ca apa lichida. Numai atunci cand suntem lichizi devenim parte din ocean . Atunci nu mai avem nici scop sau destinatie privata . Fiecare moment este fericit , incredibil de extatic , te lasi in voia planului cosmic .

Este o bucurie atat de completa sa existi pur si simplu si sa curgi. Este de ajuns doar ‘sa existi’ . Dar trebuie sa fim sensibili sa putem simti bucuria de a fi .Trebuie sa ne crestem antene . Antenele sunt ceea ce numim iubire.Iubirea simte bucuria de a fi . Cand iti dezvolti antenele iubirii , viata nu mai este facuta din ganduri independente ci devine un sentiment continuu.Atunci ego-ul incepe sa se dizolve . De indata ce ne-am mutat de la ‘a gandi ‘ la ‘a simti’ , mai este decat un singur pas , si acela este de la ‘a simti’ la ‘a fi’ , iar acesta este foarte simplu .

Primul pas este dificil , sa treci de la ‘a gandi’ la ‘a simti’ . Asta pentru ca ego-ul a antrenat mintea sa gandeasca atat de mult! Al doilea pas vine aproape automat . Nu trebuie sa facem nimic ca sa se intample . De la ‘a simti’ si ‘a fi’ , distanta aproape ca nu exista . Poetul poate deveni mistic oricand . Este aproape acolo . Marea problema este cum sa iesim din gandire si sa intram din ce in ce mai mult in simtire .

Urmeaza-ti inima ! Iubeste mai mult , asta-i tot ! Simte mai mult ! Bucura-te mai mult astfel iti hranesti inima . Priveste rasaritul , apusul , norii , curcubeul , pasarile , florile , animalele, pietrele si oamenii , si urmareste-i cu constienta.

Priveste-i in ochi . Existenta este atat de multidimensionala. Uita-te in fiecare dimensiune precum un poet . Pretuieste! Simte! Fii extatic! Dezvolta-ti constienta si simte fiecare detaliu in parte al Existentei cu iubire . Incet , ego-ul isi va pierde punctul de sprijin si va disparea .

Singura bariera pentru iubire este frica . Cand lucrurile incep sa se intample , ni se face frica pentru ca in iubire intri intr-o contopire . Asta ameninta baza ego-ului . Ego -ul este o separare pe cand iubirea este o contopire .Frica pe care o simtim nu este altceva decat frica de a dizolva ego-ul. Lasa frica sa fie acolo . Va ramane agatata pentru o vreme .Daca o ignoram pur si simplu , ego-ul ne va parasi . Va fi o zi minunata cand frica de a pierde ego-ul ne va parasi . Din acel moment dezvoltarea noastra devine simpla , usoara si spontana . Atunci nu mai existam noi , doar iubirea.

Fii Un Iubit In Fiecare Moment

Intampina fiecare situatie din viata cu iubire profunda . De indata vei deveni iubire pura . Chiar daca este o persoana sau munca ta , un trecator sau Dumnezeu , orice ar fi , intampina cu profunda iubire de dragul iubirii. Daca esti pictor , fii complet indragostit de pictura . Daca esti dansator fii complet indragostit de dans . Daca lucrezi cu calculatorul , trateaza-l cu maxima iubire si pierde-te in el . Fii complet sincer , si complet indragostit in fiecare moment .

Daca pictezi si in acelas moment te gandesti la ce galerie sa-l expui sau cu cat sa-l vinzi , atunci sa-ti fie foarte clar ca nu esti pierdut in iubire . Esti indragostit doar de un anumit lucru , care in acest caz sunt banii. Daca in timp ce dansezi calculezi ce vei obtine de indata ce vei termina acel dans , atunci sa-ti fie foarte clar ca nu esti pierdut in iubire . Creezi din ce in ce mai multa sclavie facand asta .

Daca devii pierdut in fiecare moment , devii iubire . Asadar , cand muncesti , o faci cu maxima intensitate pentru ca esti profund indragostit de ea. In acest fel , intreaga ta viata va deveni o profunda iubire meditativa.

Dupa aceea vei incepe sa simti, sa asociezi si sa respecti totul ca fiind viu , exact asa cum esti si tu . Vei incepe chiar sa simti gandurile celeilalte persoane. Vei incepe sa raspunzi si sa te conectezi cu cealalta persoana fara ca ea sa fie deschisa. Vei simti cosmosul translucid , ca o prezenta nemuritoare. Vei avea o extraordinara inteligenta . Vei stii exact cand sa te conectezi cu fiecare lucru . Astfel este puterea iubirii.

Misticul Sufist * Jalaluddin Rumi* spune : “ Oriunde te-ai afla , oricare ti-ar fi conditia , incearca intotdeauna sa fi un iubit !” Intreaga Existenta se afla intr-un profund romantism cu ea insasi. Tu faci parte din ea. Asadar este natura ta de a fi un iubit in fiecare moment . Numai fiind asa poti trai adevarata implinire a naturii tale originale.

Sufi - Adept al sufismului , o dimensiune mistica a Islamului
Rumi -Poet sufist persan din secolul XIII

Iubeste-te Pe Tine Intai

Marea problema este ca astazi oamenii nu se iubesc pe ei insusi . Societatea nu invata niciodata ca este posibil sa ne iubim pe noi insine . Intelege ca daca nu te iubesti pe tine insuti , nu va fi posibil sa iubesti alta persoana . Doar atunci cand te pierzi pe tine insuti in tine insuti te vei putea pierde si altora. Chiar si pe noi insine , suntem invatati ca ne putem iubi doar daca avem vreun motiv . Daca executam bine , ne iubim . Daca esuam , ne uram . Aplicam aceeasi logica si celorlalti . Ii iubim doar dintr-un anumit motiv .

Cand nu te iubesti devii cinic si negativist vis- a -vis de viata .

Stai zilnic cateva minute singur si simte abundenta iubirii catre tine insuti . Simte ce Fiinta minunata esti . Simte cat de mult te-ai subapreciat. Simte-te parte din Existenta si iubeste-te pentru asta . Topeste-te cu sentimentul iubirii pentru tine insuti . Daca practici asta in fiecare zi vei vedea ca unde te aflai odata dur si egoist acum ai devenit domol si iubitor .

Si atunci cand te vor iubi oamenii nu te vei mai simti vinovat sau nedemn pentru ca asa cum te iubesc ei , te iubesti si tu . Vei deveni pregatit sa primesti dragostea de la ceilalti . De obicei cand altii iti arata iubirea , te simti vinovat sau nedemn pentru ca simti ca nu meriti sa fi iubit . De indata ce te vei linisti cu tine insuti in iubire profunda , vei primi iubirea celorlalti cu bucurie.

Iubeste Existenta Si Simte Ca Si Ea Te Iubeste

Existenta nu este un lucru . Este o Energie vie . Fiecare copac , fiecare tulpina a unei plante raspunde iubirii si urii tale , fiecarui gand al tau .

Cleve Backster* , un expert poligraf a condus cateva experimente examinand raspunsul plantelor la emotiile si gandurile oamenilor . A descoperit ca plantele raspund la gandurile oamenilor intr-un fel asemanator in care ar raspunde o alta Fiinta umana . Simplul gand al unei persoane de a-i arde frunzele plantei au indicat la inregistrarea poligrafului miscari eratice ale plantei ! Backster a numit asta “Perceptia Primara ‘ - abilitatea celulelor plantelor , animalelor si ale oamenilor percep si raspund oricarui gand .

Cu o alta ocazie , Backster* a inregistrat grafice care au indicat o linie intinsa care sugerau ca plantele se aflau intr-o stare de soc. A intrebat proprietarul plantei daca a facut ceva care sa le raneasca . Femeia i-a spus : “ I-am prajt cateva frunze pentru a obtine substanta uscata !”

Cand incepi sa iubesti Existenta incepe sa -ti raspunda in feluri minunate . Incepi sa te ridici deasupra tuturor diferentelor din jurul tau - diferentele dintre oameni , situatii , emotii , etc.

Cleve Backester -Un expert - poligraf care a studiat comportamentul plantelor supuse la amenintari si afectiune folosind un detector de minciuni .

Totul se uneste in uniune . Si acesta este adevarul . Totul este parte dintr-un intreg . Si iubirea este singura care te poate face sa realizezi Adevarul .

In India exista o traditie de pelerinaj spiritual unde oamenii merg pe jos de-a lungul si de-a latul tarii , vizitand multe temple si centre de pelerini. Obisnuiam sa ma intreb cum pot face asta , mai ales sa se duca prin paduri , sa doarma cu animalele salbatice si sa cerseasca pentru mancare. Secretul este ca au inceput sa se simta conectati in totalitate cu natura , astfel natura ii protejeaza minunat . Chiar daca ploua sau este soare , animalele si copacii , cu totii au grija de ei . Chiar daca logic este dificil de inteles , se intampla cu adevarat .

Daca incepi sa traiesti cu putin respect si iubire pentru Existenta si toata creatia Ei , vei fi capabil sa recunosti aceste lucruri care se intampla in propria ta viata de asemenea. Natura pur si simplu iti va impartasi iubirea in multe feluri minunate .

Iubirea Este Diferita De Respect

Foarte des , iubirea este confundata cu respectul. De la o varsta frageda copiii sunt crescuti sa arate respect dar niciodta sa arate iubire . Poti auzi oamenii cum invata copiii :”Ar trebui sa-i respecti pe cei in varsta .” Vei auzi foarte rar :”Ar trebui sa -i iubesti pe cei in varsta .” Aceasta este problema .

Respectul insamanteaza prima vinovatie in tine ca esti inferior . Te face sa te simti separat de cealalta persoana caruia ii arati respect . Pe cealalta parte , iubirea seamana in tine seminte de bucurie si uniune . Te face sa te simti conectat cu cealalta persoana si cu tot ce se afla in Existenta . In respect exista frica . In iubire exista un respect autentic la fel ca si preocuparea pentru o intelegere mai profunda sa se intample . Doar cu respect , nu este posibila prea multa intelegere . In iubire exista posibilitatea sa se intample o extrordinara intelegere si transformare . Prin natura ei iubirea transforma. Te moaie si te topeste .

Respectul creaza distanta intre tine si celalalt . Iubirea micsoreaza distanta dintre tine si celalalt. Doar pentru ca oamenii nu au simtit iubirea pun respectul ca regula unui comportament acceptabil . Respectul este mai usor dar nu este real . Iubirea poate fi dificila doar pentru ca nu multi stiu cum sa o urmeze ,dar este reala . In iubire , respectul este automatic si autentic . In respectul pur , aparitia iubirii este fortata si nu va fi niciodata autentica.

Iubirea Este Baza Tuturor Religiilor

Iubirea este religia originala . Este baza spiritualitatii. Celelalte religii sunt mladite . Iubirea este ca baza copacului si toate religiile sunt ca frunzele sau crengile acestuia . Chiar si cele mai mari religii sunt numai crengi mari in comparatie cu religia iubirii!

Iubirea nu are templu sau scriptura . Este ca radacinile care se afla sub pamant dar furnizeaza alimentarea vietii . Fara ea , intregul copac moare . Prin iubire sunt create multe crengi si frunze . Dar noi ce facem ? Ne agatam de crengi si frunze in loc sa ne agatam de radacina . Cand ne agatam de radacina , primim alimentarea directa . Cand ne agatam de crengi , ne bucuram doar de o singura dimensiune de alimentare . Cand vei deveni mai iubitor vei intra intr-un templu invizibil al iubirii.

O mica poveste :

Intr-o zi un Maestru isi intreaba discipolii cum stiu cand se sfarseste noaptea si incepe ziua .

Unul dintre ei spune : "Cand poti vedea la distanta si poti deosebi daca animalul este o vaca sau un cal ." Maestrul spune : "Nu!"
Alt discipol spune : " Cand poti vedea un copac la distanta si poti deosebi daca este pin sau mango. " Maestrul din nou spune nu .
Il intreaba pe Maestru : "Atunci cum Maestre ? "
*Maestrul raspunde : " Cand te poti uita pe fata oricarui om si iti poti vedea in el fratele . Cand te poti uita pe fata oricarei femei si iti poti recunoaste sora in ea .Daca nu poti face asta , atunci indiferent care ar fi momentul zilei , e*ste inca noapte ."

Maestrul poate da cateva indicii mici ici colo . Dar trebuie sa ne gasim calea noastra, cu atentie , cu prudenta . Iubirea este doar un indiciu , dar daca o urmam incet , foarte incet vom fi surprinsi sa vedem ca Dumnezeu devine realitate din ce in ce mai mult . Nu mai este doar un gand , nu mai este doar o simpla idee , dar ceva pe care putem simti . Cu cat mergem mai profund in iubire , cu atat mai aproape ajungem de sentiment . Ziua in care ne vom dizolva in iubire ne vom contopi cu unitatea.

Din timpuri stravechi , concluzia multor mistici a fost ca materia este lipita impreuna cu iubirea. O forta invizibila pastreaza atomii si moleculele impreuna . Nu se destrama datorita acestei forte invizibile .Stiinta inca nu a descoperit aceasta energie suprema . A detectat cateva manifestari ca electricitatea si gravitatia dar acestea sunt doar manifestari brute . In ziua in care stiinta va descoperi iubirea , va fi ziua in care religia si stiinta vor comunica una cu alta prin acelas limbaj .

Deocamdata , sarbatoreste pentru ca iubirea este posibila . Fii fericit ca iubirea este potentialul tau interior . Te poti inalta cu iubirea pe culmile supreme . Cu iubirea nimic nu este imposibil pentru ca iubirea , singura se poate transforma in Dumnezeu .

Trei Feluri De Iubire Si Integrarea Lor

Multi oameni confunda dorinta sexuala cu iubirea . Aceasta este una dintre cele mai mari tragedii. Persoana care crede ca dorinta sexuala este iubire ramane limitat la planul fizic . Nu se ridica niciodata mai sus de atat . Habar nu are ca exista un plan mai superior . Ramane in subsolul

Trebuie sa ai macar o relatie in viata ta care sa exista fara nici un motiv.

casei sale .Sexul este ca sub-solul . Nu este un loc in care sa locuiesti . Il poti folosi in alte scopuri dar nu poate fi casa ta . Casa ta este deasupra lui .
Omul are trei planuri de Fiinta : animal , uman si divin . Primul este planul dorintelor sexuale ,care este planul animalelor. Este o forma aspra de iubire . Nu inseamna ca iubirea nu este prezenta acolo . Iubirea este amestecata sau poluata de lacomie bruta si dorinta , asta-i tot .

Pe masura ce Fiinta noastra devine tot mai rafinata , intram in al doilea plan : iubire umana obisnuita . Iubirea umana are urme de posesivitate si gelozie . Deoarece iubirea umana se bazeaza pe intelegeri mai mari decat iubirea animala, unul nu se foloseste de celalalt pentru propriul castig .Iubirea umana are abilitatea sa - l vada pe celalalt ca o prelungire de-a lui .

Al treilea tip de iubire este iubirea Divina. Este iubirea in cele mai superioare forme ale ei , aproape ca o rugaciune .Nu exista posesivitate. Nu exista nimic lumesc in ea. Devine o forta invizibila dar foarte puternica . Aceasta este atunci cand iubirea devine rugaciune si pentru prima data simtim o multumire linistitoare .Spun linistitoare pentru ca celelalte doua tipuri de iubire intotdeauna vor sa obtina mai mult sau simt ca pierd ceva . Nu exista liniste acolo . Cand se intampla al treilea tip de iubire , chiar si sexul devine un act divin si profund dincolo de placerile fizice obisnuite .

Intra In Iubirea Nemotivata

Primul lucru pe care trebuie sa-l intelegem este ca relatiile se pot intampla fara nici un motiv . Numai atunci vom intelege ca experienta iubirii este mult mai importanta decat obiectul iubirii.

Trebuie sa ai macar o relatie in viata ta care sa exista fara nici un motiv . Daca nu ai o astfel de relatie , sa-ti fie foarte clar , chiar daca ai bani , in adancul sufletului esti sarac.

De azi inainte incepe sa te simti conectat de cineva fara nici un motiv ! Nu ar trebui sa rezulte din relatie nici un beneficiu monetar sau fizic. Daca traiesti iubire nemotivata macar o data , dupa aceea , daca se impart banii si trupul , este in regula. Calitatea este complet diferita . Nu sunt impotriva banilor sau a casatoriei . Nu sunt impotriva relatiilor fizice , dar daca devin centrul vietii tale , pierzi ceva foarte important . Asta vreau sa transmit aici . Pierzi o dimensiune majora sau un centru energetic al Fiintei tale.

Intotdeauna spun oamenilor : “ Lucreaza ceva , jumatate de ora zilnic care nu iti aduce bani sau nume si faima . Doar jumatate de ora mergi la un templu sau o biserica, curata si spala podeaua, ofera-ti serviciile . Nu planifica sa devii membru permanent in acel loc ! Nu te gandi ca vei fi acreditat si ca vei castiga un loc in Rai ...nu! Nu privi mai departe de acea jumatate de ora de munca.”

Initial poate vei gandi : “ Aceasta jumatate de ora este o pierdere de timp .” Dupa cateva zile vei realiza ca numai in acea jumatate de ora ai fost cu adevarat viu ! Numai in acea jumatate de ora nu ai fost condus de frica sau lacomie . Ai zambit la oamenii din jurul tau fara calcule . Te vei simti ciudat de sincer intr-un fel in care nu te-ai mai simtit niciodata .

Daca te observi in alte momente , vei vedea cum cateodata chiar zambesti dupa cateva calcule mentale . Chiar si inainte de a rade, intai vei vedea cine este persoana de langa tine . In functie de asta , vei decide cati centimetrii sa deschizi gura sa razi , cat de politicos ar trebui sa fi , cum ar trebui sa te proiectezi . Acum , fiecare actiune de a ta este condusa de frica sau lacomie . Esti consumat de frica si lacomie. De aceea te simti singur si obosit .

Daca incerci aceasta tehnica , dintr-o data vei vedea ca mintea si corpul tau vor incepe sa functioneze fara nevoia de frica si lacomie . O data ce vei invata acest truc despre cum sa-ti misti corpul fara frica si lacomie , sa fie clar ca vei putea sa intrii in iubire . Inveti cum sa-ti conduci viata in minunata energie a iubirii . Vei invata cum sa patrunzi in energia iubirii. Numai atunci vei intelege adevaratul sens al cuvantului ‘iubire ‘

Un nou centru se va trezi in tine . O noua energie va incepe sa radieze in tine . Atunci vei intelege cum sunt posibile si nemotivate relatiile din dragoste.

Iubire , Ura si Nevoia de Atentie

Iubirea si ura sunt fatetele diferite ale aceleias monede atata timp cat iubirea este conditionata. Iubirea poate zbughi in ura in momentul in care simtim ca asteptarile noastre ne sunt amenintate. In tipul acesta de iubire , ramane iubire atata timp cat conditiile raman conform asteptarilor . In momentul in care conditiile se schimba,si iubirea se va schimba.

Adesea ceea ce credem ca este iubire este de fapt legat de timp si spatiu . Atata timp cat distanta dintre iubiti este mare si timpul de contact este minim , simt iubire unul fata de celalalt . Insa , de indata ce devin mai apropiati si petrec mai mult timp impreuna , simt ca pana la urma nu sunt atat de indragostiti ! De aceea se spune : “Familiaritatea creste dispretul.” Familiaritatea poate de asemenea transforma iubirea in ura . Pentru a le transcende pe amandoua , trebuie in primul rand sa renuntam la asteptari . Asteptarile sunt primul inamic al iubirii .

Iubirea poate zbughi in ura in momentul in care simtim ca asteptarile noastre ne sunt amenintate

Cu totii trecem in viata noastra prin cateva etape ale relatiilor. Daca observi foarte atent , in oricare etapa ne-am afla , cand cerem iubire , cerem de fapt atentia celeilalte persoane . Cand spunem ca o persoana nu ne iubeste , ne referim la faptul ca cealalta persoana nu ne da atentie . Nevoia de baza pentru fiecare Fiinta umana este atentia de la ceilalti. Nevoia de atentie , impreuna cu dependenta noastra de alte persoane pentru supravietuire este ceea ce simtim ca este iubire.

Dependenta de ceilalti poate fi psihologica , fizica sau spirituala . De exemplu: cand te astepti ca o persoana sa-ti ofere un umar pe care sa plangi , esti dependent de acea persoana psihologic . Cand te astepti ca cineva sa-ti furnizeze bani sau sa-ti indeplineasca placeri trupesti , esti dependent fizic de acea persoana . In orice fel ne vor implini oamenii aceste dependente , totul se reduce la atentia pe care ne-o dau !

Toata ideea de iubire nu este altceva decat sa primesti atentia celuilalt intr-un fel.

In prima sesiune a programului nostru de meditatie, cer oamenilor sa faca o lista sincera cu cel putin una sau doua persoane din viata lor pe care le iubesc cu adevarat . De obicei la inceput oamenii vin cu liste mari : sot , sotie , tata, mama , frate , sora si asa mai departe . Includ oameni pe care ar vrea sa-i multumeasca sau au nevoie sa-i multumeasca pentru ca ei personal sa poate fi fericiti. Pe masura ce ma asculta vorbind despre iubire adevarata , incep sa taie din numele de pe lista -unul cate unul ! Intelege ca daca ai taiat ceva de pe lista atunci inseamna ca nu a fost cu adevarat acolo de la inceput .

Multi oameni includ anumiti oameni in lista lor de iubire pentru ca acesti oameni le dau o senzatie de bine . La ce ma refer prin senzatie de bine ? Este o diploma care spune : 'Esti bun, esti asta ,esti ala ' etc . Iubim pe oricine ne complimenteaza ,nu -i asa ? Gandim de doua ori inainte sa ne luam la cearta cu ei . Ne nutrim in secret numele bun cu ei in numele iubirii. Daca inceteaza sa ne mai laude , s-ar putea sa cadem in depresie , de aceea continuam sa-i multumim si sa-i iubim . In acest fel exista intotdeauna un motiv ascuns pentru iubirea noastra.

Unii oameni imi spun : "Nu Swamiji , nu-mi iubesc fiul sau fiica pentru nici unul dintre aceste motive ." Ii intreb : "In regula , daca deodata fiul tau nu se mai incadreaza in rama ta ,daca nu mai urmeaza indrumarea ta , daca nu traieste conform regulilor tale , iubirea ta pentru el ar mai fi la fel ? " Imi spun : " Nu , iubirea mea va fi un pic redusa!"

Ce inseamna asta ? Ne iubim urmatoarea generatie atata timp cat sunt extensiile vietii noastre . Atata timp cat vor cadea in tiparele noastre de gandire , atata timp cat traiesc in conformitate cu conventiile noastre , ii iubim . Ne indeplinim propriile dorinte prin ei . Ne implinim viata prin ei . Tot ce nu am putut realiza in tineretea noastra , incercam sa realizam prin ei . Daca am vrut sa fim doctori si nu am putut din anumite motive , ii inspiram pe ei sa fie doctori . Atata timp cat actioneaza si traiesc ca extensiile vietii noastre relatia este minunata . Dar din momentul in care incep sa decida singuri , in momentul in care simt ca ii sufocam , in momentul in care i-au atitudine si spun ' nu ' relatia i-a o intorsatura diferita .

Iubeste Si Elibereaza , Nu Poseda!

Atata timp cat iubirea noastra se intampla catre un anumit obiect , chiar daca obiectul este o persoana , vom incerca sa reducem acea persoana doar la nivelul unui obiect . Asta este exact ce facem cand ne simtim posesivi sau atasati fata de alta persoana . In felul in care incercam sa posedam mobila ,o casa sau orice alt obiect , incercam de asemenea sa posedam si acea persoana . Vrem ca persoana sa fie exact cum vrem noi sa fie , ceea ce inseamna ca de fapt reducem acea persoana la o simpla materie .

Asadar intelege ca de fiecare data cand iubirea noastra sau atentia este pentru ceva in special , vom fi doar materialisti , creand suferinta pentru noi insine si pentru ceilalti.

Nu vom face decat sa sufocam persoana sau obiectul , In schimb , daca ne intoarcem atentia inspre experienta iubirii in sine , vom elibera obiectul dar si noi vom fi eliberati de acel obiect . Aceasta este frumusetea iubirii care se intampla doar ca iubire si nu de dragul vreunui obiect .

Cand incepi sa pui stapanire pe cineva te legi si pe tine . Daca mergi tinand lesa cainelui tau , sa-ti fie clar ca si tu esti legat . Nu te gandi ca numai cainele este legat . Nu te gandi ca numai cainele este cel care nu poate fugi , nici tu nu poti fugi ! S-ar putea sa crezi ca tu tii lesa iar cainele s-ar putea sa creada ca el o tine . Cine stie ?

Data viitoare cand esti cu cineva , cand esti cu prietenul tau sau cu cineva in fata caruia te poti deschide complet , aminteste-ti sa practici aceasta tehnica .

Aseaza-te langa el sau ea . Nu-ti face griji despre ce va trebui sa faci sau ce va trebui sa spui . Doar stai , asta-i tot ! Aceasta este tehnica . De fapt vorbitul nu este altceva decat evitarea celeilalte persoane . Pentru ca nu poti privi in ochi cealalta persoana , continui sa vorbesti. Acesta este adevarul . Cealalta persoana asculta ca sa poata vorbi atunci cand iei tu o pauza ! Daca o persoana te asculta , inseamna ca ori se gandeste la altceva ori isi pregateste randul . Sta acolo ca sa poata vorbi atunci cand tu vei termina . Acum daca vei incerca aceasta tehnica , te poate duce intr-un spatiu diferit in totalitate . Cand te afli impreuna cu Maestrul sau prietenul , cu oricine te simti profund legat , cu oricine poti fi foarte deschis , poti incerca aceasta tehnica . Te va conduce direct la Iluminare . Sa fie clar , nu te invat aceasta tehnica ca sa ai relatii mai bune sau pentru a-ti dezvolta personalitatea.Nu! Ti-o dau pentru a trai direct iubirea pura care te poate conduce la Iluminare .

Aceasta tehnica te va duce printr-un salt cuantic de la forma la amorfa , de la iubire posesiva la iubire nemotivata .

Cand iubirea se intampla ca o abundenta nemotivata te eliberezi pur si simplu pe tine insuti si pe cealalta persoana din propriul atasament si posesivitate , pentru ca posesivitatea asa cum o stii , leaga nu doar cealalta persoana dar si pe tine ! Tortureaza acea persoana dar si pe tine .Adevarata iubire va elibereaza pe amandoi .Iti da libertate tie , dar si celeilalte persoane .

Cand calatoresc in toata lumea ,oamenii ma intreaba : “Swamiji, ai dormit bine azi noapte ? Este un loc nou pentru tine.” Le spun : “ Numai atunci cand ai atasament pentru o anumita casa , o alta casa devine un loc nou pentru tine si te chinui . Cand nu ai atasament fata de nici o casa , te simti acasa oriunde te-ai duce !”

Nu simt niciodata ca un loc este al meu sau ca nu este al meu . Ma simt acasa oriunde m-as afla .Confortul este intotdeauna inauntrul nostru , niciodata in exterior . Cand nu exista confort inauntrul nostru , il cautam in exterior . Simtindu-ne confortabil inauntrul nostru este rezultatul energiei iubirii nemotivate.

Adevarata iubire este ca o comuniune . Exista o anumita rezonanta intre doua Fiinte

Cand nu simtim atasament fata de nici o casa , ne simtim acasa in toata lumea. Suntem absolut relaxati oriunde in lume .

Iubirea In Relatii

In viata reala , intotdeauna cautam sa ne exprimam iubirea catre ceilalti intr-un mod tangibil. Numai daca iubirea este demonstrata intr- o forma tangibila , este considerata iubire in ziua de azi .Adevarata iubire este ca o comuniune . Este o rezonanta dintre doua Fiinte . Poate fi simtita fara nici o exprimare . Nu are nevoie de comunicare pentru ca deja se intampla ca o comuniune .

Daca chiar iubesti o persoana , atunci limbajul corpului tau o va arata. Va fi prea mult sa poata fi exprimat in cuvinte. Vei simti ca orice cuvant este inadecvat si nu vor face decat sa limiteze ceea ce simti . Dar daca folosesti cuvinte , atunci inseamna ca iubirea nu s-a intamplat cu adevarat . Cand trebuie sa vorbesti pentru a exprima iubirea , atunci undeva exista o minciuna ! Folosesti cuvintele doar pentru a o declara .

Adevarata iubire elibereaza pentru ca nu te obliga sa o exprimi tot timpul . Doar exista . De asemenea adevarata iubire iti da libertatea sa exprimi liber ceea ce vrei sa exprimi . Poti exprima usor , orice nemultumire sau furie si nu vor fi confundate cu reducerea iubirii.

Nu numai atat , in iubire adevarata , nu vor exista jocuri de dominatie sau de putere in relatie . Fiecare persoana va fi ca o minunata floare care a inflorit pentru a radia parfumul sau unic , asta-i tot .

In iubire adevarata nu va exista nici frica sau insecuritate . In iubire normala distanta fizica dintre doi oameni provoaca multa insecuritate si lipsa de incredere .

O mica poveste :

Un tanar soldat se duce la ofiterul senior si ii spune : “ Domnule , prietenul meu inca nu s-a intors de pe campul de lupta , cer permisiunea sa ma duc sa-l aduc.”
Ofiterul ii spune : “ Permisiune respinsa . Prietenul este mai mult ca sigur mort . nu vreau sa -ti risti viata ducandu-te acolo.”
Tanarul soldat s-a dus sa-si caute prietenul chiar daca nu primise permisiunea . S-a intors ranit mortal carand corpul prietenului in brate .
Ofiterul furios tipa : “Ti-am spus eu ca e mort . Acum v-am pierdut pe amandoi . Spune-mi a meritat sa te duci acolo sa aduci un corp ?”
In pragul mortii soldatul raspunde : “ A meritat domnule . Cand am ajuns acolo era inca in viata . Mi-a spus : "Eram sigur ca o sa vii ! ”

Iubirea adevarata nu cauta utilitate . Functioneaza pe incredere absoluta si de asemenea este dincolo de spatiu si timp.

In ziua de azi vad cum oamenii isi daruiesc unul altuia atat de multe lucruri pentru a-si demonstra iubirea. Daruirea cadourilor a devenit o expresie a iubirii . Daca daruirea se intampla ca abundenta nemotivata , este in regula.

Dar daca este o conditie care trebuie indeplinita , devine o problema! Atunci devine un slab substitut pentru iubirea adevarata .

Atata timp cat exista iubire adevarata , nici o relatie nu poate deveni plictisitoare . Intr-o zi un discipol care locuieste la ashram m-a intrebat : “In fiecare zi ne vezi toate greselile si confuziile noastre . Pentru tine este la fel in fiecare zi . Nu te-ai plictisit de noi ? “ A fost o intrebare foarte sincera! I-am spus : “ Pentru Fiintele Iluminate ,numai datorita iubirii lor , simt ca toata lumea este unica . Nu privesc oamenii ca pe simple numere . Vad pe fiecare unic .”
De aceea cu atata rabdare , Maestrii continua sa lucreze cu fiecare . Daca ar fi fost numai o chestiune de numere , ar fi fost foarte diferit . Cand ai aceasta iubire , spatiul tau interior este in asa fel incat nu exista motive logice in spatele actiunilor . Te vei simti conectat si vei radia iubire.

Nu doar atat , iubirea abundenta nemotivata este intotdeauna totala in exprimare . Nu poarta diluarea obisnuita a lacomiei si a fricii. Asadar orice persoana pe care o vei iubi , o vei iubi in totalitate fara nici o rezervare . Indiferent de felul in care este , o vei iubi . Cand iubesti in acest fel , chiar daca persoana te paraseste nu vei suferi . Cand o persoana moare , suferi doar pentru ca regreti ca nu ai iubit- o in totalitate . O poti iubi in totalitate doar cand iubirea ta este totala. Nu are nimic de a face cu cealalta persoana. Nu conteaza ce fel de persoana este . Iubeste de dragul iubirii nu de dragul altei persoane .

Daca suferi pentru pierderea unei persoane , sa fie foarte clar , suferi pentru ca nu ai iubit-o in totalitate . Daca ai iubi-o in totalitate , iti poti lua ramas bun de la ea in totala liniste , fara sa suferi . Suferi doar pentru ca ai pierdut ceva , undeva . Chiar daca este propriul tau tata , sot sau sotie , este la fel . Daca ai radia pentru ei iubirea ta nemotivata cand sunt in viata , atunci la despartire nu ar mai exista nici un regret . Dar daca i-ai iubit cu rationament , atunci cand pleaca iubirea ta incompleta catre ei ar crea o mahmureala , si acea mahmureala este ceea ce simti ca fiind suferinta .

Meditatie -Simte Iubirea Cum Abunda In Tine

Aseaza-te confortabil de unul singur si inchide ochii.

Concentreaza-te pe regiunea inimii.

Vizualizeaza-ti inima ca fiind un rezervor fara margini de unde pot curge binecuvantarile.

Simte profund fiecare bataie a inimii .Lasa fiecare bataie a inimii sa rasune prin tine .

Intre bataile inimii , simte cum se intampla energia iubirii .

In cele mai profunde parti ale corpului tau , mintea si sufletul , energia iubirii asteapta sa fie observate.

Invita energia iubirii din inima sa curga si sa umple cele mai profunde parti ale corpului tau , mintea si sufletul.

Deschide ochii incet .

NU ESTE NIMIC PENTRU CARE SA TE INGRIJOREZI

Pana acum am vorbit despre iubire . In iubire este vorba despre relatia cu ceilalti . Dar si despre relatia cu noi insine . Fara sa ne iubim pe noi nu -i putem iubi pe ceilalti. Ce ne impiedica sa ne iubim pe noi insine este ingrijorarea constanta sau iritarea care genereaza din noi . Chiar daca lucrurile merg bine sau rau noi ne ingrijoram . Nu este nimic mai corosiv pentru noi decat ingrijorarea . Ce este aceasta ingrijorare ?

Ce este Ingrijorarea ?

O mica poveste :

Un om intra intr-un bar, parea foarte ingrijorat si suparat .
Barmanul il intreaba : “ Ce s-a intamplat ? Arati foarte ingrijorat .”
Omul spune : “Am avut o cearta cu sotia si mi-a spus ca nu mai vorbeste cu mine o luna de zile .”
Barmanul il consoleaza : “Este in regula , o luna nu este chiar atat de mult .”
Omul spune :” Stiu . Astazi s-a implinit o luna !”

Fiecare are propriul lui set de griji ! Daca te intreb pentru ce iti faci griji , imi vei spune :”Nu am serviciu, de asta sunt ingrijorat.” Altcineva va spune : “Nu am copii asta este grija mea !” Visul unei persoane reprezinta pentru altcineva o ingrijorare ! Nu vei gasi absolut nici o logica in asta .

Ce se intelege ingrijorarea ? Ingrijorarea apare de fiecare data cand lucrurile nu se intampla asa cum vrei sa se intample . Este discrepanta dintre asteptarile tale si realitate . De exemplu :simti ca fiul tau ar trebui sa ramana acasa cu tine , chiar daca el simte sa stea singur - departe de tine . Vrei sa-ti termini proiectul la un anumit termen . Dar lucrurile se intampla prea incet si pare a fi o sarcina imposibila . Acestea sunt toate cauze de ingrijorare . Ceea ce vrei si astepti sa se intample nu se potriveste cu ceea ce vor altii si asteapta .

Cum ia Nastere Ingrijorarea ?

Grijile iau nastere din propriile tale ganduri sau vorbe . Sunt doua lucruri care se intampla in tine continuu . Primul este dialogul si al doilea este monologul - ceea ce numesc voci interioare .Fie vorbesti cu oamenii in exterior fie vorbesti in interior . In orice caz , cuvintele si gandurile tale sunt caramida de temelie care construieste ingrijorarea.

Cand vorbesti cu ceilalti , ceea ce spui este strict guvernat de regulile societale. Nu folosesti automat cuvinte interzise. Dar ce spui inauntrul tau , nu stie nimeni cu exceptia ta . Cuvintele pe care le produci in interior constituie grijile tale cu adevarat .

Este cam asa : vocile interioare sunt ca un continuu curent care se petrece 24 de ore pe zi , sapte zile pe saptamana Din acest curent se ridica cateva cuie . Aceste cuie sunt ceea ce simti si exprimi ca fiind ingrijorarea . Ingrijorarea nu este altceva decat cuie in curentul de ganduri care se misca constant inauntrul tau .

Aceste ganduri sunt in cea mai mare parte negative . Aceasta este problema . Daca iti cer sa-ti scrii povestea vietii in cateva pagini , vei scrie cateva incidente care vor evidentia cum si cand te-ai chinuit . Nu vei evidentia incidentele fericite care s-au intamplat intre . Mintea este antrenata sa inregistreze numai lucrurile negative . Chiar si atunci cand se intampla ceva fericit iti amintesti numai momentul in care s-a sfarsit , niciodata momentul in care ai simtit bucurie. Deoarece chiar si atunci cand esti in culmea fericirii , intotdeauna iti faci griji ca acea bucurie va lua sfarsit ! Mintea este antrenata de la o varsta foarte frageda sa creada ca viata se misca de la o grija la alta , sau de la o durere la alta , niciodata de la o bucurie la alta.

Profesoara observa in clasa un baiat care statea cu o fata foarte trista.

- *Il intreaba : “Ce s-a intamplat ? De ce arati atat de ingrijorat?”*
- *Baiatul spune : “ Parintii mei . Tata munceste toata ziua pentru a-mi furniza haine bune si o*
- *educatie excelenta . Imi cumpara tot ce imi doresc . Mama gateste cea mai buna mancare*
- *pentru mine si are grija de mine de dimineata pana cand ma duc la culcare.”*
- *Profesoara il intreaba : “Si atunci care este problema ? De ce esti ingrijorat ?”*
- *Baiatul raspunde :” Mi-e frica sa nu se sfarseasca .”*

Mintea are o identitate clara numai cu durerea , niciodata cu bucuria ! De aceea chiar si amintirea momentelor bucuroase devin dureroase.

Bucuria nu se inregistreaza niciodata ca ganduri , dar durerea da. De aceea inregistrarile noastre interne sunt intotdeauna negative. Bucuria este ca o inregistrare goala ! De exemplu : daca intreaga ta viata este ca un ax al timpului , pe acel ax momentele bucuroase sunt pur si simplu spatii goale ! Nu va fi nici o inregistrare potrivit acesteia. Dar momentele de ingrijorare si suferinta vor fi inregistrate clar ca impresii negre.

Vezi Ce Este Asa Cum Este - si Mergi Mai Departe

Buddha* , Maestrul iluminat ,folosea cuvantul 'tathata ' - a vedea ceea ce este , asa cum este . Inseamna a vedea ce este acolo asa cum este - Fara nici o judecata .

Dar de cele mai multe ori vedem lucrurile numai prin ingrijorare. Exista o vorba obisnuita care spune : ‘Nu vedem lucrurile asa cum sunt ele . Vedem lucrurile asa cum suntem noi .’ Daca simti ca este ceva in neregula cu ceea ce vezi , atunci ar trebui sa te uiti inapoi la tine ,pentru ca ceea ce vezi in exterior este doar o reflectie a ceea ce este inauntrul tau . Daca simti iubire pura in interior , atunci vezi in exterior doar iubire pura. Intotdeauna are de- a -face cu tine , nu cu ceea ce vezi .

Cum poti tine gandurile departe de ceea ce este cu adevarat ? Cum te poti bucura tot timpul de fiecare moment ?

Incearca aceasta tehnica simpla . Cand vezi ceva - sa zicem o persoana , o situatie , o carte sau orice ar fi - in mod normal gandurile vechi si reactile familiare se ridica in tine imediat . Constientizeaza ca aceste ganduri si amintiri conditionate iti intuneca judecata si vizualizeaza sfaramarea acelor ganduri . Dupa aceea , priveste situatia , persoana , sau obiectul cu ochiul proaspat , ca si cum l-ai vedea pentru prima data ! Dintr-o data vei vedea cat de mult ai pierdut din cauza propriilor griji si ganduri.

Chiar si atunci cand iti privesti sotul , sotia , fratele , oricine ar fi , priveste-i ca si cum i-ai vedea pentru prima data . Dintr-o data vei vedea , nu numai ca grijile vor inceta sa apara , dar vei incepe sa vezi pe toata lumea in mod egal - chiar daca sunt straini sau din familie . Acesta este modul corect . Nimeni nu este familiar sau neschimbator. Nici macar sotia nu iti este cunoscuta . Toata lumea se schimba constant in fiecare moment impreuna cu Existenta . Numai mintea ta incearca sa le faca sa para ca sunt permanente.

De indata ce vei vedea ce este asa cum este , toata energia ta se va integra in tine

De indata ce vei vedea ce este asa cum este ,toata energia ta se va integra in tine . Nu va mai exista nici o grija , nici un conflict .

Cineva l-a intrebat pe J. Krishnamurti ,celebrul filozov indian . Cum sa cazi in armonie cu ceea ce exista . El spune minunat : “ Nu-i da un nume , vei vedea ca te afli in armonie cu acel lucru !”

De obicei cand vedem ceva , fie incercam sa ne identificam cu el fie sa-l condamnam .De exemplu : daca tii se spune ca esti arogant , ori accepti ori incerci sa nu mai fi karogant . Niciodata nu intelegi sau nu treci dincolo de aroganta . Poti intelege numai prin intermediul ramei tale de referinta , cu ceea ce esti familiar . Din aceasta cauza , esti prins in raza vizuala a posibilitatilor limitate . Pentru a intelege cu adevarat trebuie sa treci dincolo de acest punct de vedere limitat .

Buddha -Maestru Iluminat si fondatorul religiei Buddhism
J . Krishnamurti - Renumit filozov indian

Daca intelegi ca totul este de bun augur vei renunta la asteptari

Pentru a face asta trebuie sa incetezi sa o mai numesti aroganta , asta-i tot ! Nu va mai exista aroganta.
Doar numind-o incepi conflictul . Acesta este felul in care vezi ce este , fara sa-i dai un nume .

Cand vezi ce este asa cum este , te afli in rai . Cand vrei sa vezi ce vrei tu sa vezi , te afli in iad . Daca intelegi ca totul este prielnic vei renunta la asteptari si vei vedea lucrurile asa cum sunt pentru ca totul este de bun augur.

O mica poveste:

Un discipol il tot intreba pe Maestru : "Maestre ,unde este paradisul ?"
Pana la urma intr-o zi Maestrul il intreaba :" Chiar vrei sa stii ?"
Discipolul se aseaza si spune :"Da!"
Maestrul spune : " In regula , primul meu discipol Hemachandra se afla in paradis ." Dupa ce a spus aceste cuvinte Maestrul a inchis ochii si a intrat in meditatie .
Discipolul stia ca va trece mult timp pana cand Maestrul sa deschida ochii . De aceea s-a dus sa-i intrebe pe ceilalti discipoli daca stiu cumva unde traieste Hemachandra . Parea sa nu stie nimeni .
Pana la urma un discipol spune : " Stiu cum sa te indrum acolo dar eu personal nu am fost . Se afla intr-o vale adanca dincolo de raza muntilor acoperiti de gheata.
Discipolul si-a notat instructiunile cu mare atentie si s-a dus inapoi la Maestru. Ii spune : "Maestre , doresc sa merg in vizita la Hemachandra!"

Maestrul era absorbit de treaba pe care o facea si fara sa se uite la el ii spune : "Du-te !"
Discipolul porneste in calatorie . Merge multe zile , trecand prin soare , ploaie , zapada si cate si mai cate . Devenind extenuat , in pragul mortii. I-a luat 100 de zile sa ajunga la vale . Cand in sfarsit ajunge , priveste valea si isi spune in sinea lui : " Valea asta nu arata atat de grozav. Am vazut vai mult mai minunate decat asta . De ce o fi numit-o Maestrul pe aceasta rai ?!"

Se uita imprejur , merge inainte si in sfarsit gaseste cabana lui Hemachandra.
Hemachandra era foarte bucuros sa-l vada . L-a servit cu mancare , si l-a intrebat ce mai face Maestru si ceilalti discipoli .
In tot acest timp discipolul gandea in sinea lui : "Maestrul a numit asta paradis ? Nu-mi vine sa cred ! "
Dupa o saptamana de stat acolo , se intoarce la Maestrul lui . I-a luat o alta suta de zile sa se intoarca acasa.
Se duce direct la Maestru si ii spune :
"Ai spus ca acel loc este paradis. Dar ce am vazut acolo este cel mai ordinar loc pe care l -am vazut vreodata !
Maestrul ii spune : "Oh Doamne ! Cand ai intrebat trebuia sa fi mai explicit in legatura cu intentiile tale , ti-as fi spus Adevarul !"
Discipolul intreaba : " Care este Adevarul ? "
Maestrul raspunde : "Hemachandra nu este in paradis . Paradisul este in el !"

Cand traiesti aproape de Existenta , fara nici un pic de asteptari , si vezi tot ce este asa cum este si ii gasesti binecuvantarile vei purta raiul in tine ! Raiul nu este geografic , este psihologic . Nu este fizic , este mental . Daca decizi te poti afla in rai chiar acum.

Ingrijorarea - O Mostenire Transmisa

Ingrijorarea este o mostenire nedorita mostenita de la bunici la parinti la copii . Copiii sunt ca niste bureti . Absorb pur si simplu limbajul trupului si atitudinea parintilor . Parintii nici macar nu sunt constienti ca se intampla asta . De exemplu : daca un copil isi aude mama repetand o anumita ingrijorare de patru sau de cinci ori , copilul pur si simplu interiorizeaza acel obicei. Creste repetand declaratii inutil , acesta fiind un atribut al ingrijorarii .

In cele din urma poarta ingrijorarea cu el in casatorie si impreuna cu sotia lui va trebui sa traiasca cu ea , desi original aceasta fusese ingrijorarea mamei lui . Dupa aceea o vor transmite copiilor lor , daca nu inceteaza sa o mai numeasca si invata sa traiasca cu ceea ce este .

Un om isi dadea copilul in leagan . Copilul tipa din toata puterea vocii sale . In tot acest timp omul repeta incontinuu : 'Pastreaza-ti calmul George ! Nu tipa ! Va fi in regula !"
Sotia i-a spus sa taca din gura .
O femeie care urmarea scena i-a spus sotiei : " De ce esti atat de nepoliticoasa cu el ? Face tot posibilul sa-l impace pe fiul tau !"
Sotia o priveste cu resentiment aratand inspre sotul ei : "El este George ! "

Cand parintii exprima ingrijorare constant , copiii cresc crezand ca viata merge inainte doar datorita grijijlor ! Intelege ca viata merge inainte nu datorita noua , ci in ciuda noastra !

Problema este ca parintii au pretentia ca si copiii sa se ingrijoreze . Daca nu se ingrijoreaza , ii numesc nepasatori .Este posibil sa-ti pese fara sa te ingrijorezi .

- *Un tanar o ducea pe mama lui cu masina in satul vecin. Pe cand se apropiau de sat isi*
- *amintesc un anumit pod care obisnuia sa fie foarte vechi si neutilizat .*
- *Mama devenise foarte ingrijorata : " Nu am sa trec niciodata acel pod cu masina ."*
- *Fiul spune : " Hai sa vedem intai cum arata cand ajungem la el ."*
- *Mama spune :" Sunt sigura ca podul o sa se rupa daca incercam sa trecem ."*
- *Fiul ii raspunde : " Hai sa vedem cat este de rezistent . Nu vom trece inainte sa -l verificam*
- *atent ."*
- *Mama spune: : " Daca se intampla ceva cu tine sau cu mine , tatal tau nu o sa ma ierte*
- *niciodata."*
- *A tot tinut-o asa devenind din ce in ce mai suparata .*
- *Curand au ajuns in locul in care se afla podul . Podul fusese inlocuit cu unul nou !*

Sunt doua lucruri de inteles : planuirea cronologica si ingrijorarea psihologica . Planuirea cronologica este necesara pentru a stabili un program pentru diferite sarcini sau proiecte pentru a le finaliza .

Cand urmaresti ceva cu constientizare se dizolva

De exemplu decizi : ma trezesc la 6 am ,imi fac meditatia , la 7 am imi fac un dus si pe la 8am plec la birou . Termin treaba pe la 5am si ma intorc acasa pe la 6 pm.

Acest tip de planificare este perfect in regula .Dar inainte de a ajunge la fiecare sarcina de pe lista ta , incepi sa creezi anxietate creand argumente pro si contra pentru fiecare . Aceasta se numeste ingrijorare psihologica .De aceasta nu este nevoie .Planuirea cronologica este buna , dar de ingrijorarea psihologica nu este nevoie . Este ca si cum ai incerca sa traversezi un pod inainte sa apara .

Iti irosesti atat de multa energie cand te ingrijorezi . In povestea pe care tocmai am spus-o ; nu inseamna ca fiului nu ii pasa .Ii pasa fara sa se ingrijoreze . De ce sa contemplezi asupra podului inainte ca acesta sa vina ?

Poti curata partile fizice ale casei tale , covoarele , podeaua , dar cum ramane cu spatiul din casa ta ? Acest spatiu este energia care circula prin toata casa . Capteaza toate gandurile pe care le radiezi . Stabileste starea de spirit a casei . Grijile tale se odihnesc ca panzele de paianjen in spatiul casei tale . De aceea atunci cand intri in casa , simti un model familiar de griji . Tiparele care raman in spatiul casei tale te capteaza cand te intorci in ea . Intelege ca aranjamentul tau mental se instaleaza in spatiul casei tale .

Marea problema este ca devii atat de obisnuit cu modelele tale de griji incat sfarsesti ca o insula care a fost izolata de mireasma insulei principale . Esti izolat de mireasma Existentei din cauza ingrijorarii . Pierzi miracolele Existentei care se intampla continuu in jurul tau . Uiti sa apreciezi si iti amintesti numai sa te plangi . Uiti rasul si iti amintesti numai anxietatea. Uiti fericirea si iti amintesti numai stresul . Amintirea acestor lucruri negative devine un simplu obicei.

Constientizarea - Virusul Indulgent !

Care este solutia acestui program distorsionat al mintii ?

Constientizarea profunda este solutia . Constientizarea profunda este ca un virus indulgent , daca asa ceva exista ! De indata ce constienta iti patrunde sistemul , cu cat lucrezi mai mult cu mintea , cu atat mai multa constienta patrunde in programul de griji si il distruge !

Constientizarea nu este altceva decat aducerea atentiei exacte asupra a ceea ce se intampla in jurul nostru . Sa fii martor . Tot ce urmarim cu constienta se va dizolva . Astfel este puterea constientizarii. Chiar daca este durere fizica , durere mentala , ingrijorare sau altceva . Cand urmarim cu constienta , oprim conflictul undeva inauntrul nostru . Incepem sa ne miscam cu fluxul natural al lucrurilor .

Cand urmarim grijile cu constientizare concentram lumina pe modul exact in care acestea au fost create .

O data ce aceasta se va intampla ingrijorarea va incepe sa se dizolve si claritatea va incepe sa apara .

Exista o mica poveste despre Buddha*si discipolii Sai :

Intr-o zi Buddha soseste dimineata pentru discursul obinuit cu discipolii Sai. Avea in*
- *mana o batista innodata . A aratat batista discipolilor si a intrebat daca vreunul din ei poate*
- *sa vina sa desfaca nodul.*
- *Un discipol s- a dus sa incerce sa -l desfaca . A tras de el pana cand nodul s-a strans si*
- *mai mult .*
- *Un alt discipol s-a dus , s-a uitat cateva secunde la nod dupa aceea l-a desfacut usor.*

Tot ce a facut a fost sa se uite la nod pentru a-si da seama imediat cum acesta a fost creat . Asadar a inversat intregul proces pentru al desface ! Nodul in sine l-a invatat cum sa il desfaca.

In viata grijile sunt nodurile din batista . Daca le privim constient , vom stii cum sa le dizolvam. Vom vedea exact cum aceste griji au fost create si dupa aceea cum sa le 'desfacem'. Grijile in sine ne vor invata cum sa le eliberam .

Munceste din Inspiratie - Nu din Ingrijorare !

Daca observi atent , vei vedea ca telurile intotdeauna creaza ingrijorare in noi . Cand ne miscam catre vreun tel . Ne miscam intotdeauna cu grija rezultatelor.

Krishna*, un Maestru iluminat din India antica spune minunat in scriptura antica Hindusa* Bhagavad Gita . "Persoana care nu asteapta castig sau pierderi din ceva, munceste fericit fara nici o nevoie , nici macar de nevoia de motivatie ."

Cand esti ingrijorat pentru rezultat , grijile in sine vor afecta rezultatul . Pentru ca atunci cand te ingrijorezi , actiunea ta este afectata . Munca ar trebui intotdeauna facuta din inspiratie , niciodata din griji . Motivatia pentru fiecare munca ar trebui sa fie inspiratie , nu ingrijorare. Inspiratia este o energie abundenta care iti mareste capacitatea pentru a face lucruri . Este complet energizanta . Ingrijorarea pe de alta parte , este ceva care iti micsoreaza capacitatea. Limiteaza ce esti capabil cu adevarat sa faci pentru ca iti i-a energia .

Cand muncesti de griji, esti intotdeauna preocupat de rezultat. Cand muncesti din inspiratie , nu esti preocupat pentru rezultate . Esti preocupat doar pentru a-ti indeplini sarcina pe deplin .

Buddha- Maestru Iluminat si fondatorul religiei Budhism
Krishna-Maestru Iluminat din India care a transmis Adevarurile Bhagavad Gita
Hindu -Adept al religiei hinduse, estimati la peste un miliard de oameni
Bhagavad Gita - Scriptura antica Indiana, transmisa de Maestrul Iluminat Krishna , si considerata esenta scripturii sau Upanishad

Cand traiesti fara asteptari esti deja impliniti . Nu exista spatiu pentru griji

Orice sarcina indeplinita cu energia inspiratiei are intotdeauna rezultate bune . Chiar daca nu aduce rezultatele asteptate , nu te vei simti rau pentru ca doar indeplinind sarcina primesti implinire . ‘Indeplinirea’ in sine iti va aduce implinire.

Nu Lasa Nici Un Spatiu Pentru Ca Ingrijorarea Sa Il Umple

Cand traiesti fara asteptari esti deja implinit . Nu exista spatiu pentru griji sau nemultumire sa se dezvolte. Cand nu ai griji , vezi lucrurile asa cum sunt . Nu te ingrijorezi pentru ce ar trebui sa fie sau ce nu ar trebui sa fie . Grijile exista numai daca le oferi spatiu . Spatiul pentru griji este trecutul sau viitorul. Prezentul nu ii ofera nici un spatiu .

O mica poveste :

O mama pregatea masa pentru tanarul ei fiu . A golit o cutie de fasole intr-o cratita si le-a pus la gatit pe soba . Chiar atunci telefonul a sunat . Astepta demult telefonul si vroia sa raspunda , dar era ingrijorata pentru fiul ei sa ramana singur pentru acele cateva momente in care iesea sa vorbeasca .

I-a spus ferm :”Stai aici cat sunt la telefon . Ma voi intoarce repede . Sa nu faci rele, si orice ai face nu pune acele boabe in nas...”

Intotdeauna ne ingrijoram pentru ce se intampla si ce se poate intampla ! Baiatul poate nici nu s-ar fi gandit sa-si puna boabele in nas! Acum mama lui i-a bagat aceasta idee in cap . Ingrijorarea insufla viata in multe lucruri care nu au existat la inceput . Acum cand baiatul isi va pune boabele in nas , grija ei se dovedeste a fi adevarata ! Ajunge sa concluda ca ingrijorarea ei este intotdeauna reala .

Grijile Sunt Doar O Iluzie

Daca privesti in griji , vei observa ca ele se nasc din ignoranta profunda a Adevarului ca Existenta conduce intregul spectacol . Daca privesti, vei vedea ca toate grijile sunt simple iluzii . Poti intelege asta observand ce se intampla in momentul mortii . Cand te afli in viata , poti avea o suta de griji , dar sa presupunem ca mori. In acel moment , cate griji crezi ca te vor domina in felul in care au facut-o inainte ? Sigur o singura grija va fi primordiala - aceea ca urmeaza sa mori . Nici o grija anterioara nu va exercita vreo mare influenta asupra ta . Toate celelalte situatii exterioare ale lumii raman aceleasi, dar totusi ingrijorarea dispare ! Raman numai ganduri iubitoare pentru oamenii din jurul tau care iti sunt dragi .

Cum este posibil ? Este posibil doar pentru ca ingrijorarea ta nu a facut niciodata parte din tine . A facut parte numai din mintea ta . Nu a fost nimic solid . Daca ar fi fost solida cu siguranta ar exercita o anumita influenta asupra ta in momentul mortii.

Natura ingrijorarii este in asa fel incat, intotdeauna trece in spatele unui lucru care nu este prezent.

Daca ai avere , va alerga dupa relatii , daca ai relatii , va alerga dupa educatie , daca ai educatie , va alerga dupa aspect placut . Daca totul este prezent va suspecta ceea ce este prezent!

Preda-te si Relaxeaza-te !

Cand intelegi clar ca faci parte din marele plan al Existentei , nu se va naste niciodata in tine ingrijorarea . Existenta este o Energie vie . Are o inteligenta extraordinara cu care conduce intregul spectacol . Cu totii facem parte din ea . Aceeasi inteligenta care conduce Existenta este disponibila si pentru noi . Daca ne armonizam cu ea , actiunile noastre vor fi fluide si spontane ca si intamplarile Existentei . Daca nu ne acordam la ea , vom nutri griji si frica si vom ramane inchisi .

Este atat de mult de invatat de la Existenta ! I-a animalele de exemplu . Ai auzit vreodata o oaie sau o vaca ingrijorata ? Nu ! Isi dirijeaza viata ca si tine : se nasc , se reproduc , cauta mancare si infrunta moartea - ca si fiintele umane . Poti spune :" Ele nu trebuie sa infrunte provocarile pe care le infruntam noi ." Cum ramane cu celelalte activitati ale lor ca reproducerea , infruntarea mortii , etc ? Isi fac griji pentru toate acestea ? Nu ! Dar aceste lucruri se intampla si cu ele ? Asadar intelege ca Existenta conduce intregul macrocosmos . Cu siguranta poate avea grija si de tine.

Predarea legilor Existentei este cea mai mare relaxare de la ingrijorare.

Ego-ul Deghizat

Daca analizezi serios fiecare grija care i-a nastere in tine , vei vedea ca 99% din griji nu au nici o baza Dar problema este ca ego-ul nu este dispus sa accepte asta . Ego-ul a investit prea mult in ingrijorare . Grijile nu pot fi aruncate chiar asa !Incearca sa spui cuiva ca grijile lui nu valoreaza nimic. Se va simti foarte jignit . Te astepti ca o persoana sa fie fericita daca ii spui ca grijile ei nu sunt reale . Dar nu va fi asa !Se va simti jignit . Ego-ul se va simti jignit de fiecare data cand grijile sale nu vor fi recunoscute cu respectul cuvenit.
Ego-ul este cel care sustine grijile .Grijile sunt create din ignoranta , dar sustinute de catre ego. Grijile devin o axa in jurul careia se invarte ego. Daca este inlaturata ingrijorarea ego-ul va suferi .Grijile muncii si grijile responsabilitatilor sunt exemple clasice ale acestuia .

Daca observi unii oameni isi exagereaza situatia sa dovedeasca ca ei au cele mai mari griji de pe planeta Pamant ! Daca incerci sa-i contrazici , se simt foarte lezati.

Chiar si grijia despre ce vor spune alti oameni despre noi este o problema de ego . Ego-ul este tot timpul ingrijorat pentru propria imgine ca nu cumva cineva sa i-o strice. Din cauza ego-ului simtim ca vrem sa fim cineva special tot timpul . Petrecem timp important facandu-ne griji despre imaginea noastra . Intelege ca cea mai mare binecuvantare este sa fi un nimeni si totusi sa fi fericit . Aceasta este cea mai mare specialitate .

Ingrijorarea noastra devine o zona de confort . Ne ascundem in ea. Aceasta ne ajuta sa ramanem lenesi .

Se spune ca lucrul extraordinar la o Fiinta iluminata este ca ea crede ca este obisnuita !
Asadar intelege ca Iluminarea in sine este calatoria de a te relaxa in tine insuti . Esti cineva special tot timpul doar cand renunti la ego si ingrijorare .

Iesi Din Zona Ta De Confort

Daca chiar vrei sa iesi din griji , vei iesi chiar acum , fara sa incerci sa justifici vreuna dintre ele . Chestia este ca , grijile noastre devin o zona de confort . Ne ascundem in ele . Ascunzandu-ne si doar vorbind despre ele ne ajuta sa ramanem lenesi.

› *Cineva l-a intrebat pe Mahavira* , un Maestru iluminat din India : " Care este acela care are griji ?"*
› *El raspunde minunat : "Persoana care este ingrijorata."*
› *Il intreaba :"Care este cauza grijilor ? "*
› *Raspunde :"Lenea."*
› *Il intreaba din nou : " Cine pune capat grijilor ?"*
› *Raspunde : " Omul insusi ."*
› *Il intreaba: " Cum poate fi oprita ?*
› *Raspunde :"Renuntand la lene."*

Daca renunti la lene , cazi in actiunea corecta. Si cand cazi in actiunea corecta , renunti la ingrijorare .
Confortul tau cu grijile poate fi inteles chiar si din felul in care reactionezi la grijile altor oameni . Daca urmaresti atent vei observa ca de fiecare data cand o persoana iti vorbeste despre grijile ei , prima data ii spui : 'Ce poti sa faci ... Asta este felul in care s-a intamplat ...' Niciodata nu ii dai o solutie directa. Sa fie clar , atunci cand faci asta nu o incurajezi numai pe ea, dar si pe tine te incurajezi sa ramai confortabil in zona ingrijorarii .

Daca observi , chiar ne place sa ne ingrijoram si sa vorbim despre asta. Ne face sa simtim ca ducem pe umeri multe probleme . Ne face sa ne simtim importanti , ca si cum lumea nu ar exista fara ca noi sa avem grija de ea.

Cand vezi o problema , daca vrei o solutie nu insisti asupra problemei nici macar o secunda . Te axezi strict pe solutie . In acelas fel , pentru fiecare ingrijorare exista o solutie instanta . Trebuie sa o vrei , asta este cheia .

De cele mai multe ori daca te ingrijorezi preferi sa stai in zona de confort . Te pastreaza stabil. De exemplu sa zicem ca iti vizitezi copilul la colegiu . Vezi cativa studenti ca isi pastreaza camera cam dezordonat , sau ca isi poarta hainele intre ei .Inregistrezi intreaga scena in minte si presupui ca acesta este stilul de viata din camin . Iti sfatuiesti copilul sa-si pastreze lucrurile ordonat si sa nu poarte hainele altcuiva.

Mahavira -Al 24-lea si ultimul tirthankara sau un Iluminat care a stabilit principiile religiei Jainism, fondata in India si acum practicata de milioane de oameni intoata lumea

Chiar daca iti spune ca lucrurile lui sunt ordonate si ca nu poarta hainele altcuiva , nu iti stergi usor sau nu reprogramezi inregistrarea.
Ramai la inregistrarea anterioara cu ceea ce ai observat.
Probabil ca erau multe lucruri frumoase de inregistrat in camin ; bucuria studentilor , caminul in sine , etc , dar de fiecare data cand te gandesti la fiica ta , numai aceasta inregistrare iese la suprafata si iti faci griji pentru ea. Nu doar atat , pe oricine intalnesti vorbesti numai de dezordinea din camin si cum isi poarta hainele intre ei . Inregistrarea in sine nu este adevarata . Dar alegi sa o ai ca zona ta de confort , si sa o consolidezi.

Chiar si grija legata de avere este la fel . Daca grija ta este sa faci bani , atunci sigur inseamna ca undeva lenea te trage inapoi in zona de confort. Daca inlaturi lenea si te misti , faci bani . Sunt milioane de oportunitati de a face bani in ziua de azi.

Scapa Grija , Ridica Sanatatea

Cand creezi mai multe ganduri inauntrul tau prin ingrijorare , incarcatura din regiunea buricului creste . Din zona buricului se nasc gandurile sau grijile. Cand creezi tot mai multe ganduri , simti greutate in stomac . Acolo se afla un centru energetic in zona buricului numit manipuraka chakra* (chakra plexului solar) Acest centru energetic incepe sa se micsoreze de greutatea grijilor.

Acest centru energetic raspunde direct grijilor si afecteaza stomacul. De aceea atunci cand iti faci griji pentru ceva stomacul incepe sa devina nelinistit . Sau cand auzi vesti socante spui : “ Nu pot sa diger ...” Orice veste tulburatoare provoaca agitarea stomacului . Stomacul este foarte sensibil la ganduri .

Ingrijorarea este obiceiul care ne impiedica sa traim la potentialul maxim

Era un doctor celebru pentru tratamentul sau extraordinar de eficace pentru artrita . Avea intotdeauna o sala plina de oameni care asteptau.
Intr-o zi o femeie in varsta , care mergea cu spatele foarte rau inclinat intra in birou ajutata de un baston. Cand i-a venit randul , a intrat in cabinetul doctorului si uimitor iese dupa cinci minute , mergand complet dreapta cu capul in sus.
O femeie din sala de asteptare alearga spre ea spunandu-i : “ Este un miracol ! Ai intrat pe jumatate aplecata si acum mergi dreapta . Ce a facut acel doctor ? “
Femeia batrana raspunde :“ Mi-a dat un baston mai lung . “

Cateodata suntem atat de obisnuiti sa traim intr-un anumit fel incat nu vedem un alt fel mai bun de a trai . Grijile sunt acel obicei care ne impiedica sa ne traim potentialul maxim si invita boli in corpul nostru . Bolile incep din minte .

Sunt forme extreme de griji care pot deveni obisnuinte si pot incetini functionarea individului .

Manipuraka chakra - Centru energetic subtil situat langa plexul solar , legat de emotii si ingrijorare

Aceasta forma de ingrijorare este diagnosticata ca Anxietate Generalizata este mult mai mult decat anxietatea normala pe care o simt oamenii in fiecare zi .Conform cercetarilor facute de Institutul National de Sanatate Mentala in USA, aceasta boala afecteaza 6.8 milioane de adulti americani si cam de doua ori mai mult femei si barbati.

Cum Ajuta Meditatia ?

De indata ce incepem sa ne ingrijoram vizitam psihiatrii. Cauza grijilor este in minte , nu in exterior. Astfel cum vor ajuta medicamentele ? Un numar mare de oameni in lume viziteaza psihiatrii pentru tratamentul ingrijorarii. Ingrijirea medicala este buna, dar pentru starile psihosomatice ca ingrijorarea , meditatia este de asemenea necesara .

Meditatia te domoleste .Cand esti domol incepe sa se intample in tine iubirea si recunostinta. Cu timpul nu va mai exista loc pentru griji . Ingrijorarea mai este si o forma de violenta . Este o forma subtila de violenta . Este o agitatie deghizata in organism .

Meditatia intensifica extraordinar constientizarea . Cand constientizarea se intensifica vei fi poate complet implicat in lumea exterioara , dar in interior vei ramane neatins de tot ce se intampla in exterior . Aceasta este adevarata viata lipsita de griji .

Exceleaza Fara Stres

Ce Este Stresul ?

Grijile si stresul sunt legate strans. Sunt ca parintele si copilul . Unul nu poate exista fara celalalt . Ce merge pentru unul merge si pentru celalalt . Dat fiind faptul ca stresul este considerat cel mai mare distrugator al sanatatii in ziua de azi , merita sa intram mai profund in acest subiect .

Cu patru sute de ani in urma, filozoful francez Rene Descartez* declara: “ Gandesc , deci exist .”
Aceasta formand bazele gandirii moderne .Miliarde de oameni din aceasta lume l-au urmat pe Descartes. Generatii de-a randul s-a crezut ca daca fiecare nu este mai destept decat celalalt nu poate reusi in viata .

Descartes* avea dreptate , dar se inselase. Avea dreptate ca organismul uman nu stie cum sa traiasca fara minte , fara sa gandeasca . Ca rezultat, fiintele umane au devenit sclavele mintii lor. Traiesc in robie.

Multe secole inaintea lui Descartes, un sage vedic* declara ca un om nu incepe sa existe pana cand nu inceteaza sa gandeasca. Adi Shankara la varsta de opt ani si-a intalnit Maestrul peste apele sfinte ale raului Tungabhadra. Maestrul l-a intrebat : “Cine esti ?”

Ca raspuns Shankara* a spus : “Nu sunt mintea, nu sunt intelectul , nu sunt ego , nu sunt simturile . Sunt dincolo de toate acestea . Sunt Constiinta pura.”

Suntem doar bio-masini atata timp cat gandim ca suntem mintea si corpul . Suntem doar o idee mai buni decat animalele atata timp cat permitem numai simturilor sa ne indrume .
Scopul vietii omului este de a transcende mintea si de a se ridica la un nivel superior de Constiinta .

Rene Descartes - Filozov francez , cercetator celebru pentru replica: ‘ Gandesc , deci exist.’
Vedic - Se refera la scripturile antice a Vedelor.
Adi Shankara – Maestru Iluminat din India .Cel mai mare exponent a doctrinelor Advaita Vedanta sau nondualismului a carui miscare a restaurat glorie in declinul traditiei vedice si hinduse in timpul perioadei Sale.

La acel nivel ne aflam cu adevarat in divinitatea din care ne descindem .

Pana vom atinge acea stare de uniune cu ceea ce suntem cu adevarat , ne vom afla in turbulenta. Aceasta turbulenta , aceasta confuzie dintre natura noastra reala si ceea ce ne prefacem si ne chinuim sa fim, este ceea ce numesc stres sau tensiune .

Mintea Nu Este Un Aparat

Conform psihologiei vedice* , noi nu suntem tulburati . Ci chiar noi suntem sursa acestei tulburari . Intelege bine asta , nu esti tensionat ci esti tensiune . Nu esti stresat , tu esti sursa stresului . Este o diferenta mare intre cele doua . Haide sa le privim mai profund . Atunci vei intelege . Nu te afli in tensiune , ci chiar tu esti tensiunea. Este o diferenta foarte mare intre ‘tu esti tulburat ‘ si ‘tu esti turbulenta’.

Un grup de oameni de stiinta respectati, dupa multi ani de cercetari au venit acum sa spuna : “ Nu putem face omul responsabil pentru actiunile lui pana cand nu il invatam cum sa isi dirijeze emotiile, sa dirijeze ceea ce se intampla inauntrul lui .”

Ceea ce a spus scriptura vedica* cu 5000 de ani in urma, este acelas lucru cu ce spun astazi cercetatorii moderni. Aceste scripturi furnizeaza de asemenea solutia si raspunsul pentru aceasta veche problema. Pot acoperi golul dintre psihologia occidentala si psihologia vedica.

Psihologia occidentala ne da in mod constant speranta ca ne putem aduce la normalitate , pastrandu-ne asa cum suntem . De exemplu : daca ne este prea cald in aceasta camera , putem rezolva problema instaland un aer conditionat . Dar uitam un factor important . Din momentul in care aducem aerul conditionat in camera , trebuie mentinut .Asta aduce tensiune suplimentara. Asta aduce probleme suplimentare . Acum avem nevoie de electricitate , trebuie sa platim facturile si pentru toate aceste facilitati avem nevoie de bani .Cand esti plecat la munca , nu te mai bucuri de aceasta camera . Camera si aerul conditionat exista , dar tu esti plecat sa muncesti pentru a plati facturile pentru aerul conditionat .

Uitam un factor important . Tu asa cum esti , este o boala. Conceptul mintii , conform psihologiei occidentale , este un aparat .Conform psihologiei vedice este un proces . Mintea nu este un aparat ci un proces . Se intampla in mod constant . Cuvantul ‘manas’ care in Sanskrita este cuvantul pentru minte , inseamna ceva care se intampla tot timpul , ceva care nu este pasiv si mort, dar ceva care este dinamic si viu .

Psihologia occidentala insista pe ideea ca mintea este un aparat biomecanic. Cu totii credem inconstient ca mintea este materie , un lucru sau un aparat. De aceea ne conectam mereu toate intamplarile din trecut ale mintii ca un lant, si incepem sa credem ca mintea noastra este ceva solid .

Vedic -*Se refera la scripturile antice a Vedelor.*

Conectarea Fara Legatura

Da-mi voie sa-ti dau un exemplu .Starea deprimanta pe care ai simtit-o cu zece ani in urma , starea deprimanta care ai simtit-o cu noua ani in urma, cea pe care ai simtit-o cu opt ani in urma , cu sapte ani in urma si starea deprimanta pe care ai simti-o ieri sunt incidente complet independente , neconectate una de cealalta . Toate s-au intamplat din motive diferite , in timpuri si situatii diferite . Conectezi toate aceste incidente fara legatura si spui : " Viata mea insasi este o depresie ."

Starea deprimanta pe care ai trait-o cu ani in urma , luni , saptamani sau zile sunt toate incidente independente fara legatura . Cu 15 ani in urma , poate ai fost trist si deprimat pentru ca ti-ai pierdut jucariile . Cu noua ani in urma poate ai fost deprimat pentru ca ti-ai pierdut prietena . Acum cativa ani poate ai fost deprimat sau nelinistit ca fiul tau nu te asculta . Motivele au fost diferite , situatiile au fost diferite , si cauzele total diferite . Cu toate astea conectezi toate aceste stari depresive si decizi : " Viata mea este plina de depresie!" Ti-ai creat singur iadul !

In momentul in care incepi sa crezi ca viata ta este deprimanta , viata ta cu siguranta va deveni deprimanta . Te rog sa intelegi ca tot ceea ce crezi tu ca ar fi trecutul tau, il reproduci in viitor .Cu totii stim ca nu putem zbura, din experientele din trecut . Cum sa credem ca vom incepe sa zburam de maine ? Nu , nu putem ! Tot ce credem ca este trecutul nostru , numai acela vom crede ca poate fi viitorul nostru . Asadar , de indata ce vom incepe sa credem ca trecutul nostru a fost plin de depresie , creem o credinta inconstienta ca si viitorul nostru va fi de asemenea depresie .

Cand credem ca mintea noastra este doar un lucru , un bio-aparat , am creat iad pentru noi insine . Din fericire pentru noi , mintea nu este un lucru . Exista o speranta . Adevarul este ca mintea nu este un lucru asa cum am crezut cu totii ; este un proces . Nu este un substantiv , este un verb.

Cand credem ca mintea este un lucru , sa fie clar , creem probleme care nu exista .

O mica poveste :

Un om se duce la un doctor psihiatric si ii spune : "Doctore , viata mea este plina de probleme!" Doctorul spune : " In viata fiecaruia exista probleme . Nu iti face griji . Vom avea trei sedinte pe saptamana , asta te va costa o suta de dolari ."

Omul spune : " Doctore, trei sedinte pe saptamana , fiecare o suta de dolari iti va rezolva tie problema. Cum ramane cu problema mea ?"

Intelege , in momentul in care incepem sa credem ca mintea este doar un aparat , devenim neajutorati . Nici un psihiatru nu te poate ajuta . Nici un psihoanalist nu te poate ajuta . Nici o alta metoda nu poate fi de ajutor , pentru ca, conceptia de baza este gresita , orice se va construi pe ea va fi gresit . Nu poate fi adevarul . Trebuie sa intelegem adevarul de baza ca mintea este un proces . Nu suntem in tensiune si suntem tensiune .

Cum Decidem ?

Numai zece procente din ceea ce percepem prin simturi sunt inregistrate in mintea noastra constienta. Restul se duce direct in mintea noastra inconstienta . De aceea de multe ori nu ne amintim un loc pe langa care trecem in fiecare zi . Atata timp cat aceasta perceptie senzoriala nu ne intereseaza in vreun fel, nu se inregistreaza.

Haide sa vedem acum ce se intampla cu acele perceptii senzoriale care se inregistreaza in mintea noastra inconstienta . Aceste impresii sunt alese pe parti de mintea noastra si identificate . Mintea ta constienta inregistreaza daca o persoana pe care o vezi in fata ta iti este cunoscuta sau daca este necunoscuta , un strain .Cum ai vrea sa interactionezi cu ea, nu mai este o decizie luata la nivel constient. In cazul in care o cunosti, atitudinea si actiunile tale catre ea vor fi bazate pe memoria gravata care este inscriptionata in mintea ta . In cazul in care iti este necunoscut , aparitia acelei persoane va declansa raspunsuri inconstiente. Oricum ar fi , fisierul se muta in inconstientul tau pentru o decize despre ce ar trebui sa faci .

Pentru majoritatea dintre noi, mai putin de zece procente ale mintii sunt constiente. Mai putin de zece procente din ce percepi prin simturi se inregistreaza constient . Este posibil ca mai putin de un procent din ceea ce decizi sa fie o decizie rationala !

Exista doua modalitati prin care putem sa recapatam controlul . Prima este sa reducem conditionarile care ne leaga . In programele noastre de meditatie, lucram pentru indepartarea si dizolvarea acestor samskara* care ne leaga . A doua modalitate este sa ne aflam in momentul prezent , in constientizare totala si control.

Transcende Timpul - Fii In Prezent !

Gandurile tale sunt intotdeauna despre trecut sau viitor . Poti gandi doar despre ce s-a intamplat in trecut sau ce urmeaza sa se intample in viitor . Gandurile despre trecut sunt de obicei regrete despre ce ai facut sau ce nu ai facut , sau vinovatie pentru ce ai facut . Gandurile despre viitor sunt despre ce iti doresti sa faci .

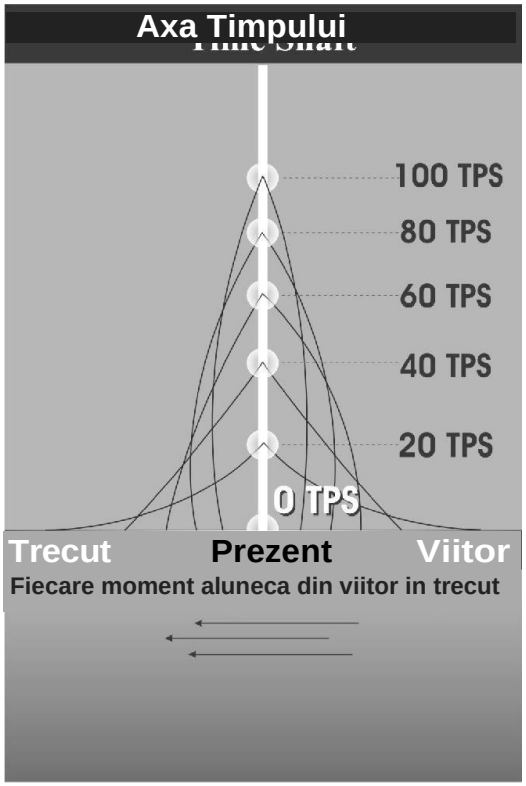
Te rog sa intelegi ca nici trecutul si nici viitorul nu este real. Trecutul este mort si dus . De cele mai multe ori nici macar nu invatam din trecut. Tot ceea ce incercam sa facem este sa folosim trecutul pentru a dirija viitorul. Este ca si cum ai conduce o masina uitandu-te numai in oglinda retrovizoare din spate ! Stii sigur unde vei sfarsi !

Viitorul este si mai ireal . Nu s-a intamplat . Ai control foarte mic asupra viitorului tau in felul in care esti , pentru ca toate actiunile tale sunt conduse de mintea ta inconstienta. Esti condus de catre memoria gravata a trecutului . Gandurile tale nu sunt altceva decat oscilatiile mintii tale intre trecut si viitor . Mintea ta nu vrea sa se odihneasca niciodata . Daca se odihneste vei stii ca te poti descurca fara ea!

Doar daca i-ai permite mintii sa se odihneasca sau chiar sa o determini sa se odihneasca vei vedea ca ajungi la o stare de beatitudine .

Samskaras - amintiri sau memorie profund gravata.

Acea stare este momentul prezent . Tot viitorul tau trebuie sa se petreaca in momentul prezent . Ceea ce decizi acum in acest moment iti creaza viitorul . De indata ce vei avea grija de momentul prezent , de indata ce vei trai acest moment constient , nu va mai exista nici o cauza pentru care sa-ti regreti trecutul si sa te simti vinovat pentru el .



Axul din mijloc reprezinta ‘timpul ‘. In orice moment , cu cat este mai ridicat TPS-ul tau sau gandurile pe secunda , cu atat esti mai indepartat de constienta momentului prezent . Pur si simplu iti faci griji pentru viitor, permitandu-i astfel sa scape in trecut , fara ca macar o data sa ai o privire in prezent .

Cand TPS -ul tau coboara, intrii din ce in ce mai mult in prezent, si cand aceasta se intampla , ai o viziune clara despre trecut si viitor . Te poti intreba : ‘cum adica sa am o viziune despre trecut ? ‘ Oricine poate intelege ca viitorul poate fi neclar , dar trecutul ? ‘L-am trait , cum sa fie neclar ? ‘ Trebuie sa intelegi, ca ce iti amintesti acum despre trecut, este judecata ta despre trecut , nu felul in care s-a intamplat . De cate ori vorbim despre 'trecutul de aur '? Cat s-a scris despre ‘trecutul de aur ‘ ! Nu exista nimic de aur in trecut. Alegem sa ne amintim doar partile bune , astfel arata de aur.

Meditatia elibereaza mintea, astfel ca ea sa nu poata juca jocuri.

Cand te afli in starea intuitiva ,fii foarte clar ca pentru acele cateva momente , TPS-ul tau a scazut, iar tu te afli mai mult in momentul prezent . Cand TPS-ul tau este zero , poti vedea clar trecutul si viitorul in totalitate .

Punctul in care viitorul intalneste trecutul este prezentul. Unde aici frecventa gandurilor tale este zero iar tu te afli in starea in care mintea este absenta . Nu ti-ai controlat sau suprimat mintea ,pentru ca este imposibil . Ai transformat mintea ceea ce este posibil.

Meditatia odihneste mintea . Meditatia elibereaza mintea, astfel ca mintea sa nu poata juca jocuri . Si noi putem de asemenea sa atingem aceasta stare , in prezenta Maestrului . Maestrul se afla intotdeauna in starea din absenta mintii, care este starea zero TPS.

Cand te afli in constienta Sa, chiar daca este fizica sau altfel , si propriul tau TPS se reduce . Poti atinge zero TPS doar aflandu-te in prezenta Maestrului . Prezenta Maestrului este meditatie . Constienta Maestrului este meditatie .

Efectele Psihologice Ale Stresului

Am vazut ceea ce spun scripturile despre stres si ceea ce cred eu ca provoaca stresul . Haide sa vedem acum ce spune stiinta.

Cu totii avem o parte a creierului care ne controleaza actiunile cum ar fi respiratia , digestia , astfel de activitati pe care corpul le face automat , involuntar . Natura a creat un sistem de siguranta intr-o parte a creierului nostru numita hipotalamus . Aceasta parte a creierului nostru include de asemenea ce biologii definesc ca fiind creierul reptilian .

Comportamental, oamenii de stiinta vorbesc adesea despre raspunsul luptei sau al zborului . Cand corpul si mintea percep un pericol pentru supravietuirea noastra hipotalamus este pus in alerta de catre mintea noastra inconstienta. Mintea inconstienta functioneza la o viteza de un milion de ori mai rapida decat mintea constienta . Asadar, chiar inainte de a deveni constienti de pericol , devenim instinctiv alerti. Hipotalamus activeaza glanda pituitara , glanda maestra , care aceasta activeaza glanda adrenalina care secreta hormonul adrenalina si care este pompat in extremitati , maini si picioare. Apoi, suntem pregatiti pentru zbor sau lupta - energia ne pregateste fie sa luptam cu pericolul fie sa fugim de el .

Creierul reptilian inconstient decide sa elibereze chimicale in corpul nostru pentru a ne proteja . Aceasta functiona foarte bine pe timpul omului pestera cand trebuia sa infrunte leii si tigrii. Trebuia sa fie pregatit chiar si fara sa gandeasca daca sa lupte sau sa fuga .

Pentru a studia astazi efectele adrenalinei pe fiintele umane au fost facute experimente pe atleti . Sprinterii au fost aliniati la punctul de plecare si momente inainte ca pistolul sa fie ridicat pentru semnalul de pornire , arbitrul a lasat mana jos . Asadar sprinterii fiind nevoiti sa se intoarca inapoi si sa se repozitioneze. In felul acesta s-a repetat de sase ori .Fara sa alerge macar un metru sprinterii s-au prabusit la punctul de plecare ! Nivelul de adrenalina din corpul lor devenise periculos de ridicat . Adrenalina pentru salvarea vietii poate deveni periculoasa cand este produsa fara motiv.

Sansele pentru a intalni un tigru sau un leu sunt destul de slabe in zilele noastre . Totusi mintea noastra inconstienta continua sa trimita semnale de un astfel de pericol . Acestea se numesc atacuri de frica.Psihologii estimeaza ca ne confruntam zilnic cu cel putin jumatate de duzina de astfel de atacuri de frica . Aceste atacuri de frica produc o cantitate mare de adrenalina in noi . S-a stabilit ca depresia este un rezultat direct a unei productii de adrenalina. Depresia in schimb, este considerata a fi cauza principala a multor boli cronice si fatale.

Cercetari medicale au descoperit ca multi oameni tineri din tari bogate, chiar si adolescenti, au arterele atat de blocate incat, arterele lor sunt similare cu cele ale unei persoane de 60 de ani !

Doctorii au stabilit ca, conditia fizica este a doua problema. O parte este conditia emotionala . Acum este stabilit destul de bine ca o declansare emotionala cauzeaza imediat un atac de inima sau infarct chiar daca conditia fizica ar fi prezenta de mult timp .Stresul este un ucigas , dar se afla in minte .

Este Stresul Legat De Munca ?

Intr-o companie IT presedintele executiv a primit o ancheta pentru un proiect . A trimis-o jos pentru propunere . Echipa care lucra la astfel de proiecte a facut o analiza completa si a spus ca vor putea indeplini sarcina intr-un timp de sase luni contra costul a un milion de dolari.

Propunerea a fost trimisa mai departe la directorul general. Directorul general a chemat pe toata lumea, le-a dat niste vorbe de incurajare si le-a spus :"Ar trebui sa putem face asta pentru jumatate de milion de dolari in trei luni .' Apoi a trimis-o directorului executiv ca fiind propunerea lui.

Diretorul executiv a sunat clientul si i-a spus ca, compania lui ii va livra produsul in doua luni contra costul a jumatate de milion de dolari.

Oamenii care lucreaza in corporatii se pot asocia cu acest incident. Oamenii care i-au decizii si angajamente sunt adesea rupti de realitate. O data ce i-au astfel de decizii ego-ul lor intra in joc. Orice poate fi sacrificat dar nu ego-ul ! Un simplu studiu despre istoria corporatiei poate arata cum au esuat multe companii din cauza ego-urilor persoanelor care le-au condus.

Multe companii au esuat din cauza ego-urilor oamenilor care le-au condus.

Mi se spune de catre unii dintre discipoli din domeniul corporativ despre ceva care se numeste lider de nivelul cinci . Aceasta este despre acei lideri de corporatii care pun compania mai presus decat nevoile personale, iar oamenii care lucreaza pentru ei isi pun mai degraba nevoile propriului ego inainte.Studiile au aratat ca sefii executivi de companii care au avut succes comercial constant abia sunt cunoscuti in lumea exterioara! Acesti lideri sunt atat de modesti , si concentrati spre interior.

Stresul la locul de munca incepe cu sistemul nostru educational. Incepem sa ierarhizam copiii de la o varsta foarte frageda. Cand dintr-un grup trei oameni sunt clasificati ca eroi, restul grupului se simte inutil. Suntem invatati sa concuram de la o varsta foarte tanara. Aceasta comparatie continua la locul de munca si o transforma intr-un camp de lupta .

Asa zisul program de Resurse Umane specifica ca oamenii trebuie sa fie clasificati. Mi se spune ca in multe corporatii este necesar sa arati ca 10 sau 15 procente din oameni sunt slabi executanti. Oamenii sunt redusi la statistici ! Pentru a supravietui, oamenii sunt fortati sa-i faca pe altii victime .

Probabil de aceea numesc aceste birouri ‘jungla de beton’!

Atata timp cat oamenii sunt condusi de frica si lacomie , nu pot fi inspirati sa faca imposibilul. Aceasta este dilema cu care se confrunta corporatiile din ziua de azi . Au nevoie de oameni care sa execute, dar echipamentul lor de tehnici motivationale nu este de ajuns . Contine doar biciul si morcovul , nimic mai mult .

Un psiholog foarte cunoscut a construit un model despre cum se misca oamenii in dorintele lor. Acesta este numit acum dupa el, Ierarhia nevoilor Maslow. La baza acestei piramide se afla nevoile de supravietuire ca mancare , adapost si lucrurile materiale esentiale. Apoi oamenii cauta implinire in societatea in care traiesc, formandu-si o retea si tot asa. Dupa care cauta iubire si afectiune. Apoi respect ,nume si faima. Dupa toate astea inca sunt nesatisfacuti. Simt ca ceva inca lipseste din viata lor.

Acel ceva este in Maslow* numit actualizarea de sine. Aceasta este zona unde curgem fara stres. Aceasta este zona realizarii interioare. Aceasta este zona in care stii ca esti unul cu energia universala. Chiar daca lucrezi acasa, intr-un birou sau o fabrica, sau chiar daca nu muncesti deloc ,in continuare cauti aceasta stare unde esti centrat.

Asta este ceea ce predam in cursurile noastre de baza Life Bliss Program. Cele cinci nivele ale piramidei Maslow* corespund cu cele sapte nivele de energie pe care le avem inauntrul nostru. Cei sapte centrii energetici se numesc *chakre** in sistemul *vedic*. Fiecare *chakra* reprezinta o stare emotionala precum si o stare de dorinta. Pe masura ce indeplinim nevoile fiecarei *chakre* trecem mai sus in energie, pana cand ajungem la o stare de implinire. Este un proces prin care au trecut mii de oameni cu efecte deosebite. Am predat aceste programe in multe corporatii din intreaga lume. Acestea le numesc ‘Solutii Garantate’.

Tehnica de Meditatie

Aceasta este o tehnica simpla dar totusi foarte puternica pentru a curata stresul. Predam aceasta tehnica in programul nostru Life Bliss Program pentru deblocarea chakrei Manipuraka* sau *chakra plexului solar* , care este lacasul stresului. Aceasta tehnica trebuie practicata intotdeauna inainte de masa, pe stomacul gol , si cu cateva ore inainte de culcare.

In timp ce stai in picioare , striga , tipa , urla si vocifereaza intr-un limbaj pe care nu il stii. Daca cineva aude , nu trebuie sa aibe un sens nici pentru ei. Fii agresiv in eliberarea emotiilor si sentimentelor care vor incepe sa curga din tine de indata ce incepi .

Maslow - Psiholog american, celebru pentru teoria ierarhiei nevoilor umane.
Chakras - Centrii energetici din corp. Literalmente inseamna’roata’ bazate pe experientele misticilor care au perceput acesti centrii energetici ca niste vartejuri de energie. Exista sapte chakre importante de-a lungul sirei spinarii :muladhara , swadhistana, manipuraka, anahata , vishuddhi, ajna si sahasrara.
Manipuraka chakra -Centru energetic subtil situat in regiunea buricului , legat de emotia fricii.

Plangi daca vrei. Rostogoleste-te pe podea daca emotiile tale te indeamna sa faci asta .

Aceasta tehnica este o meditatie puternica. Iti deblocheaza inconstientul si lasa negativitatea stocata inauntru sa se dizolve. Tipic sesiunilor psihanalitice unde pacientii vorbesc cu analistii lor , sau chiar arunca lucruri ca metoda de catarshis, numai ca acestea sunt procese constiente. Doar zece la suta din memoria stocata va fi eliberata. Metode ca hipnoza se intampla prin intermediul inconstientului, iar tu nu ai nici un control. Aceasta tehnica este un proces superconstient in care tu iti pastrezi constientizarea in timp ce te cureti.

Practica aceasta tehnica pentru 20 de minute. Apoi aseaza-te si permite energiei sa se raspandeasca inauntrul tau in tacere timp de zece minute. In timpul acestei taceri, fii un observator al gandurilor tale . Nu le reprima si nu le goni.

Infrunta-ti Frica Si Fii Liber !

Ce Este Frica ?

Frica este o dimensiune mai profunda decat ingrijorarea. Ingrijorarea poate cauza ulcer . Frica pe de alta parte poate chiar distruge viata . Totusi , spre deosebire de ingrijorare fara de care viata este posibila , frica pare tesuta in viata noastra. Este posibil sa ne infruntam frica fara frica . O persoana pe care o numim curajoasa nu este aceea fara frica , ci aceea care a invatat sa infrunte frica fara frica.

Frica este o forma de energie inauntrul nostru . De aceea nu poate fi distrusa . Energia nu poate fi creata dar nici nu poate fi distrusa , doar poate fi schimbata de la o forma la alta.

Frica ta este direct conectata cu energia vietii tale . De fiecare data cand te confrunti cu o amenintare de supravietuire, vei vedea cum creste frica si cum se petrece descarcarea adrenalinei in corpul tau . Acea adrenalina descarcata iti va da atat de multa energie incat poti zbura . O numim raspunsul luptei sau al zborului ; Ori infrunti frica si te lupti , ori fugi . Va fi atat de multa energie in corpul tau in momentul in care te confrunti cu o amenintare de supravietuire. De fiecare data cand amenintarea este reala swadhisthana chakra* , lacasul vietii devine complet agitat!

Big Bang-ul si Gaura Neagra Dinauntrul Tau

Cand exista dorinta pura sau lacomia pura in tine fara vreun obiect anume devine energia creatiei abundente , expandate sau Big Bang*! Fara nici un motiv explodezi pur si simplu cu energie . In acelas fel , cand exista frica pura in tine fara vreun obiect anume devine contractare , gaura neagra*.

Frica este natura ta , dar nu o directiona catre nici un obiect. Este normal sa ai frica.

Swadhishtana chakra - Centru energetic subtil care corespunde splinei .
Big Bang - marea explozie (ipotetică) a atomului primitiv de materie, care a iniţiat expansiunea universului.
Gaura neagra- Un loc teoretic al spatiului in care campul gravitational este atat de puternic incat nimic, nici macar lumina nu poate scapa de el.

Frica este lupta dintre increderea in sine Vs ideea negativa despre viitorul tau.

Dar conectarea fricii cu un obiect este societala. Frica pura ajuta in supravietuire si este spontana .

Energia enorma care radiaza din tine fara nici un motiv este lacomie. Daca este din cauza unui obiect , devine lacomie ordinara. In acelas fel , energia care se instaleaza inapoi inauntrul tau fara nici un motiv este frica pura. Daca nu se intampla gaura neagra* , big bang-ul nu se poate intampla. Face parte din viata , parte din drama , parte din joc . Frica pura inseamna ca te relaxezi in tine insuti , inseamna sa a te acomodezi inauntrul tau . Asta este ceea ce numim distrugere . Nasterea acestui cosmos este Big Bang* , si moartea este gaura neagra* . Nasterea Fiintei tale pentru tine este Big Bang . Moartea Fiintei tale este pentru tine gaura neagra . Respiratia inhalata pentru tine este dorinta pura . Respiratia exhalata este frica pura.

Prana - energia vietii care intra impreuna cu aerul- intra in tine datorita Big Bang-ului. *Prana* care iti paraseste sistemul cu respiratia exhalata este gaura neagra. Cand lupti sau i te impotrivesti Big Bang-ului sau gaurii negre creezi tulburari in sistemul tau .

Cand se intampla frica , cand se intampla gaura neagra , inseamna ca te indrepti catre pace sau te pregatesti pentru Big Bang . De fiecare data cand se intampla frica pura , devii revigorat cu o relaxare extraordinara care talazuieste in tine ca energie si curaj!

Lupta Dintre Potentialul Tau Si Abordarea Negativa

De fiecare data cand iti este frica ca pierzi ceva care iti apartine , sau te temi ca nu poti obtine ceva pe care doresti sa il ai , are loc o lupta intre potentialul tau si abordarea negativa fata de viitor .

Daca esti sigur ca nu exista nici o posibilitate sa obtii ceva , pentru care nu ai potential , nu vei avea frica . Daca esti sigur ca poti obtine ceva , din nou nu vei avea frica .

Frica este lupta dintre incredere si credinta in sine, pe de o parte, contra ideilor negative sau asteptarile pe care le ai in legatura cu viitorul tau pe cealalta parte. Practic te lupti cu propriile tale energii pozitive si negative .

Daca esti foarte sigur ca nu ai potential, ca nu poti obtine nimic , atunci nu vei avea frica . Daca esti foarte increzator ca vei obtine atunci din nou nu vei avea frica . Totusi , daca este ceva pe care doresti sa-l obtii , dar nu esti sigur ca il poti obtine , atunci vei avea frica .

Big Bang - marea explozie (ipotetică) a atomului primitiv de materie, care a iniţiat expansiunea universului.
Gaura neagra- Un loc teoretic al spatiului in care campul gravitational este atat de puternic incat nimic, nici macar lumina nu poate scapa de el.

Lupta dintre aceste doua idei , dilema este ceea ce numesc frica .

Exista doua cai prin care sa scapi de frica . Prima cale este sa blochezi toate posibilitatile . Asta inseamna sa mori , nu va mai exista nici un pic de frica ! A doua cale sa scapi de frica este sa distrugi granita posibilitatilor , daca nu este nimic care sa te limiteze , atunci devii neinfricat . Doar prin aceasta intelegere ceva va face clik in tine si foarte multe temeri vor disparea din Fiinta ta !

Exista o poveste minunata :

O persoana a scris pe peretele unui templu unde sunt scrise invataturile : "Soham "- "sunt aceea". Inseamna Totul este posibil pentru mine .
Alta persoana a venit si a scris : "Dasoham"- "nimic nu poate fi facut de mine . Sunt un sclav ". Si asta este in regula .
A treia persoana a venit si a scris : "Sadasoham" "intotdeauna sunt aceea."

Daca esti in acord cu ideea :'nimic nu poate fi facut de mine ' , esti bhakti yogi* - te predai . Daca gandesti :'totul poate fi facut de mine ', esti gnana yogi*, explorezi si experimentezi . Chiar daca urmezi calea asta sau cealalta , este posibil sa treci dincolo de frica . Dar trebuie sa fii complet conectat cu una dintre ideolegii. Ori trebuie sa fii pregatit sa lucrezi cu 'totul este posibil pentru mine ' ori sa lucrezi cu 'nimic nu este posibil pentru mine .'

Mareste Posibilitatea Pentru Iluminare

Oamenii vin si imi spun : "Am prea multa frica . Ce pot sa fac ?" Le spun : "Daca ai prea multa frica , posibilitatea pentru Iluminare este mai mare . Sunt atatea usi disponibile pentru tine !"

Pentru o persoana care nu are prea multa frica , posibilitatea , numarul posibilitatilor este de asemenea mic pentru ca traieste o viata amortita . O persoana care duce o viata amortita nu va avea prea multa frica . Nu are prea multe de pierdut, nu prea multe de decis . Nu isi asuma multe riscuri .

Tot ce trebuie sa faci este aceasta : de fiecare data cand simti frica nu te subestima, nu simtii lipsa de respect fata de tine . Nu iti pierde increderea sau nu te condamna gandind: 'Ce fel de Fiinta sunt ?' De fapt oamenii care isi infrunta frica nu au prea multe probleme. Oamenii carora le este frica de frica lor creaza si mai multe probleme pentru ei . Cand meditezi prea mult la frica , incepi sa crezi ca ai probleme .

Cateodata , doar prin schimbarea atentiei la altceva , poti iesi din frica . Dar asta nu inseamna curaj. Curaj inseamna sa iei un salt cuantic in Constiinta unde nu vei simti niciodata frica de a pierde ceva !

Bhakti yogi - O persoana care urmeaza calea devotiunii , bhakti yoga , ca metoda de Iluminare
Gnana yogi - Acela care urmeaza calea cunoasterii pentru Realizarea Sinelui

Toata frica noastra este de fapt frica de moarte sub diferite masti

Sa fie clar : frica pe care o ai despre viata , frica de esec , frica de ai pierde pe cei dragi , frica de a pierde averea , frica de necunoscut - fiecare frica poate fi folosita ca usa catre Iluminare .

Ar trebui sa stii un alt Adevar important : exista ceva in tine care nu poate muri niciodata , care este sursa ta de energie . De asemenea exista ceva in tine care poate muri , ceva care de fapt nu este niciodata viu , nici macar acum . Frica de moarte exista in tine pentru ca , gandesti ca ceva pe care il ai acum iti va fi luat atunci . Nu! Tot ce ai acum nu poate fi luat . Orice poate fi luat , nu ai avut niciodata . Orice poate muri nu iti poate ocupa spatiul interior.

Neinfricarea Inseamna Curajul De A Infrunta Frica

Nu poti invinge frica . Curajul inseamna inteligenta de a trai frica intensa fara a o directiona catre vreun obiect . Cand nu exista nici un obiect de care sa-ti fie frica , frica intensa va oferi o relaxare si o pace atat de intensa .

Frica este o energie puternica care ofera o relaxare profunda . Centrul fricii este centrul revigorarii.

Sa fie clar :curajul nu inseamna inexistenta fricii . Inseamna ca frica este acolo , dar ai o energie extraordinara sau curaj sa traiesti cu ea si sa o infrunti. Curaj inseamna sa ai energia sau curajul sa traiesti chiar si cu frica maxima- sa treci dincolo de frica si sa nu fi atasat dar nici detasat de ea .

Ar trebui sa stii un alt lucru important si anume ca frica face parte din natura vietii. Esti lipsit de frica numai atunci cand esti deja in mormant . Atunci nu iti mai poate fi frica de nimic pentru ca nu mai ai nimic de pierdut . Daca ai ceva de pierdut , vei avea frica . Asta este natura vietii in sine .

Frica nu exista atunci cand lucrurile sunt definite si cunoscute . Frica exista doar atunci cand lucrurile nu sunt definite si sunt doar posibilitati necunoscute in acel sens. De exemplu : moartea este o posibilitate . Ca incident este definit, dar cand si cum se va intampla ,nu este clar . De aceea frica este intodeauna asociata cu ea.
Daca poti privi in intuneric , in frica , cu constientizare , vei trece prin ea si vei trece de ea.

Frica De A Pierde Identitatea

Cea mai mare frica pe care o au Fiintele umane este frica de a -si pierde identitatea . Chiar si frica de a-si pierde viata nu este atat de mare fata de frica de a-si pierde identitatea . Frica de a-ti pierde identitatea este mult mai rea decat frica de moarte .

Frica De Moarte

Toata frica noastra - de a pierde sanatatea fizica , stabilitatea mentala , averea , nume si faima , sau pe cei dragi - este de fapt frica de moarte deghizata ,sub diferite masti .

O mica poveste :

Un om s-a pregatit bine pentru a tine un discurs la o functie publica . In momentul in care a urcat pe scena si a luat microfonul a devenit deodata gol . Era prins de trac! Pentru cateva minute a ramas pur si simplu mut in fata multimii .
Dupa un timp spune : "Mintea omului este cel mai uimitor lucru din lume . Incepe sa functioneze din momentul in care te nasti , si niciodata nu inceteaza sa functioneze pana in momentul in care mori - doar atunci cand vrei sa tii un discurs!"

Frica sociala , frica de a fi respins de societate , ne determina sa facem lucruri pentru a multumi societatea, chiar si atunci cand nu este bine pentru noi . In acest proces , de multe ori sacrificam ceea ce Fiinta noastra vrea sa faca cu adevarat . Acea frica de a nu fi acceptat de societate este o alta forma a fricii de moarte - moartea ego-ului.

Fiecare actiune de-a noastra este legata inconstient de moarte si de frica de moarte . Intelegerea mortii iti poate schimba intreaga perceptie a vietii. Poate pur si simplu sa transforme felul in care iti tratezi frica .(O intelegere detaliata despre moarte este oferita in capitolul 'Moartea'.)

Furia - Forma Activa a Fricii

Frica este cea care duce la furie . Frica este forma pasiva de energie pe cand furia este expresia activa .

O mica poveste :

Un om se grabeste in cladirea oficiului postal foarte furios cu o gramada de hartii in mana spunand : " Cum indraznesc sa-mi trimita astfel de scrisori de amenintare?" Functionarul oficiului postal spune : " Da , trimiterea scrisorilor de amenintare este o ofensa juridica . Stii cine ti-a trimis aceste scrisori ?"
Omul ii raspunde tipand : "Bineinteles ca stiu ! Cei de la impozitul pe venit !"

Cand esti furios , priveste in furie . La baza ei , vei gasi o frica profunda.

Incearca asta pentru tine insuti : daca simti frica , exprima furie in acel moment. Misca-ti mainile , da din picioare - exprima energia .Vei vedea ca frica dispare . Vei vedea singur cum frica se transforma in furie . In acelas fel , frica se poate transforma in ura . Trebuie sa fi constient de tine si si sa urmaresti cum emotiile se schimba subtil de la o forma la alta. Cand vei intelege acest joc , vei putea sa iesi usor din el .

Atacurile de Frica

Psihologii vorbesc despre atacurile de frica . Sa zicem ca mergi prin gradina pe intuneric , si vezi o franghie incolacita - incepi sa tremuri imaginandu-ti ca este un sarpe . Acel soc brusc pe care il ai inainte de a realiza ca acela nu este un sarpe este ceea ce se numeste atac de frica.
Un atac de frica este ca si cum ai scutura o planta de la radacina . Daca vei continua sa o scuturi , va muri .

Se spune ca trecem prin sase pana la 12 atacuri de frica in fiecare zi si noapte , in vis dar si in starea de veghe . Imagineaza-ti ce se intampla cu Fiinta noastra ? Atacurile de frica provin din inconstient. Cand sunt privite cu constientizare ,pot fi reduse substantial .

Cum Sa Depasim Frica ?

Observarea si Acceptarea

Cand te confrunti cu frica , nu incerca sa-i rezisti sau sa o reprimi . Priveste in frica , observa frica si accept-o . Acceptarea fricii o dizolva . Permite fricii sa te cutremure . Daca corpul tau tremura , lasa-l sa tremure . Daca iti lacrimeaza ochii , lasa sa se intample .Fii ca o frunza de iarba in vant - apleaca-te fara sa opui rezistenta .

O mica poveste :

“Intr-o noapte intunecata un om mergea pe o carare ingusta . Dintr-o data piciorul lui a lovit o piatra , s-a impiedicat si a alunecat jos . A reusit sa se prinda de o creanga si a ramas atarnat de o stanca . Era intuneric bezna . Omul se tinea strans de creanga . A strigat dupa ajutor dar singurul raspuns pe care l-a primit a fost ecoul vocii sale . Auzind ecoul omul era ingrozit ca s-ar afla la gura unui urias abis .
Noaptea parea ca nu se mai termina pe cand omul se tinea disperat , sperand ca va primi ajutor . In sfarsit s-a crapat de ziua. Omul s-a uitat in jos sa vada cat de adanc era abisul , dar nu era nici un abis , la vreun metru jumate era o alta stanca imensa!”

Frica ta este exact la fel . Crezi ca este un abis , dar de fapt sunt doar cativa metrii . Daca iti poti infrunta frica , vei vedea ca nu are nici o profunzime . Pentru ca iti exagerezi frica , iti imaginezi sa fie un abis . Este alegerea ta sa dai drumul crengii , fricii , sau sa continui sa stai atarnat si sa te torturezi singur .

Acceptarea este singura modalitate de a invinge lucrurile inevitabile . Cand accepti , vei vedea cum frica dispare dintr-o data . In momentul in care accepti ,frica isi pierde puterea de a te speria . Cand nu te lupti cu ea , vei vedea frica ca pe o pace profunda . Cand se intampla vreun atac de frica , traieste-l . Asta este singura cale .

Cand ai vreun obiect legat de frica , accepta-l. Acea acceptare transforma . Cu cat te lupti mai mult cu atat mai mult imputernicesti frica . Schimbarea atentiei de la frica iarasi nu este calea corecta pentru ca atunci frica continua sa ramana cu tine . Nu inseamna ca ai ramas fara frica .

Permite fricii sa i-a controlul asupra ei . Intra in frica de doua trei ori . Traieste frica intens fara nici o rezervare . Dintr-o data vei vedea ca nu te mai atinge !

Swadhishthana Chakra - Lacasul Vietii Si Al Mortiii

Frica este asociata cu *swadishthana chakra* ,centrul energiei subtile la cinci centimetri sub regiunea buricului .

Acesta este un incident din viata mea de pe vremea cand eram copil :

Obisnuiam sa inconjor dealul Arunachala* in fiecare zi . Porneam dimineata pe la 4am , si mergeam in jurul dealului cantand keertans* .
Intr-o dimineata am inceput foarte devreme , curand dupa miezul noptii . Pe atunci nu erau drumuri sau lumini pe cararea din jurul dealului . Era o padure deasa tot drumul.Cantam fericit mergand cu privirea in jos. Dintr-o data intr-un loc de langa un rau mic , mi-am ridicat privirea si vad o haita de hiene uitandu-se la mine intens, pregatite sa ma atace!
In acea frica profunda brusca ,am scos un tipat din adancurile de unde se afla hara* , swadhishthana chakra* . A fost un tipat de frica pura pe care nu o mai simtisem niciodata pana atunci . A fost atat de completa incat niciodata in viata mea nu am mai fost cutremurat de frica ! M-am predat in totalitate dealului Arunachala* si am simtit o profunda incredere ca va avea grija de mine. Dintr-o data , de nicaieri , un sannyasi* in varsta a aparut in fata mea cu un baston mare si a gonit hienele. De indata ce animalele au fugit , omul in varsta a disparut !
Cu acel tipat primar , am simtit cum corpul meu devenise deodata mult mai usor . Mai degraba pluteam decat mergeam , ca si cum frecventa Fiintei mele crescuse . In tratamentele psihiatrice moderne , ‘teoria primara’ este aplicata unde pacientii tipa ca si catarsis din adancurile de unde se afla hara, pentru a elibera frica si alte emotii negative reprimate .

O modalitate foarte puternica pentru a depasi frica este sa vizualizezi pe cat de clar posibil ca treci prin acea frica .

Vizualizarea

O modalitate foarte puternica pentru a depasi frica este sa vizualizezi pe cat de clar posibil ca treci prin acea frica . Frumusetea acestei tehnici este ca poate fi folosita atunci cand nu te afli in acea situatie de frica , cand esti calm si capabil sa te manipulezi.

Poti sta de unul singur sa vizualizezi situatiile care iti provoaca frica . Simte frica clar cum se naste in tine , infrunta frica constient . Daca suferi , daca corpul tau se simte inconfortabil , este in regula . Nu reprima frica , permite-i sa se produca . Cand experimentezi ceva in totalitate , renunti la acel lucru.

Dealul Arunachala - Un deal sacru situal in Tiruvannamalai ,in Tamil Nadu din Sudul Indiei . Este considerat intruchiparea Zeului Shiva ,marele Maestru Iluminat.
Keertans- Cantece devotionale.
Hara -Lacasul energiei si al vietii conform traditiei japoneze si chineze situat in apropierea regiunii buricului.
Sannyasi - Calugar

Tehnica de Meditatie

1.Hamsa Mantra

Aceasta este o tehnica foarte puternica care poate fi folosita 24 de ore pe zi . Oricand esti atacat de frica , aseaza-te si relaxeaza-te .

Pune-ti constientizarea pe expiratie . Repeta cuvantul ‘sah’ usor in timp ce expiri . Cand expiri este ca si cum te-ai relaxa si ai lasa sa iasa tot ce poate muri . Cand inspiri vei incerca tot timpul sa te prinzi de ceva . Cand expiri este ca si cum te-ai desprinde. Concentreaza-te asupra expiratiei fara sa dai importanta inspiratiei. Cand inspiri , repeta usor ‘ham’.

Pune mai multa constientizare si energie asupra expiratiei . Ajuta-te sa expiri mai profund . Lasa sa se intample inspiratia prin corp automat . Pune-ti energia , atentia si efortul numai pe expiratie .

Este o intonatie tacuta a lui ‘ham ...sah...ham...sah’. O intonatie usoara a acestei mantre hamsa* te va aduce direct in constientizare, in relaxarea care nu poate muri niciodata . Orice poate muri iti va parasi organismul , spatiul interior .

Aceasta tehnica poate fi practicata oricand , chiar si cand nu te confrunti cu frica, cand stai , mergi , vorbesti , mananci ,chiar si atunci cand dormi . Este o tehnica foarte puternica. Incontinuu , timp de 24 de ore , pune-ti atentia pe exhalare si intoneaza hamsa mantra* incet- hamsah , hamsah , hamsah . Cand inspiri intoneaza ‘ham’ si cand expiri intoneaza ‘sah ‘.

Intelege , cand intonezi aceasta mantra* in mod constant va deveni ajapa japa* - incantare fara efort. Incantarea cu efort se numeste japa *. Incantarea fara efort se numeste ajapa*. Inseamna , ceea ce functioneaza in tine automat . Nu trebuie decat sa incantezi. Sa cazi in armonie. Intreaga zi va rasuna inauntrul tau .

Tot ce poate muri iti va parasi organismul , si vei realiza ca orice poate muri nu a facut niciodata parte din tine . Daca te identifici cu ceva ce poate muri , acea identificare , va fi deconectata si vei fi detasat. Te vei simti legat de ceea ce nu poate muri niciodata . Ceea ce nu poate muri este Fiinta ta .

Incearca aceasta tehnica doar pentru trei zile . Vei vedea dintr-o data ca frica de a pierde averea , parti din corp sau sanatatea , pe cei dragi sau frica de necunoscut - toata frica va disparea . Cand iti plasezi constienta pe exhalare , tot ce iti ocupa spatiul interior care face parte din tine si poate muri , pur si simplu va parasi spatiul tau interior . Vei fi eliberat !

Hamsa Mantra - Se mai numeste si Soham Mantra , este practicata prin intonarea ‘hmmm in timpul inhalarii si ssooo in timpul exhalarii .
Ajapa Japa - Incantarea involuntara a unui chant sacru.

Durerea Este Un Mare Profesor

De cele mai multe ori, teama se manifesta ca durere. Cel mai infricosator lucru din lume este durerea.

Toate Fiintele se tem de un lucru si acela este durerea. Daca privesti mai profund, ai sa descoperi faptul ca oamenilor nu le este frica de moarte asa cum le este de durerea si agonia prin care vor trece in momentul mortii. Multora le este frica de saracie, de relatii sau de boli. Cauza principala a acestor temeri este durerea prin care trec oamenii in momentul in care se produc aceste lucruri. Toate aceste frici exista din cauza fricii de durere.

Ce Este Durerea ?

Durerea poate fi fizica, mentala sau emotionala.

Durerea fizica este o necesitate de baza pentru corp. Imagineaza-ti, daca nu am simti durerea in corpurile noastre ne-am putea rani accidental, sau am putea sa incepem sa ne stilizam fata, mainile si picioarele la fel cum ne stilizam parul azi! De fapt, durerea este o scrisoare de cerere, scrisa de corp pentru minte in care cere “ Te rog ai grija de mine!” deoarece atentia este energie. Cand atentia este data doar unei anumite zone, ea devine energie pentru acea zona. Cand corpul transmite durere, de fapt cere atentie sau energie, care sa il ajute sa se vindece.

Durerea mentala sau emotionala este acel sentiment psihologic care apare in momentul in care esti pus fata in fata cu ceva ce nu-ti place. Cercetarile arata ca durerea emotionala poate disturba profund corpul fizic. De exemplu, sentimentele psihologice care apar cu represiune sexuala pot rezulta din dezechilibre mai vechi, sau durerea de a suporta prea multe responsabilitati poate cauza durere in umeri.

Fie ca este durere fizica sau emotionala, un lucru important pe care tu trebuie sa il intelegi este acela ca durerea este intotdeauna nascuta din rezistenta fata de momentul prezent.

Timp vs Intelegere

Daca un eveniment dureros se intampla in viata cuiva- pierderea unui copil, sotul sau sotia isi paraseste familia, ruperea unei prietenii apropiate- acela sufera, dar cu trecerea timpului accepta . Acela poate plange si poate suferi multe zile si nopti, dar in cele din urma accepta ce s-a intamplat.

Durerea si placerea, ambele provin din minte. Mintea trece de la o extrema la alta.

Timpul vindeca. Este un adevar colectiv. Intelege ca timpul este necesar pentru vindecare pentru ca nu am fost pregatiti sa facem fata durerii si suferintei intr-o maniera constienta in momentul in care s-a petrecut incidentul.

Daca ai putea sa te uiti la durere, daca poti fi martorul emotiei, cu constientizare , si sa vezi jocul mintii experimentand durerea, atunci rasare intelegerea si are loc vindecarea. Timpul este necesar deoarece tu nu esti pregatit sa ai intelegerea. Asa ca treci printr-o mare suferinta. In timp, dupa cateva saptamani, luni, sau poate chiar ani incidentul paleste in intensitate si devine doar o veche amintire.

Insa durerea nu dispare complet din sistem. Daca te intalnesti cu o persoana care iti aminteste intr-un fel sau altul de un copil sau sot pierdut, durerea iese la suprafata. De exemplu daca persoana respectiva are acelasi stil de a vorbi, merge, sau rade, rana se redeschide. Doare deoarece tu porti memoria trecutului. Din cauza asta consideri ca viata este prea grea, ca ai o povara de dus. Alegi sa te agati de intregul tau trecut: cand erai copil, adolescent, cand ai mers prima data la lucru. Te agati de toate etapele vietii tale cu toate experientele, durerile si greselile. Acea povara impreuna cu toate emotiile asociate cu trecutul, sunt cele ce iti povoaca o mare durere de fiecare data cand le retraiesti. Daca te decizi sa lasi trecutul in urma si sa privesti fiecare situatie cu o perspectiva noua, atunci nu vei mai suferi o durere atat de mare . Te vei vindeca instant. Nu vei mai avea nevoie de asa mult timp pentru vindecare.

Durere si Placere – Doua Fete Ale Aceleasi Monezi

O mica poveste:

“ Odata un discipol a mers la Maestrul lui si i-a spus: “Maestre nu sunt in stare sa meditez. Ma dor picioarele. Nu ma pot concentra”. Maestrul i-a raspuns: Va trece “

›

Dupa doua saptamani discipolul merge iar la Maestru si ii spune: “Sunt in stare sa meditez minunat ”. Ma simt atat de constient si fericit”. Insa Maestrul ii raspunde: “Va trece”.

Radacinile durerii cat si cele ale placerii sunt aceleasi. Este aceeasi senzatie cu doua nume. Este ca si cum doua persoane ar primi un masaj corporal de la aceeasi persoana. Unul din ei concluzioneaza ca a fost un proces placut de revigorare , in timp ce celalalt decide ca a fost un proces dureros.Acelas masaj poate provoca durere sau placere in functie de persoana care il primeste.

Viata are aceste doua opozitii –placere si durere.Atat durerea cat si placerea pornesc din minte. Mintea intotdeauna trece de la o extrema la alta. Rareori se nimereste sa cada la mijloc. De la placere ajungi la durere , de la durere ajungi la placere. Dupa cum am vazut mai devreme, placerea si durerea sunt total dependente de persoana care are aceste simtaminte.Un lucru iti poate provoca placere in timp ce altei persoane aceeasi experienta ii poate provoca durere.

Durerea exista numai in absenta constientizarii.

In Bhagavad Gita*, marea scriptura care te invata caile spre constientizare, Maestrul Iluminat Krishna spune: "El, care priveste deopotriva durerea si placerea, care priveste o bucata de pamant, o piatra si o bucata de aur cu un ochi egal, care este intelept si considera ca lauda si vina reprezinta acelas lucru, care ramane nemiscat in onoare si dezonoare si care isi trateaza prietenii si dusmanii in mod egal, se spune ca acesta a trecut dincolo de modurile naturii. Placerea si durerea pentru el reprezinta acelas lucru , de aceea este pregatit pentru Iluminare. **"**

Elibereaza-te De Durere Si Placere

Buddha, un Maestru Iluminat, a declarat: "Elibereaza-te atat de plăcere cat si de durere." Dorinta de placere si de îngrijire in momentul durerii , ambele sunt diferite aspecte ale aceleeasi experiente . Ambele sunt lanturi. Durerea poate arata ca un lant urat iar placerea ca un lant frumos. Asa cum dupa zi urmeaza noapte, si dupa noapte zi, durerea si placerea se vor urmari intotdeauna.

Când ai inteles ca placerea si durerea sunt creatii ale mintii, vei realiza ca sunt temporare si se duc ca baloanele de sapun. Nimeni nu va trebui sa iti ia placerea, pentru ca mintea ta prin natura ei proprie , se va muta ca un pendul la cealalta extrema numita durere! Singura cale este de a trece dincolo de placere si durere. Aceasta nu înseamna suprimarea placerii sau ignorarea durerii. Este o constientizare care transforma durerea in fericire - energia care exista indiferent de situatiile externe. Fericirea este însasi natura ta si nu poate fi pierduta. Doar din cauza impotrivirii tale fata de ceea ce se intampla, vei simti durere iar starea ta naturala de beatitudine va fi uitata.

Constientizarea Durerii

Durerea fizica, mentala sau emotionala au doar o existenta negativa precum intunericul. Intunericul exista doar in absenta luminii. Ca atare, nu are nici o existenta pozitiva proprie. În acelas mod, durerea exista numai in lipsa constientizarii. Asa cum întunericul dispare în mod automat atunci cand lumina este adusa într-o camera, de asemenea , durerea se dizolva în mod automat atunci cand energia constientizarii este concentrata asupra ei .

Orice durere psihica sau fizica pe care o porti este doar varful icebergului. Trebuie sa te duci la radacinile de unde au luat nastere. Trebuie se te duci la baza de unde porneste. Trebuie sa lucrezi asupra cauzei principale pentru a o vindeca. Altfel, exista un pericol distinct de a arunca aceasta durere asupra altcuiva sau de a-ti face tie si mai mult rau. Intotdeauna le spun oamenilor: “Daca ai vreo durere, lasa tot si lucreaza in vederea rezolvarii ei. Vezi daca radacina ei s-a vindecat. Numai atunci vei fi într-o zona sigura. Altfel nici tu si nici oamenii care traiesc in jurul tau nu vor fi in siguranta. "

Bhagavad Gita - Scriptura antica Indiana, transmisa de Maestrul Iluminat Krishna , si considerata esenta scripturii sau Upanishad
Krishna-Maestru Iluminat din India care a transmis Adevarurile Bhagavad Gita

Cand infrunti orice durere cu constientizare, devii constient ca nu esti doar corp. Devii constient de faptul ca nici un fel de durere nu poate sa te atinga. Odata ce iti dai seama ca te afli dincolo de durere, te ridici mai sus de durere si devii un dukkha ateeta * (cel care a trecut dincolo de durere). Traiesti un sentiment de libertate rara, care nu este legat in nici un fel de corp. Vei purta acest sentiment de libertate toata viata. Astfel, vei lasa in urma viata lumeasca si vei patrunde intr-un plan spiritual. Intreaga viata materiala dispare luand nastere o noua viata, una de o frumusete incomparabila, inocenta, veselie si compasiune.

Durerea se va evapora de la sine atunci cand vei vedea natura si cauza durerii cu o intensa claritate interioara, datorita acestei claritati motivele durerii se evapora. Aceasta realizare aduce cu sine o stare de beatitudine absoluta care este starea de iluminare.

Durerea- Un Fenomen Al Mintii

Nastere Fara Dureri

Exista un incident interesant din zilele calatoriei mele spirituale pe care as vrea ti-l impartasesc. Ma aflam odata cu niste oameni care traiau in triburi in Madhya Pradesh in India. Stateam intr-un templu mic din centrul satului. Intr-o zi am observat o femeie insarcinata intrand intr-o coliba mica. Dupa vreo jumatate de ora , a iesit afara tinand in brate un copil mic! Nici o durere , nici un doctor, nici o asistenta, nici un medicament, nici un planset. In jumatate de ora aceasta a iesit afara mergand cu un copil in brate.

Am ramas socat! Nu puteam sa ii intreb nimic pentru ca nu le cunoasteam limbajul. Dupa vreo luna, am vazut o alta femeie insarcinata facand acelas lucru. In jumatate de ora, a iesit afara cu un copil. L-am intrebat pe preotul local care a venit la templu: “Cum este posibil asa ceva ? Nu simt nici o durere?” El mi-a replicat :”Durere ? De ce sa aibe durere ?”

Eram uimit. Ideea insasi ca femeia trebuie sa aibe durere in timpul nasterii nu exista in societatea lor! Nu doar atat, nimeni nu a suferit de probleme ginecologice si nici de menopauza.

Am inceput sa-mi pun intrebari referitoare la stilul lor de viata, si am inteles ca in traditia lor, se respecta femeia foarte mult. In momentul in care o fata devine matura din punct de vedere fizic, ea este recunoscuta ca fiind calificata sa devina mama. Oamenii cad la picioarele ei, iar ea ii atinge pe frunte si ii vindeca. Doar datorita acestei conditionari diferite, femeia nu sufera durerile obisnuite prin care femeile din alte culturi trec.

Dukkha ateeta - Dincolo de suferinta si durere

Durerea "Fantoma"

Au fost inregistrate cazuri de durere"fantoma", durere intr-o parte a corpului care nu exista. In cel de-al doilea razboi mondial piciorul unui soldat a trebuit sa fie amputat deoarece era foarte grav ranit. Un lucru ciudat s-a intamplat in momentul in care soldatul a devenit constient, acesta s-a plans de durere in picior ! Soldatul era acoperit cu o patura si nu putea sa observe faptul ca nu mai avea picior. Cand patura a fost data la o partea si soldatul a observat ca nu mai avea picior a ramas socat.

Mai multe cercetari au aratat faptul ca fiecare parte a corpului este legata de o anumita parte a creierului.Atunci cand o anumita parte a corpului simte o durere, centrul corespunzator din creier arata o activitate. In acest caz centrul corespunzator din creier inca vibra in acelasi fel in care vibra cand piciorul facea parte din corp. Exista multe astfel de cazuri in care persoanele simt durere în spatiul gol, acolo unde membrele lor au fost amputate. Aceasta este numita durere"fantoma".

Efectul Placebo

Mintea are o influenta enorma asupra organismului. Chiar si perceptia durerii fizice poate fi schimbata de catre minte. În stiinta l-au denumit "efect placebo" momentul în care o simpla pastila de zahar ofera acelas efect ca al unui calmant, doar pentru ca persoana este facuta sa creada ca pilula de zahar este un analgezic.

Perceptia durerii fizice poate fi schimbata de catre minte.

Zilele trecute citeam despre un studiu realizat la Universitatea din Michigan din SUA care a aparut în Journal of Neuroscience. Studiul a fost realizat pe un grup de barbati care au convenit sa-i lase pe cercetatori sa le injecteze in muschii maxilarului o solutie salina care provoaca durere. Raspunsul creierului la durere a fost studiat cu ajutorul TEP (Tomografia prin emisie de pozitroni) acesta scaneaza activitatea analgezicilor naturali produsi de corp numite endorfine.

Intr-una din scanari , barbatilor li s-a spus ca le-a fost administrat un analgezic- dar de fapt acestia au primit doar un placebo - o substanta care nu are proprietati analgezice. Apoi li s-a cerut sa noteze pe o scara de la 0 la 100 cat de intensa a fost durerea. De asemenea si scanerul TEP a indicat activitatea creierului legata de durerea provocata. Cercetatorii au fost capabili sa studieze atat raspunsul creierului cat si ce au simtit in realitate barbatii.

Uimitor a fost faptul ca in momentul in care barbatilor le-a fost administrat placebo (o substanta neutra) si nu un analgezic, durerea pe care au simtit-o a fost de fapt mai mica. A fost ca si cand le-ar fi fost administrate analgezice! Scanarile TEP au indicat faptul ca endorfina (analgezic natural) a fost activata in sistemul cerebral.

'Placebo Effects Mediated by Endogenous Opioid Activity on µOpioidReceptors', Journal of Neuroscience,�August 24, 2005, 25(34):77547762

'Neurobiological Mechanisms of the Placebo Effect', Journal of Neuroscience,�November 9, 2005, 25(45):1039010402

A aratat o activitate mai crescuta cu placebo, doar pentru ca persoana respectiva a crezut ca este un calmant. Mai multe studii au aratat ca efectul placebo a fost observat la mai mult de 70% din oameni, unde durerea a scazut cu pana la 22%. Stiinta înca studiaza acest uimitor fenomen, care arata clar conexiunea dintre trup si minte.

Schimbarea Cognitiva

Durerea- O Cale Spre Absenta Mintii

Odata un discipol se plimba cu un Maestru Zen, cand deodata un stol de gaste zboara deasupra lor. Maestrul intreba : "Ce sunt?"discipolul raspunde : "Sunt gaste salbatice". Maestrul intreaba din nou "Ce sunt?", discipolul: "Au zburat!".*

Maestrul prinde brusc nasul discipolului si-l suceste. Acesta tipa de durere . Maestrul ii spune "Tu spui ca au zburat departe dar cele care au fost aici de la inceput? Povestea spune ca discipolul s-a Iluminat din acel moment.

Aceasta poveste poate parea foarte ciudata, dar acesta este modul Maestrilor Zen*. Durerea are o mare valoare în trezirea la realitate. Acesta este motivul pentru care a fost folosita de multi Maestrii pentru a trezi discipolii adormiti. În mod normal, ce facem atunci cand cineva se afla în suferinta ? Noi il consolam. Inconstient lasam persoana respectiva sa-si continue somnul. Dar Maestrul nu este interesat sa consoleze. Singurul lui interes este sa te trezeasca. In momentele de mare durere, mintea se opreste , nu este decat durere. În acel moment, adevarul este transmis! In poveste poti vedea cum în momentul durerii , spatiul interior al discipolului a fost pregatit sa primeasca Adevarul de la Maestru, iar acesta i l-a transmis.

Durerea Transformarii

Durerea poate deveni o energie creativa. Ea poate deveni o amintire pentru Dumnezeu. Sau poate deveni rugaciune, meditatie, constientizare. Poate produce in tine o transformare extraordinara.

Un secret important al vietii pe care trebuie sa-l intelegi este ca daca devii constient de ceva poti scapa de acel lucru foarte usor.Daca nu esti constient, nu ai nici o sansa sa scapi de el. Ramane cu tine. Durerea este durere, pentru ca exista in inconstientul tau si nu in constientizare. Teama de a te confrunta cu durerea ii permite acesteia sa creasca si sa se extinda ca o tumoare.Un Maestru elimina pur si simplu aceasta tumoare prin " operatia Maestrului "! Aceasta te transforma intr-o noua persoana . Odata un adept m-a intrebat "Swamiji, inteleg ca operatia este necesara pentru ca spatiul meu interior sa fie curatat. Dar poate folosi Maestrul o anestezie in timpul "operatiei"?

Zen- Practica Buddhista Japoneza . Derivata din dhyana , meditatie.

Care este atitudinea necesara pentru a trece cu usurinta prin aceste operatii dureroase ale Maestrului ? Cateodata , doar constientizarea în sine va dizolva durerea. De multe ori, doar voi arata inspre durere, nimic altceva. Pur si simplu aceasta va disparea, se va evapora.

Acum, care este atitudinea corecta pentru a face fata acestor “operatii” dureroase? Este aceea de a avea deplina incredere ca orice durere ti-ar provoca Maestrul este doar pentru binele tau. "Operatia " insasi se datoreaza dragostei si compasiunii nelimitate din partea Maestrului pentru tine. Daca acest lucru este clar inteles, atunci chiar daca doare, vei trece prin ea cu profunda recunostinta pentru ceea ce face Maestrul pentru tine. Pot spune ca anestezia din partea Maestrului este iubirea si compasiunea pe care el o ofera doar printr-o singura privire.

Durerea exista si pentru ca incepi sa te gandesti ca este durere si chiar sa o etichetezi asa. Maestrul poate invata in cateva secunde ceea ce in mod normal ar lua o viata, cateva sute de ani sau chiar cateva nasteri…Maestrul pur si simplu va indeparta “tumoarea” si o va arunca. Chiar daca procesul este intens, este mai bine sa mergi cu Maestrul decat cu viata, deorece este un proces rapid. De asemenea, daca intelegi ceea ce iti face Maestrul , te poti bucura ca si cum ar fi intamplarea ultima din viata ta.

Inca un lucru:durerea pe care o vei simti continuandu-ti viata cu aceste “tumori” va fi mult mai rea decat durerea pe care o vei simti in momentul in care Maestrul iti va indeparta aceste tumori. Indepartarea unei “tumori” va dura cel mult cateva secunde.

Odata ce ai inteles acest proces nu-l vei mai eticheta ca durere ,ci il vei primi cu bunastiinta. Il vei primi cu bunastiinta si vei fi recunoscator ca ceea ce mocnea adanc in subconstientul tau a fost scos la suprafata si indepartat.

Tehnica de Meditatie

Concentreaza-te Asupra Durerii

Durerea este de fapt absenta atentiei, asadar solutia este sa “ iti oferi prezenta ”. Este o metoda simpla si frumoasa de autovindecare care va canaliza prezenta in corpul bolnav sau in mintea suferinda. Poti incerca aceasta tehnica data viitoare cand treci prin suferinta sau durere. Este cu siguranta o optiune mai buna decat analgezicele, ale caror efecte secundare sunt uneori chiar mai rele decat plangerea originala.

Incearca asta. Sa presupunem ca ai o durere in picior sau ca suferi din cauza unui incident extern. Intinde-te intr-o camera intunecata. Fa un efort constient pentru a uita de tot corpul si concentreaza-te doar asupra locului din care provine durerea .Daca este o suferinta mentala , atunci uita de tot corpul si concentreaza-te doar asupra incidentului care ti-a provocat suferinta. In timp ce simti durerea, abandoneaza in mod deliberat cuvantul “durere” din mintea ta.

Vocea mentala va continua sa-ti spuna ca ceea ce simti este durere. Inchide-o. Simte profund; experimenteaza cu o minte deschisa.

Propriul tau sistem de ambulanta este ceea ce numesti durere!

Priveste ceea ce se intampla in mintea ta. Curand vei observa ca mintea ta doar a exagerat durerea. Pune-ti toata constientizarea pe centrul durerii,curand punctul de durere se va micsora. Concentreaza-te complet pe acest punct si vei observa cum la un moment dat durerea va disparea iar in locul ei va ramane doar fericire.

Urmareste Durerea

Poti folosi aceasta tehnica pentru a dizolva durerea fizica din orice parte a corpului.

Cand te confrunti cu o durere fizica, poti fi martorul propriei dureri intr-un mod foarte relaxat concentrandu-te pe acea parte a corpului. La inceput ar putea fi o supratensiune de durere, dar curand durerea se va reduce si in cele din urma va disparea. Ceea ce se intampla este ca in momentul in care te lovesti fizic, energia furnizata de inteligenta propriului corp se grabeste catre acea zona pentru a o vindeca. Energia care navaleste este ceea ce numesti durere . Daca urmaresti intr-un mod relaxat energia care navaleste in acel loc si vindeca, durerea dispare producandu-se vindecarea .
Daca intelegem acest lucru nu vom mai fi nevoiti sa rezistam si sa suferim de durere, vom coopera cu energia vindecatoare a corpului .

Pot spune asta din proprie experienta . Candva cineva a inchis usa masinii peste degetul meu . Oamenii din jurul meu au devenit foarte agitati si au alergat care mai de care sa-mi acorde primul ajuror. Le-am spus pur si simplu sa nu-si faca probleme.

In timp ce degetul meu se umfla, am urmarit foarte clar ce se intampla in interiorul corpului meu. Am simtit energia navalind din plexul solar inspre degetul meu. Vedeam foarte clar cum inteligenta corpului meu raspundea singura urgentei. S-a vindecat singur.

Propriul tau sistem de ambulanta este ceea ce numesti durere ! Atentia in calitate de martor pe care o acorzi durerii o sa te faca sa realizezi ca esti mai mult decat un simplu corp.

Urmareste durerea cu atentie dar fara sa atasezi la ea cuvantul “durere”si intelesul de “suferinta”. Pentru un moment vei avea impresia ca durerea se intensifica dar curand aceasta se va dizolva.

De fapt, corpul este destul de inteligent pentru a lasa energia sa ajunga acolo unde este nevoie de ea. Dar tu te impotrivesti acestui flux de energie numindu-l “durere”. Fii un simplu spectator, nu participa in acest proces. Permite fluxului de energie sa ajunga in acea zona si sa o vindece. Vei vedea cum aceasta va vindeca !

Dorinta Este O Energie Dinamica

Frica si dorinta sunt energiile fundamentale care ne conduc viata . Actionam fie din dorinta de a obtine ceva , fie sa ajungem undeva . Sau de frica de a nu ajunge sa induram ceva . Atractia si repulsia nu sunt doar forte de molecule , sunt de asemenea esentiale pentru comportamentul omului .

Recunoaste Adevarata Ta Dorinta

Una din cele mai mari forte conducatoare din viata omului este dorinta . Daca privesti in viata ta , poti vedea ca de cele mai multe ori suntem condusi de dorintele altora.

Avem atatea dorinte si de multe ori simtim ca nu avem energie sa le indeplinim. Conform traditiei Jain , Divinitatea ne trimite cu suficienta energie si capacitate pentru a ne implini toate dorintele. Dar majoritatea dintre noi nu simtim in felul acesta . De ce ?

Este o diferenta dintre dorintele noastre adevarate si cele imprumutate . Dorintele noastre adevarate se numesc ‘nevoi ‘ . Dorintele imprumutate se numesc ‘ cerinte’ Avem suficienta energie pentru a ne implini adevaratele dorinte sau nevoi . Care sunt dorintele noastre reale ?

In timpul programului Life Bliss nivelul doi (Nithyananda Spurana Program) , avem o sesiune unde oamenii sunt pusi sa faca o lista cu dorintele lor, nevoile si cerintele . Ceea ce isi amintesc de obicei este doar o fractiune din ceea ce au scris ! Este ca si cum ar fi inceput cu un copac imens plin cu frunze , acestea fiind dorintele lor, iar in timpul acestei meditatii copacul isi scutura aproapae toate frunzele , ca si cum frunzele ar fi fost uscate si moarte . Lasand copacul sa-si pastreze stralucirea cu frunzele aurii. Daca poti intelege care dorinta este inascuta si cate sunt acumulate , cresterea spirituala se va intampla automat .

Cand dorintele noastre sunt dorintele noastre reale , cand reflecta nevoile noastre reale , cand se exprima in energia noastra interioara , nu simtim nici o disperare pentru a incerca sa le obtinem . Se produce realizarea ca in cursul natural al evenimentelor , aceste dorinte vor fi implinite .

Adevarata Dorinta Pentru Implinire

Cand ai o durere de cap , nu te simti confortabil cu acea stare , pentru ca stii ca aceea nu este adevarata ta natura . Adevarata ta natura este sa nu ai nici un fel de durere. In acelas fel , cand ai vreo dorinta , iti doresti imediat sa iesi din ea - pentru ca implinirea profunda este natura ta reala si dorinta cauzeaza un dezechilibru in acea implinire .

Trebuie sa intelegi doua lucruri importante :

1. Intreaga ta viata este un lant lung de evenimente efectuate catre un scop, acela este implinirea. Orice ai face , chiar daca manaci , bei sau ai o relatie , avere sau bucurie , toate sunt pentru a simti implinirea. Cauti implinirea in diferite directii in loc sa o cauti direct.

2. Implinirea este in tine , este natura ta . De aceea incerci sa iesi din ne-implinire .

Faptul ca tu cauti implinirea inseamna ca implinirea iti este cunoscuta . Altfel nu ai cauta-o ! In cazurile din viata ta in care ai simtit implinire , mai exista speranta ca o vei simti din nou. De aceea iti extinzi viata .

Dorinta , Cunoastere Si Actiune

Dorinta care este pura nu este directionata catre nici un obiect sau persoana , este o energie abundenta care se numeste iccha shakti* sau ‘energia dorintei ’.

Din plexul solar , energia iese ca energie pura . In regiunea inimii , aceasta energie se transforma in energia dorintei . Dupa care aceasta se transforma in cuvinte in regiunea gatului . Cand aceasta energie se transforma in cuvinte , se numeste vak* sau energia discursului . Pentru a oferi o analogie ; energia care vine din plexul solar este ca un vrac de bumbac . Bumbacul devine fir in regiunea gatului . Sau iti poti imagina in felul acesta : Energia care vine din plex este ca un fier topit . Gatul este ca o fierarie unde este format produsul !

Ma rog , energia discursului se misca mai departe in creier. Acolo ramane ca si cunoastere sau se transforma intr-o comanda . In creier energia poate ramane ca puterea cunosterii sau gnana shakti*. De exemplu : energia dorintei legata de corp poate deveni cunostere despre corp.

Cealalta optiune , cuvintele se transforma intr-o comanda si se executa . Comanda se duce in tot corpul tau si te misca. Asta se numeste puterea actiunii sau kriya shakti*. De exemplu : energia dorintei legate de corp poate fi exprimata ca puterea actiunii prin miscarea corpului tau .

Iccha shakti pura sau energia dorintei care vine din Fiinta ta si se transforma in regiunea gatului in gnana shakti* - puterea cunoasterii si kriya shakti* - puterea actiunii .

Daca energia nu este procesata si canalizata corect , cunoasterea si actiunea devin deconectate de puterea energiei pure a dorintei. Cunoasterea si actiunea ar trebui sa se afle in armonie cu energia dorintei .

Atunci formeaza un cerc virtuos al dorintei conducand la o cunoastere si o actiune mai buna , care la randul ei va duce catre dorinte mai clare !

Sa zicem ca ai o dorinta de a face un milion de dolari . Daca este transformata corect in cunoastere , vei avea un plan clar si vei urma actiunile corecte pentru a deveni milionar . Daca energia dorintei se transforma in prea multa cunoastere si mai putina actiune , atunci vei sfarsi prin a gandi din ce in ce mai mult construind castele in aer.

Pe de alta parte daca energia dorintei se transforma in prea multa actiune si prea putina cunoastere , atunci vei sfarsi muncind orbeste . De exemplu : vei munci foarte greu conducand un camion din Los Angeles in New York , dar poti deveni milionar in acest fel ? Actiunea exista dar nu cunoasterea potrivita . Astfel transformarea corecta a dorintelor in cunoastere si actiune pentru a se intampla . Motivul pentru care aceasta transformare nu se petrece corect este din cauza lipsei de constienta .
Cand esti sincer si integrat cu dorinta ta , nu exista nici un conflict si transformarea se petrece corect .

Puterea Iubirii

Poate ai trait astfel de incidente in viata ta : o mama careia ii este frica sa traverseze o strada aglomerata , dar daca isi vede copilul alergand in strada , va sari acolo sa-l i-a fara sa se gandeasca la propria ei siguranta.

Ar trebui sa intelegem cum si-a pierdut frica deodata . Motivul este ca iubirea pentru copilul ei a trezit dimensiunea materna .Este acelasi lucru cu fiecare relatie de iubire . Daca sentimentul de iubire infloreste in cineva , toata frica va parasi spatiul interior al acelei persoane .

Intelege ca iubirea are o putere extraordinara ca si dorinta . Daca ai multa energie in chakra muladhara* vei invada imediat si celelalte *chakre* . Nu va exista nici o frica in chakra swadhishtana* si nu va exista nici o ingrijorare in manipuraka chakra* . Aceste *chakre* superioare nu vor exista cand muladhara* are puterea completa . Fara cunostinta persoanei , va elibera potentialul necunoscut din el , isi va intinde potentialul si in cealalta lume .

Diferiti oameni activeaza dimensiuni diferite inauntrul tau . Daca ai un iubit , se va trezi in tine sentimentul de iubire.

Muladhara chakra - Centru energetic subtil de la baza sirei spinararii , legat de emotiile lacomiei si dorintelor sexuale
Chakras - Centrii energetici din corp. Literalmente inseamna'roata' bazate pe experientele misticilor care au perceput acesti centrii energetici ca niste vartejuri de energie. Exista sapte chakre importante de-a lungul sirei spinarii :muladhara , swadhistana, manipuraka, anahata , vishuddhi, ajna si sahasrara.
Swadhistana chakra -Centru energetic subtil situat la cinci centimetrii sub buric, legat de emotia fricii.
Manipuraka chakra -Centru energetic subtil situat in regiunea buricului , legat de emotia fricii.

Daca ai un fiu sau o fiica , atunci se va trezi in tine dimensiunea materna . Daca mintea ta este pregatita sa primeasca dimensiuni diferite , acele dimensiuni vor inflori in tine .

Daca esti deschis la minte complet , orice persoana pe care o intalnesti in viata ta va produce in tine o inflorire suplimentara. Dar daca esti egoist , chiar si sotul , sotia sau iubitul si iubita nu pot provoca in tine inflorirea . Te rog sa intelegi ca ai o mare responsabilitate, o minte deschisa si care nu este egoista inainte de a intra intr-o relatie cum ar fi cea intre soti sau iubiti . Atunci sentimentul in sine te va transforma etern . Daca aceasta transformare eterna nu se intampla , pierzi o mare dimensiune a vietii tale .

De ce nu suntem capabili sa simtim iubire adevarata ? Este din cauza ca avem samskara* , atasamentul emotional pentru amintirea din trecut . Spatiul tau interior este plin de prea multe lucruri legate de trecut . Astfel spatiul tau interior nu este disponibil momentului prezent . Poti iubi sau te poti simti conectat numai de oamenii sau de obiectele care se armonizeaza cu amintirea din trecut a persoanelor pe care le-ai iubit . Daca poti renunta la atasamentul emotional al trecutului , dintr-o data vei vedea ca ai atat de mult spatiu interior la dispozitie . Atunci te poti deschide direct oricui se va afla in fata ta fara sa-l chestionezi despre trecutul lui.

De La Dorinta Sexuala La Iubire

Dorinta sexuala este emotia primara furnizata de natura pentru continuarea specilor. A trece dincolo de dorinta este primul pas major in realizarea potentialului suprem al vietii omului .

Oamenii sunt vesnic confuzi in privinta iubirii si a dorintei . Cred ca doar animalele sunt desfranate . De fapt numai animalele sunt capabile de dorinta pura cand se imperecheaza ! Oamenii cu rationamentul lor ,nu pot fi nici desfranati dar nici iubitori . De aceea se simt nesatisfacuti si neimpliniti .

Sexul este carbon , iubirea este diamant . Sexul este mal si iubirea este lotusul care infloreste in mal . Este aceeasi substanta , singurul lucru este ca trebuie sa stii cum sa il procesezi . Renunta la asteptari , si vei avea o dezvoltare extraordinara a energiei .

Descopera Barbatul Si Femeia Dinauntrul Tau

Astazi stim biologic ca nici un barbat nu este 100% barbat , cum nici o femeie nu este 100% femeie. Un barbat este 51% barbat si 49% femeie . De asemenea o femeie este 51% femeie si 49% barbat , doar o diferenta de 1% mai mult.

Ai luat viata din energia tatalui si a mamei tale. Atunci cum poti fi doar de sex feminin sau masculin ? Chiar daca accepti sau nu , suntem intruchiparea ambelor energii masculine si feminine . Suntem intregi , nu divizati .

Samskaras - Amintiri sau memorie profund gravata

Chiar de la momentul nasterii , societatea te eticheteaza ca fiind barbat sau femeie . Si pretinde sa te comporti in conformitate. Natura inerenta a omului este implinirea. Ea incepe sa caute in exterior pentru un substitut al propriei parti pierdute . Copilul de sex masculin incepe sa caute o prezenta feminina ,si copilul de sex feminin cauta o prezenta masculina . Aici incepe toata ideea despre sex.

Cautarea incepe cu ideea de cum ar trebui sa fie persoana ideala pentru noi .

O mica poveste :
Un barbat de 90 de ani obisnuia sa stea pe plaja in fiecare zi de dimineata pana seara, uitandu-se la oamenii care treceau . Un alt om care observase asta s-a dus la el si l-a intrebat : "De ce stai aici in fiecare zi ?"
Batranul raspunde : " Caut femeie perfecta sa ma insor ."
Omul era pur si simplu socat de raspunsul batranului intrebandu-l : " De ce nu ai cautat in tinerete ? "
Batranul raspunde :" Caut de cand aveam 30 de ani ."
Uimit omul intreaba : "Si inca nu ai gasit ?"
"Am gasit o femeie care se potrivea cu ce aveam eu in minte dar relatia nu a mers." Raspunde batranul.
Omul intreaba de ce .
Batranul raspunde : " Cauta barbatul perfect !"

Asta se intampla cand incercam sa obtinem potrivirea perfecta cu ceea ce purtam inauntrul nostru.

Dar dupa o lunga cautare gasim dintr-o data o persoana care pare sa se potriveasca imaginii noastre mentale de la distanta . Ce se intampla in acest punct se numeste 'a te indragosti ' -a cadea in dragoste - Aceasta este stiinta din spatele indragostelii . I-a in seama ca intotdeauna este 'a cadea ' in dragoste si niciodata ' a se ridica ' in dragoste ! Din cauza nevoii noastre puternice si asteptari vedem lucrurile asa cum vrem sa le vedem . Atata timp cat aceasta distanta este mentinuta lucrurile merg lin. Continuam sa ne proiectam imaginatia unul pe celalalt. Dar pe masura ce persoana se apropie incet vedem ca fantezia si realitatea sunt total diferite .

Trebuie sa intelegem ca nici o persoana vie nu poate trai la imaginea pe care o purtam in mintea noastra pentru ca imaginea nu este construita din realitate ! Nici o imagine nu se poate potrivi cu realitatea , pentru ca la sfarsitul zilei , nu este decat o imagine , o fantezie !

Alchimia Finala

Ce este alchimia ? Procesul de transformare al unui metal inferior cum ar fi cupru sau fier in aur este alchimie. In acelas fel, cand Fiinta noastra este pregatita emotia de baza a dorintei se transforma in iubire , cea mai mare emotie de care suntem capabili .

In acelas fel , indeparteaza impuritatile fantezиilor , adauga puritatea prieteniei in relatie si procedeaza cu rabdare . La inceput s-ar putea ca oamenii sa nu poata intelege aceasta schimbare in tine . Continua cu credinta si incredere in tine . Sinceritatea si forta ta nu au cum sa nu ii atinga pozitiv pe cei din jurul tau .

Adauga prietenie iubirii . Acum , dorinta noastra este violenta , adanc inradacinata de a poseda cealalta persoana . Adauga prietenie relatiei. Invita partenerul asa cum este el . Nu il accepta doar . Invita-l si accepta-i mintea , corpul si Fiinta asa cum este. Atunci vei vedea ca dorinta se va transforma in iubire iar tu te vei afla in Fericire Eterna.

Iubirea da viata chiar si persoanei de langa tine. Cu iubire persoana este un spirit , este viata! Fara iubire persoana este redusa la un lucru , utilitate ! Fara iubire , cand te uiti la un barbat frumos sau o femeie frumoasa si calculezi ce poti obtine de la acea persoana , il reduci la un lucru. Doar atunci cand privesti acea persoana cu dragoste , persoana este un spirit , o Fiinta vie .

Celibat inseamna atunci cand nu iti doresti jumatatea reprimata care se afla in tine , asta-i tot ! Daca esti barbat trebuie sa simti o astfel de implinire in tine insuti incat sa nu mai simti jumatatea feminina reprimata care se afla in tine . Daca esti femeie , iti esti atat de suficienta pentru tine insuti incat nu mai este nevoie sa cauti in exterior aceasta implinire. Cand obtii aceasta implinire ,chiar daca esti casatorit sau nu ,in mintea ta va exista pace . Atunci poti fi celibat chiar si casatorit. Acesta este adevaratul celibat .

Tehnica de Meditatie

1.Meditatia Dukkha Harana

Durata totala:30 minute

Aceasta tehnica de meditatie va elimina toate emotiile reprimate din tine . Respiratia este foarte strans legata de minte . Daca gandirea ta este calma , respiratia ta va fi relaxata . Daca gandirea ta este agresiva , respiratia va fi de asemenea agresiva .

Poti practica aceasta tehnica pe stomacul gol , de preferat dimineata . 21 de zile de Dukkhaharana* iti va transforma Fiinta si va aduce stralucire corpului si fetii tale.

Pasul 1 : 10 minute

Stai in picioare cu ochii inchisi , In prima parte a meditatiei , sistemul tau mental este trezit complet prin respiratie profunda. Aceasta energie va topi toate emotiile reprimate precum gheata topita .

Respira adanc si haotic din adancul corpului tau, intotdeauna prin nas cu gura inchisa . Misca-ti mainile , flexeaza-ti genunchii , apleaca-te si apoi ridica-te. Misca-te ca si cum ai fi o pasare in zbor , de sus in jos , genunchii misca-i de sus in jos , bratele de sus in jos ,in linie cu respiratia .

Fa miscarile incet si sincronizeaza inhalarea cu miscarile ridicate si exalarea cu miscarile coborate.

Pasul 2 :10 minute

Pastreaza ochii inchisi si incordeaza fiecare parte din corp, fiecare membru , dupa care relaxeaza. Incepe cu picioarele, apoi muta-te la , coapse , solduri , abdomen , spate , dupa care piept , bratele , degetele, umerii , gatul , fata si la final crestetul capului . Relaxeaza fiecare parte a corpului inainte de a trece la urmatoarea parte . La sfarsitul celor 10 minute vei deveni gol inauntru, vei deveni calm si linistit.

Pasul 3 : 10 minute

Aseaza-te jos cu ochii inchisi si incepe sa rostesti sunetul ‘ Hoo’ kara .
nu este nevoie sa-l rosesti tare si profund, rosteste-l intr-un mod relaxat .
In timp ce repeti urmareste tot ce se intampla in interiorul si exteriorul Fiintei tale .

Primele doua parti din aceasta tehnica sunt de fapt pregatirea pentru a treia parte care este de fapt meditatia . Cand ajungi la a treia parte , vei vedea ca mintea devine linistita fara eforturi , de una singura. Linistea nu poate fi fortata asupra ta , nu poate decat sa se intample singura.

Ramai in aceasta stare relaxata cu fata zambitoare si o stare fericita . In acest timp pot avea loc multe experiente . Urmareste-le ca si cum te-ai uita la televizor . Urmareste-ti mintea , gand cu gand .

Vinovatia Este Pacatul Originar

Ce este vinovatia ?

Cand ai dorinte ai si vinovatie . Vinovatia este fata opusa a dorintei . Cateodata te simti vinovat pentru ca doresti ceva dar simti ca nu este corect sa il doresti . Alte ori te simti vinovat cand dorintele tale sunt implinite pentru ca simti ca nu meriti ce ai primit . Cand dorintele tale nu se indeplinesc te simti vinovat pentru ca simti ca nu ai facut ce ar fi trebuit sa faci . Dorintele invariabil conduc la vinovatie .

Vinovatia nu este altceva decat dorintele si actiunile din trecut revazute cu inteligenta actualizata .

De exemplu : cand erai la scoala , ai spus anumite lururi rele unui prieten care au provocat ruperea relatiei .Acum, dupa atatia ani cu inteligenta pe care o ai , este corect sa revezi incidentul si sa te simti vinovat ? Nu ! La momentul acela nu aveai decat atata inteligenta de aceea te-ai comportat in felul acela . Acum , ai inteligenta actualizata .

Nu are nici un sens sa revezi trecutul cu inteligenta prezenta .

Inutilitatea Trecutului

Ce a fost a fost . Ce s-a dus s-a dus . Nu poti da timpul inapoi . Acum daca te gandesti tot timpul la trecut si te simti vinovat , iti distrugi si prezentul si viitorul . Nu mai poate fi facut nimic astfel vinovatia fiind inutila . Ce poti face ? Tot ce poti face este sa nu repeti din nou acelas stil , asta-i tot . La momentul acela ai actionat conform inteligentei pe care ai avut-o .

Trecutul nostru este intotdeauna trecut , este intotdeauna mort . De aceea se numeste trecut . Totusi , intotdeauna lasam trecutul sa ne afecteze . Cum ii permitem sa ne afecteze ? In doua feluri :

1. Daca revezi incidentele din trecut sau deciziile folosind inteligenta actuala , vei crea vinovatie in Fiinta ta .

2. Daca iei deciziile din prezent pe baza experientelor din trecut , vei repeta acelas trecut si in viitor , poate doar intr-un stil usor actualizat !

Chiar daca nu repeti aceleasi greseli , te vei muta in acelas nivel experimental , in acelas plan .

Mintea noastra cade intr-o rutina , pe un traseu , o gandire care forteaza mereu sa faca ce a facut intotdeauna . Astfel continuam sa facem aceleasi greseli .

Trei Feluri De Vinovatie

Acestea sunt trei feluri de vinovatie care i-au nastere in noi si ne distrug inteligenta :

1.Vinovatie creata de familie.

2.Vinovatia creata de legile sociale.

3.Vinovatia creata de noi insine.

Vinovatie Creata De Familie

Inainte de varsta de sapte ani , vinovatia este creata de familia apropiata . Daca nu procedezi in functie de dorintele parintilor acestia introduc vinovatie in tine . Vor spune ca Dumnezeu nu va fi de acord cu ce faci . Sarmanul Dumnezeu trebuie sa suporte ce spune toata lumea despre el ! Sau parintii tai iti spun ca trebuie sa le respecti dorintele de parinti . Imediat te simti vinovat pentru ca i-ai facut nefericiti . In acest mod, familia seamana in tine prima vinovatie . Tu o pasezi copilului tau . Se paseaza ca o coroana de la o generatie la alta .

Pentru ca nu ai cunoasterea sa explici de ce trebuie facute lucrurile intr-un anumit fel , o transformi intr-o regula si o impui copilului tau creand prin ea vinovatie . De exemplu : copiilor le place sa se invarta . Le place sa se miste si sa pluteasca cu corpul . Este un mod natural pentru ei de a-si centra energia . Dar noi ce le facem ? Oprim copilul si inoculam frica in el ca ar putea sa cada . Nu ne oprim pana cand nu facem copilul rigid , inghetat si plictisitor ca si noi !

Copilul ar vrea sa se duca sa se joace in soare, sau sa culeaga niste flori, sau sa sara de colo in colo in aer curat . Daca te gandesti putin , copilul nu cere prea mult . Dar mama spune ‘nu ‘ ar putea sa se imbolnaveasca din cauza soarelui . Daca privesti putin mai profund , vei vedea ca spunand ‘nu ‘ are un sentiment subtil de putere , de a fi in control . Ar putea spune ca este din cauza soarelui dar este ceva mult mai subtil .

‘Nu’ din partea mamei are de fapt un impact profund asupra copilului . Creaza vinovatie in copil . Acum , copilul ar putea sa se forteaza sa ramana in casa sau sa scape de sub ochii mamei si sa iasa afara . Oricum ar fi energia lui bruta este reprimata . Daca il forteaza sa stea inauntru , energiei lui nu ii este permis sa se exprime . Daca iese afara , se va simti vinovat , ii va fi frica ca cineva il va prinde . Si toate astea doar pentru simplul fapt ca vroia sa se joace in soare !

Pe masura ce copilul creste , aceasta memorie profunda de vinovatie se va instala efectiv in el . Chiar si dupa ce creste intr-un barbat si devine independent , chiar daca va sta pe terasa la soare acele amintiri din copilarie s-ar putea declansa simtindu-se vinovat si nelinistit fara nici un motiv . Nu exista nici un motiv pentru care sa te simti vinovat ca stai pe terasa la soare dar amintirile vechi se trezesc .

Acesta este felul in care se naste vinovatia . Mici incidente ca acesta se aduna facand vinovatia modul tau natural de viata .

Vinovatia si Fericirea

De ce nu ne putem bucura si nu putem incuraja bucuria naturala si fericirea in care traieste un copil ?

Daca privesti putin mai profund , vei vedea ca fericirea in sine a devenit asociata cu vinovatia . Un copil mic nu cunoaste vinovatia , el este salbatic si natural . De aceea sa privesti un copil mic poate fi atat de captivant . El este total in tot ce face . Nu a fost introdus mastii societatii. Este inca salbatic . De aceea este atat de plin de energie .Abunda de bucurie si curiozitate. Vibreaza de energia care clocoteste inauntrul lui .

Copilul vrea sa se bucure de tot ce exista dar parintii sunt plini de conditionarile societatii: vinovatie , seriozitate , ipocrizie . Copilul vrea sa sara , sa tipe si sa danseze, aceasta este expresia lui naturala . Dar adultii il opresc : “Nu tipa ! Este un gest urat . Trebuie sa fi civilizat . Trebuie sa te comporti bine asa ca noi .” Cu timpul notiunea de a fi liber si fericit este asociata cu sentimentul de vinovatie .

Vinovatia Creata de Societate

De la 7 pana la 14 ani , societatea creaza in tine vinovatie prin reguli . Vinovatia bazata pe frica este creata de legile sociale .

Pana la varsta de 14 ani , familia si societatea creaza pentru tine vinovatia . O vinovatie importanta aici este vinovatia pentru sex . Parintii sau familia nu deschid niciodata discutia despre sex . Cand se produce schimbarea chimica in tine , iti simti corpul ca nou . Se nasc multe intrebari si este nevoie de claritate dar nimeni nu este pregatit sa te ajute .

Si pentru a adauga confuziei si dorintei , in jurul tau media te bombardeaza continuu cu fantezii la acea varsta vulnerabila a schimbarii .

Pentru a mai adauga , societatea iti inoculeaza sentimentul ca nu esti indeajuns pentru tine . Te face sa te simti vinovat pentru ceea ce esti si ceea ce faci . O data ce te-a convins ca esti un pacatos , esti prins in capcana ei . Dupa aceea nu te mai poti bucura de bucuria vietii.

Vinovatia este cel mai mare pacat.Te va pedepsi cat te afli in viata.

In opinia mea , vinovatia este cel mai mare pacat . Cel putin alte pacate te vor pedepsi dupa moarte . Vinovatia te va pedepsi in viata .

Poetul sfant tibetan Milarepa* canta : “Religia mea este sa traiesc si sa mor fara regrete .”

Esti numit sfant sau pacatos doar de catre societate . Atata timp cat societatea te eticheteaza ca sfant , esti un sfant . In momentul in care societatea de eticheteaza ca pacatos , esti un pacatos . Daca ucizi pe cineva in societate , te vei numi criminal , vei fi pedepsit . Dar daca ucizi pe cineva pe campul de lupta te vei numi erou , ti se va acorda o mare distinctie ! Nu exista absolut nici o scara prin care sa decidem ce este corect si ce este gresit . Este propria logica a societatii .

Milarepa - Yogin Tibetan si discipolul invatatorului Buddhist Tibetan Marpa.

Rai si Iad

Un mod foarte subtil si viclean de a insamanta vinovatie in zilele noastre este prin ideea de rai si iad . Oamenii iti exploateaza frica si lacomia aratandu-ti idei ca raiul si iadul . Creaza in tine lacomia pentru rai si frica de iad. Creaza atat de multe concepte despre iad si rai si tii le baga pe gat . Spun : “Daca faci astfel de lucruri , vei fi recompensat cu rai , daca faci altceva vei fi pedepsit in iad.” Cand ti se dau reguli bazate pe lacomie si frica incepi automat sa creezi in tine o vinovatie profunda .

O mica poveste :
Candva un general de armata a intrebat un Maestru Zen : “Maestre , ce sunt raiul si iadul? “
Maestrul l-a intrebat : “Care este meseria ta ?”
Generalul raspunde :”Sunt general .”
Maestrul a ras : “Care idiot te-a numit general ? Arati mai mult a macelar !”
Generalul a devenit furios si a scos sabia tipand :”O sa te tai in bucati !”
Maestrul a ridicat mana si a spus : “Acestea sunt portile iadului .”
Generalul si -a realizat prostia si s-a plecat profund in fata Maestrului pentru iertare .
Maestrul a continuat : “Acestea sunt portile raiului .”

Sa fie foarte clar : raiul si iadul nu sunt locatii fizice . Sunt stari psihologice ale mintii . Intr-un moment mintea poate fi in iad iar in urmatorul poate fi in rai - portile catre rai si iad se deschid si se inchid in orice moment alternativ .

Vinovatia Creata de Tine

Pana la varsta de 21 de ani , cunoasterea de la familie si societate creaza vinovatie . Dupa 21 de ani , vinovatia semanata in tine de catre familie si societate prinde radacini inauntrul tau . Atunci incepi sa creezi singur vinovatie fara nici un motiv . Vinovatia devine un oaspete permanent in Fiinta ta !

Vinovatia creata de familie si vinovatia creata de societate, sunt vinovatii impuse . Sunt ca o coroana care este mostenita de la o generatie la alta . A treia vinovatie este cea mai grav : aceea pe care o creezi singur . Cand interiorizezi vinovatie bazata pe lacomie si frica , creezi pentru tine noi tipuri de vinovatie .

In momentul in care incepi sa te simti vinovat pentru ceva , poti fi exploatat . Si atunci cand incepi sa te lupti cu tine insuti esti exploatat cu usurinta .

Daca te uiti putin la viata ta, vei vedea cum in fiecare moment cauti subtil cate un motiv sa te lupti cu tine insuti , sa te simti nemultumit de tine insuti . Nu poti sta fara vreun conflict , vrei sa iti creezi suferinta pentru ca asta ai fost invatat - fericirea este un pacat !

Piatra Vinovatiei In Riul Mintii Tale - Blocajul in Fluxul Inteligentei

Ai fost creat sa te misti precum un rau curgand liber. Vinovatia este ca piatra in calea apei . Societatea a marcat subtil fericirea ca fiind un pacat . Aceasta este problema . De aceea vei observa , cand totul merge bine si fericit se va ascunde in tine un sentiment de vinovatie . Ai fost invatat de catre societate ca sa fi fericit si sa te bucuri de viata inseamna sa fi intr-un fel responsabil . Asadar te simti vinovat .

Dar cand esti trist si deprimat , te simti vreodata vinovat ? Nu!

Ai fost invatat ca viata este un sir de suferinta si rabdare , cu putina fericire din cand in cand .

De aceea oamenii nu suporta sa te vada fericit si zambitor tot timpul . Fac tot posibilul sa te aduca inapoi la asa zisa realitate inoculand in tine vinovatia.

Cand te simti bine , dansezi sau te relaxezi pe plaja de exemplu , vei observa cum dintr-o data se va naste in tine vinovatia din cauza muncii care este amanata , despre toate responsabilitatile care trebuiesc indeplinite .

Vinovatia nu are nici o baza dar iti poate distruge toata viata . Daca poti trai fara vinovatie , te vei bucura de fiecare moment fara nici un regret si iti vei indeplini si toate responsabilitatile .

Problema este ca Fiinta ta este o multime de voci care nu iti apartin . Este totalitatea vocilor : a mamei , a tatalui , a profesoarei , vecinilor si asa mai departe ! Toate aceste voci se afla acolo . Daca ar fi numai o singura voce , nu vei avea niciodata vreo problema . Mintea ta se va misca ca un riu . Dar sunt atatea voci care iti spun atatea lucruri creand pietre de vinovatie in calea ta .

Atata timp cat vei curge ca un riu , vei exprima inteligenta extraordinara in viata ta.

Atata timp cat vei curge ca un riu , vei exprima inteligenta extraordinara in viata ta . Vei trai cu o energie care abunda in fiecare minut . In momentul in care permiti vinovatiei inauntrul tau , in momentul in care esti oprit din fluxul tau liber , vei crea gheme de energie inauntrul Fiintei tale .

Ridica-te Singur !

De indata ce vei deveni constient de cum esti condus de vinovatie , poti incepe practica de a iesi din ea . Cand incepi sa practici ceva , in mod normal vei aluneca de cateva ori . Cand practici sa traiesti fara vinovatie , este imposibil sa nu aluneci inapoi in vechile tipare ale lacomiei si fricii . Dar deodata iti vei aminti : ‘am inceput sa lucrez fara frica ‘ . ‘am inceput sa lucrez fara lacomie .’ Apoi o vei lua de la capat . Cand vei incepe sa lucrezi vei vedea ca aceste lucruri se vor intampla.

O mica poveste :

Un calugar dintr-o mare organizatie spirituala a fost trimis intr-o zona tribala indepartata pentru a servi .

Nimeni nu te poate rani daca nu ii permiti . Nimeni nu te poate ajuta daca nu ii permiti .

Dintr-o data sediul primeste multe scrisori de plangere despre calugar.

Dupa ce a citit scrisorile, presedintele a spus : “Am trimis omul potrivit .”

Secretarul l-a intrebat :” Ce inseamna asta domnule ? Primim numai plangeri despre el . Cum poti spune ca am trimis omul potrivit ?”

Presedintele raspunde: “Daca primim plangeri , inseamna ca deja a inceput sa lucreze , se intampla ceva !”

Cand incepi ceva nou vei avea trei faze . Prima va fi impotrivire . Urmatoarea va fi evitare : nu iti va pasa dar nici nu te vei impotrivi . A treia va fi acceptare.

In acelas fel , cand incepi sa faci ceva inauntrul organismului tau vei incepe sa te dezvolti , dar aceste trei faze vor exista acolo . Prima faza va fi impotrivire . Vei simti ca noua practica este o schimbare dificila in sistemul tau actual . Din aceasta cauza , urmatorul lucru care se va intampla va fi sa eviti oportunitatile cand ar trebui sa practici schimbarea. Te vei intoarce mereu la stilul tau de viata vechi . Oraganismul tau se va impotrivi , va incerca sa creeze tot felul de complicatii , toate argumentele posibile . Daca permiti rezistentei sa se dezvolte , vei deveni propriul tau dusman .

Krishna* spune in Bhagavad Gita* : “Ridica-te singur . Daca nu o faci vei fi cel mai mare dusman al tau . Depinde de tine sa te ajuti ca cel mai bun prieten sau sa te ranesti ca cel mai mare dusman .”

Sa fie clar : nimeni nu te poate rani daca nu ii permiti . Nimeni nu te poate ajuta daca nu ii permiti .

Daca ai uitat practica aminteste-ti mereu, si ridica-te singur. Nu intra in depresie , nu te simti vinovat . Nu gandi ca nu poti sa o faci .

Chiar si in viata lui Buddha* daca citesti ,cand era pe cale sa paraseasca corpul, si discipolii lui i-au cerut sa transmita un ultim mesaj . El a spus : “*Atmo deepo bhava* .” Fii propria ta lumina . indruma-te singur !”

Calea De Iesire Este Inauntru

Sa te simti vinovat inseamna sa traiesti in pacat . De fapt acesta este singurul pacat . iadul de care vorbim nu exista in alt timp si spatiu . Este inauntrul nostru cand ne simtim vinovati , fara sa facem ceva pentru a ne schimba gandirea .

Toata vinovatia noastra , toate suferintele , totul este un simplu lant imaginar pe care il creezi in capul tau . Greseala pe care ai facut-o cu zece ani in urma si greseala care ai facut-o cu trei ani in urma , sunt incidente independente si deconectate .

Krishna-Maestru Iluminat din India care a transmis Adevarurile Bhagavad Gita
Bhagavad Gita - Scriptura antica Indiana, transmisa de Maestrul Iluminat Krishna , si considerata esenta scripturii, sau Upanishad.

Dar cand le conectezi si incepi sa te gandesti la ele , fireste incepi sa creezi vinovatie . Incepi sa te simti tot timpul ca un pacatos . Aceasta este o abordare .

Dar mai este o alta abordare . Cand comiti vreo greseala , priveste obiectiv de ce ai comis-o si cum ai comis-o . Urmareste ca un observator cum si de ce se repeta . Priveste stintific in mecanismul vinovatiei . Pentru ca de indata ce vei privi in ea , si vei gasi cauza , va disparea . A cunoaste un lucru in totalitate inseamna sa te eliberezi de el .

Moralitate

Integritate

Te rog sa intelegi ca moralitatea ar trebui sa se intample din integritate , nu din vinovatie .

Ce vreau sa spun prin integritate ? Integritatea inseamna sa te afli in momentul prezent cu o singura personalitate solida si nu cu multe personalitati conflictuale . Inseamna , a vedea realitatea fara jocul mintii . O data ce intervine mintea , intervine si dualitatea . Fiind intens constient de momentul prezent ,poti obtine integritatea unde nu va fi decat o singura personalitate si nu doua sau trei luptandu-se in tine . Numai atunci cand mintea zboara intre trecut si viitor , si devii dezbinare de personalitati integritatea nu se stabileste . Daca mintea se afla in prezent vei deveni unificat si se va stabili integritatea.

O mica poveste :
Intr-o zi un preot ingenuncheaza in fata lui Dumnezeu si incepe sa planga zgomotos : “Sunt un pacatos . Te rog ai mila de mine , oh Doamne ! Un om care se ruga tacut a devenit inspirat de aceasta scena si a ingenunchiat si el alaturi de preot . Dupa care un alt om s-a lasat in genunchi si a inceput sa planga . Vazand asta preotul ii da un ghiont primului om spunandu-i : “Uite cine se crede pacatos!”

Toata smerenia noastra , toata moralitatea este mai mult sau mai putin o prefacatorie fata de ceilalti si fata de noi . Ne prefacem pentru ca nu suntem integrati solid in noi . Nici macar noi nu stim care personalitate dinauntrul nostru este autentica de aceea ne lasam prinsi in astfel de jocuri . Daca suntem integrati , vom fi autentici in fiecare actiune , si vom fi automat morali.

Fii Constient , Fii Spontan De Corect

Te rog sa intelegi ca niciodata nu vei face greseli daca esti profund constient atunci cand esti pe cale sa le faci . Cand esti constient , vei fi o personalitate solida si morala . Cand te abati de la constienta , vei fi multe personalitati si vei fi imoral . Moralitatea are de-a face cu constienta , cu nici o alta regula sociala . Constienta este singura cale de a fi moral in mod natural.

Constienta te determina sa iei spontan actiunile corecte in situatiile corecte . Moralitatea te poate determina sa iei actiunile gresite in situatiile gresite pentru ca nu ai baza potrivita .Baza ei nu este proprie , este construita de catre societate . Astfel nu te simti conectat de ea. Cand nu te simti conectat, nu poti actiona cu incredere . De indata ce te integrezi , te vei orienta asupra constientizarii . Daca ramai fragmentat , nu va exista nici o constientizare si vei depinde de moralitate pentru indrumare .

Constienta vs Constiinta

Cand incepi sa interiorizezi legile societatii , creezi o rana profunda inauntrul Fiintei tale . Iti disrtugi inteligenta innascuta . In opinia mea , copiiilor li se poate da un set de reguli initial, astfel sa nu se mute de pe calea constiintei . Dar curand trebuie sa li se dea intelegerea vietii si nevoia de a opera din Constiinta .

Daca traiesti cu Constiinta vei trai automat o viata morala . Pentru a intelege nevoia de a trai prin Constiinta , priveste doar in moralitatea ta . Moralitatea este superficiala , pe cand Constiinta vine din Fiinta . Constiinta ta incearca sa treaca prin constienta . Constiinta ta se lupta continuu cu constienta .Constienta este societala . Constiinta este naturala. Constienta este un substitut slab pentru Constiinta.

Oamenii ma intreaba : “Maestre , ce inseamna asta ? Tragi in jos intreaga structura sociala . Atunci cum vom putea trai cu totii moral ? “ Le spun : “Sa fie clar, ca numai copiilor trebuie sa le impui moralitate . Lor poti sa le spui :taci , o sa-ti dau bomboane . Bineinteles in ziua de azi copiii iti spun :sunt fericit, nu am nevoie de bomboana ta . Cui ii pasa de bomboana ta ! “ Unui copil ii poti spune ca ii dai o bomboana pentru al restrictiona . Ii poti impune moralitate bazata pe frica si lacomie . Dar pentru tine , este momentul sa cresti mare . Nu mai esti copil . Ia atitudine cu Constiinta . Cand spun Constiinta , ma refer la energia inteligenta a Fiintei tale .

Reguli

Instinctul Natural de a Incalca Regulile

Cand ceva este fortat ca regula , intotdeauna incerci sa il incalci . De exemplu : mereu accelerezi cand nu vezi un politist .

O mica poveste :

Un politist opreste o masina pe sosea pentru viteza. Cand cere permisul de conducere , soferul raspunde : “Dar domnule politist , incercam sa pastrez distanta corecta intre masina mea si cealalta masina din spate !”

Asta se intampla atunci cand urmezi regulile orbeste fara sa le intelegi sensul :astepti o scuza pentru a le incalca .

Raspunde-ti sincer : daca nu ar fi existat nici o regula, nici o autoritate de reglementare pentru a tine cont de ce faci , ai mai fi aceeasi persoana care esti acum ? Ai face lucrurile la fel cum le faci acum ? Daca raspunsul este nu , e clar ca acea regula vine din constienta, nu din Constiinta . Nu ai interiorizat sensul regulii sau nu esti de acord cu regula . Acesta este motivul pentru care nu faci lucrurile intr-un mod natural pentru tine .

Fiorul lui 'Nu'

Poti vedea , cand spui copiilor sa nu faca un anumit lucru vor fi cei mai tentati sa faca acel lucru . Atata timp cat nu mentionezi nimic despre acesta sa-l faca sau sa nu il faca , s-ar putea nici sa nu le pese . Dar in momentul in care le spui sa nu faca ceva , vor urmari sa-l faca .

O mica poveste :

Un om spune : "Am descoperit trei moduri pentru a face lucrurile ." Prietenul lui intreaba : "Care sunt acestea ? "
Omul raspunde : " Unul este sa le faci singur , al doilea sa angajezi pe cineva sa le faca, si al treilea :spune-le copiilor tai sa nu cumva sa faca !"

De fapt este o aroma , o anumita senzatie in a face ceea ce nu ar trebui sa faci . De cele mai multe ori dezvolti o dorinta puternica pentru ceva pe care ti s-a spus sa nu faci . Simti un fel de bucurie sau satisfactie facandu-l . Aceasta este tendinta de baza in fiecare Fiinta umana .

O mica poveste :

Odata un patron de magazin incerca foarte tare sa isi ridice vanzarile . A incercat diferite metode : reduceri de preturi , publicitate atractiva , un serviciu de relatii cu clientii mai bun , dar nimic nu a functionat . Pana la urma, intr-o zi a agatat o perdea neagra in geamul magazinului in care a facut o gaura mica . Sub gaura a pus o tablita pe care a scris : 'trasul cu ochiul este strict interzis .'

Exista un fior in a face ce ne este interzis.

Din acea zi a vazut o multime de oameni adunandu-se in magazinul lui , fiecare curios sa se uite prin gaura sa vada ce este acolo . Vanzarile magazinului au crescut automat, pentru ca oamenii abia acum incepusera sa vada varietatea produselor din magazin .

Cand ti se spune sa nu faci ceva , tendinta de baza a omului este sa faca exact acel lucru . Ca adolescent cand spui 'nu ' parintilor tai , simti ca ai demonstrat ca esti independent . Cand spui 'nu' simti ca ai demonstrat ca esti cineva deosebit , cineva diferit . Atunci cand spui 'da' simti ca esti doar un copil . Cand incepi sa spui 'nu ' , simti ca ai devenit un adult .

Simti ca ai devenit barbat numai atunci cand spui 'nu ' tatalui tau. Pana atunci ai simtit ca esti doar un copil . Pentru a demonstra ca esti barbat incepi sa spui 'nu' tatalui tau . Asta este psihologia de baza . Cand spui 'nu' crezi ca esti cineva , pana atunci simti ca esti un nimeni . Asadar sa fie foarte clar , orice ai spune , fiul tau va spune 'nu ' , pentru ca vrea sa fie cineva .

Reguli Moarte vs Inteligenta Vie

De-a lungul timpului , multe reguli care aveau un inteles au devenit reguli oarbe fara nici un inteles.

In India , inainte sa se inventeze curentul , croitorii coseau de mana cu un ac si cu ajutorul unei lumini slabe . Hainele se coseau dupa rasarit deoarece cusutul la lumina slaba a lumanarii sau a felinarului distrugea ochii.

Dar chiar si acum in India , oamenii in varsta spun : ‘Nu este bine sa cosi dupa apus .’ Motivul initial pentru care nu se cosea dupa apus nici macar nu mai exista ! Acum exista electricitate si lumini puternice . Dar a devenit un ritual pentru ei fara nici o legatura cu scopul initial .

O mica poveste :

Un parasutist era intervievat de catre o televiziune : Reporterul spune :”Viata ta trebuie sa fie foarte palpitanta .”
Parasutistul raspunde :” Da , are momentele ei infioratoare .”
Reporterul intreaba : “Care este cea mai infioratoare experienta din viata ta ?”
Parasutistul raspude :” Cand coboram pe terenul unei case si am citit semnul :nu calcati pe iarba !”

Cand nu ai inteligenta potrivita sau intelegerea lucrurile devin reguli oarbe in viata ta . Cand ai intelegere , orice regula corecta poate deveni o tehnica prietenoasa de a trai o viata fericita . Regulile si ritualurile sunt de fapt tehnici pentru propria Iluminare . Cand spun Iluminare , vreau sa spun o viata plina de fericire si claritate . Bineinteles , cand este urmarita profund va conduce la starea suprema de Iluminare .

O mica poveste :

Un functionar de cale ferata a raportat o crima . “Criminalul a intrat in compartiment , a injunghiat victima de mai multe ori. Dupa aceea a parasit trenul prin usa opusa sarind pe calea ferata - astfel incalcand regulile de cale ferata . “

Cand nu ai intelegerea corecta , vei pierde totul si vei sfarsi actionand prosteste . Cand tii se da intelegerea corecta , vei intelege ca fiecare regula a fost creata doar pentru ca tu si ceilalti din jurul tau sa traiti o viata fericita .

Cand se intelege spiritul regulii, nu va mai fi o problema sa cazi in linie cu ea . Cazand in armonie , nu va fi decat suc in actiunile tale, nu va fi decat un angajament fericit. Dar daca se pierde spiritul, totul este pierdut . Viata va parea plicticoasa si neinsemnata .

Ia meditatia ca exemplu . Meditatia se practica pentru a intra in interior indiferent de zgomotul si situatiile din lumea exterioara. Am vazut unii oameni , inainte de a-si incepe meditatia obisnuita vor incerca sa creeze intai o situatie galagioasa in exterior . Se duc sa spuna la toata lumea sa pastreze linistea . Practic vor ingheta oamenii din rutina lor obisnuita doar pentru ca ei urmeaza sa mediteze.

Numai cand se pierde spiritul , lucrurile devin ritualuri moarte . Pierzi si incurci !

Toate regulile au fost create pentru o viata armonioasa cu intelegerea ca tu nu o sa ma omori pe mine, iar eu nu o sa te omor pe tine , si amandoi vom trai fericiti . Aceasta a fost intelegerea de baza , totusi in decursul timpului , au devenit reguli .

Toare regulile au fost create pentru a trai o viata armonioasa si fericita , dar in momentul in care interiorizezi regulile fara o intelegere creezi vinovatie . Atata timp cat urmezi regulile cu o intelegere , vei fi fericit . Cand incepi sa urmezi cuvintele in loc sa urmezi spiritul , vei incepe sa creezi vinovatie .

Cand vrei sa scapi de lege, ce faci ? Te agati doar de cuvintele legii si renunti la spirit in urma lor . Dupa care lucrezi legal in jurul cuvintelor si scapi de lege. Cand prinzi doar cuvintele devii un birocrat si pierzi spiritul .Doar atunci cand prinzi spiritul poti fi o Fiinta inteligenta fara vinovatie .

Vinovatia Utila

Exista o anumita vinovatie care este utila pentru tine , o vinovatie care este urmata inteligent te poate determina sa progresezi in viata . Este cam asa : cand vezi ca ai potential sa faci ceva, cand simti ca ai atat de mult potential pe care nu il folosesti in totalitate , daca esti inteligent , se va petrece in tine vinovatia . Aceasta vinovatie te poate indemna sa faci lucruri care iti vor implini potentialul maxim.

Cateodata vedem starea lucrurilor din jurul nostru si intr-un colt al mintii stim ca putem ajuta pentru a schimba situatia in bine .Dar din cauza lenii sau de frica confruntarii , sau de frica de a ne asuma responsabilitatea , pastram tacerea si doar privim . Acest tip de situatie poate cauza in noi o vinovatie foarte adanca . Aceasta vinovatie este semnificativa . Daca luam pasii pentru a corecta situatia facand numai ce simtim ca trebuie sa facem , atunci vinovatia va disparea si noi vom merge inainte .

Acest tip de vinovatie are abilitatea de a ne indemna sa facem ce trebuie facut . Din cauza naturii ei , nu poti adaposti aceasta vinovatie pentru mult timp . Trebuie sa treci peste ea. Si calea de a trece peste ea este sa faci ce trebuie facut . De indata ce va fi facut, si vinovatia va disparea . Cu cat vei adaposti mai mult aceasta vinovatie fara sa iei pasii , cu atat mai mult vei suferi din cauza ei . Aceasta este logica simpla a acestei vinovatii.

O alta manifestare a acestei vinovatii se intampla cand simti ca ego-ul iese la suprafata in anumite situatii fara ca tu sa poti controla . Cand iti mirosi ego-ul dar esti incapabil sa il controlezi , aceasta vinovatie ia nastere in tine . Si aceasta vinovatie este buna deoarece este semn de constientizare profunda a propriului tau ego . Iti faciliteaza sa lucrezi sincer pentru eliminarea acelui ego .

Vinovatia Poate Duce la Boala Fizica

Vinovatia ucide sigur inteligenta. In opinia mea , vinovatia este cel mai mare ucigas al inteligentei . Nu te va lasa niciodata sa te misti in viata .

O adepta de-a noastra avea o tumoare la baza coloanei vertebrale . Suferea de aceasta tumoare de 20 de ani . A venit la mine si mi-a spus :"Te rog ajuta-ma! Vindeca-ma! Sufar cu aceasta tumoare de atatia ani . Chiar si dupa ce am facut operatie aceasta a revenit ."

Am inceput sa vorbesc cu ea incet pentru a detecta sursa problemei . L-a sfarsit i-am pus cateva intrebari in urma carora s-a deschis si a inceput sa planga . Am intrebat-o : "Ai vreun sentiment de vinovatie legat de energia sexuala ? " A inceput incet sa se deschida .

Mi-a spus ca a fost abuzata fizic pe cand era foarte mica . Una din rudele apropiate a abuzat de ea multi ani . Acea vinovatie a ramas cu ea . A spus : "Am inceput sa-mi urasc acea parte din corp. Am inceput sa simt ca acea parte din corp nu trebuie sa mai existe in mine. Am simtit ca acea parte a corpului nu facea parte din Fiinta mea . Ura fata de acea persoana s-a intors catre corpul meu ."

Ura ei era atat de adanca . Am continuat sa vorbesc cu ea .Incet a inceput sa se deschida din ce in ce mai mult . Cand a adus vinovatia la suprafata, a iesit din ea . A fost vindecata psihologic .

I-am dat o tehnica mica de meditatie sa mediteze asupra acelei zone . I-am spus :"Exprima-ti ura catre acel barbat . Tipa , plangi , loveste! Inchide usa , i-a o perna , imagineaza-ti ca este el si exprima-ti ura . Dupa aceea stai linistita , si simte si acea parte a corpului ca fiind a ta . Simte iubire catre acea parte a corpului tau ."

Vei fi surprins sa afli ca numai in zece zile tumoarea a disparut ! Nu a mai revenit niciodata .

Majoritatea bolilor noastre sunt datorate tulburarilor psihologice unde vinovatia joaca un rol major.

De cele mai multe ori , fluxul energiei noastre se blocheaza din cauza vinovatiei . Daca privesti adanc, unde nu vei fi capabil sa te misti , sa iei decizii , oriunde exista frica , va zace o anumita vinovatie .

Acceptarea - Calea Minunata de Iesire

Acceptarea este o unealta minunata pentru a te elibera de lupta dintre trecut si viitor. Prin acceptare cazi imediat in prezent . Primul lucru este sa accepti tot ce se intampla in lumea exterioara si toate intamplarile din lumea interioara. Orice problema ai in lumea exterioara si orice probleme ai in lumea interioara , doar accepta-le in intregime . Recapituleaza tot ceea ce simti ca fiind probleme si accepta-le in totalitate .

Accepta toata vinovatia , toate greselile si toate esecurile . Chiar daca nu le poti accepta , accepta ca nu poti accepta . Atunci te vei relaxa si vinovatia iti va parasi mintea .

Incearca acest mic experiment :

Relaxeaa-te trei zile cu acceptare absoluta .

Daca te relaxezi numai trei zile fara lupta din lumea interioare si exterioare iti vei pierde toata averea ? Cu siguranta , nu ! Atunci nu este nici o problema . In trei zile nu o sa pierzi nimic . De ce nu incerci ? Doar trei zile , sincer , complet , accepta totul din viata ta suta la suta !

Daca nu poti accepta suta la suta atunci accepta ca nu poti accepta suta la suta . Chiar si acceptarea :'nu ma pot accepta in lumea interioara si cea exterioara ' te va face sa scapi de lupta dintre trecut si viitor . In momentul in care intelegi :'Sunt incapabil sa ma eliberez din stransoarea dorintelor si a fricii . Sunt incapabil sa-mi accept realitatea ." Aceasta simpla intelegere va incepe sa isi faca treaba .

Daca poti cadea in momentul prezent , sa te relaxezi de la lucrurile din lumea exterioara si cea interioara , in trei zile vei avea o intrezarire : 'Ce este viata ? Ce inseamna sa traiesti in momentul prezent ? ' Daca tii se intampla asta, vei trai o stare atat de extatica , un spatiu atat de diferit , o viata atat de diferita, pe care nu ai mai simtit-o pana atunci.

Ai trait bazat pe filozofia ta pentru mai bine de 30 de ani. Doar pentru trei zile , nu incerca sa schimbi pe nimeni din lumea exterioara . Vei vedea ca, atunci cand experimentezi cu astfel de tehnici, acestea fac miracole in Fiinta ta . Incep un minunat proces de alchimie in Fiinta ta. Daca nu esti capabil sa fii sincer , accepta ca nu esti capabil sa fii sincer, Chiar si aceasta sinceritate este suficienta . Vei incepe sa vezi in tine un spatiu diferit.

Tehnica de Meditatie

Din Cap la Inima

Aseaza-te cu ochii inchisi . Respira incet si adanc , doar pentru cateva minute. In acelas timp, simte cum capul tau este presat in inima, in regiunea pieptului. Devino complet fara cap. Acum nu mai ai cap.

Simte ca respiri prin inima . Simte ca mirosi prin inima . Simte foarte clar cum respiri prin inima . Aculta prin inima , vezi prin inima , si simte prin inima .

Ridica-te. Pastreaza constiinta in inima si lasa -ti miscarile sa iti fie cat mai lente posibil. Nu face pasi, Misca-ti corpul incet. Centrul tau este inima, nu capul. Uita mereu de cap. Muta-te in inima. Tine minte ca esti o Fiinta fara cap.

Stai intr-un singur loc. Acum mareste incet viteza, foarte incet . Uita-ti capul. Esti o Fiinta fara cap care se misca.

(Dupa cateva minute)

Aseaza-te jos in locul in care te afli. Ramai fara cap. Stai doar cu inima. Relaxeaza-te.

(Dupa cateva minute)

Incet , foarte incet, deschide ochii .

Esti Cel Mai Bun , De Ce Sa Te Compari ?

Comparatia si Gelozia

Emotiile de teama , dorinta si vinovatie sunt emotii subiective. Ceea ce vreau sa spun prin asta este ca nu ai nevoie de alta persoana sau chiar si un obiect sa creeze aceste emotii . Imagineza-ti ca esti intr-o camera izolata fonic cu ochii inchisi , fara sa ai nimic de atins , de gustat sau de mirosit. Inca poti simti emotia de teama sau dorinta . Dar ca sa te compari cu alta persoana si sa fi gelos pe ea ai nevoia de prezenta acesteia . Gelozia este o emotie obiectiva . Are nevoie de un obiect sa fie activata .

O mica poveste :

Intr-o seara un om statea cu sotia lui pe o banca in parc . Fara sa-i observe un tanar impreuna cu prietena lui s-au asezat langa ei . Tanarul incepuse sa vorbeasca cu prietena lui intr-un mod foarte iubitor .
Auzind asta sotia ii sopteste sotului :"Cred ca o sa o ceara de sotie. Poate ar trebui sa tusesti sau sa faci ceva sa-l avertizezi !"
Sotul raspunde : "De ce sa-l avertizez? Pe mine cine m-a avertizat!"

Gelozia porneste din comparatie. Intotdeauna ne comparam cu ceilalti in diferite domenii - aspect fizic , avere , cunostinte , nume si faima , si prieteni ca sa dau cateva exemple . Cand ne comparam cu ceilalti simtim ca altcineva are mai mult decat avem noi si ne lasam cuprinsi de gelozie .

Comparatia este samanta si gelozia este fructul !

De Ce Exista Comparatia ?

De ce ne comparam cu ceilalti ?

In primul rand , ne comparam pentru ca nu ne-am inteles niciodata pe noi insine . Nu suntem constienti de ceea ce suntem si ceea ce avem .

In al doilea rand , societatea ne-a conditionat de la nastere sa ne evaluam in functie de ceilalti . Comparatia incepe din copilarie . In scoala sistemul de calificare introduce un copil in competitie si comparatie cu ceilalti.

Nimic nu exista decat in relatii .

Exista repere standard pentru a masura calitatile unui copil cum ar fi abilitatea matematica , aptitudini stiintifice , artistice , atletice, talent muzical si tot asa . Dar ce nu realizam noi este ca incercam sa masuram o calitate folosind repere standardizate . Asta nu este altceva decat folosirea comparatiei ca scala pentru masurarea copilului in sine. Pur si simplu pedepsim copiii prin sistemul de recompensa pe care il folosim in scoli .

Copilul se obisnuieste cu judecata si va sti despre el doar uitandu-se la altii si comparandu-se cu ei. Nu are nici o intelegere despre el insusi in functie de ceea ce este . Se cunoaste pe el insusi doar in functie de ceilalti.

O mica poveste :

Odata un om depunea marturie la tribunal pentru un accident rutier .Dintr- o data omul observa ca reporterul de tribunal scria in timp ce el vorbea . Pe masura ce omul incepuse sa vorbeasca din ce in ce mai repede reporterul scria la fel de repede.
De indata omul ii spune reporterului de tribunal : " Te rog nu scrie atat de repede . Nu pot sa tin pasul cu tine !"

Fiecare judecata pe care o faci despre tine insuti este in functie de o anumita comparatie . Dar de ce ideea despre celalalt patrunde in mintea ta . Este pentru ca nu ai privit in interior si nu ai realizat cine esti . Nu ai trait fericirea si potentialul extraordinar pe care il ai inauntrul tau . Te simti incomplet pentru ca nu ai fost capabil sa te exprimi asa cum esti . Astfel, golul si lipsa de implinire interioara te fac sa te simti inferior celorlalti .

Inutilitatea Comparatiei

Buddha spune : "Nimic nu exista decat in relatii." Sa zicem ca ai fi singura persoana pe o noua planeta , cum te-ai putea compara cu cineva ? Te-ai putea numi inalt sau scund ? Urat sau frumos ? Bogat sau sarac ? Inteligent sau prost ? Nu ! Daca nu exista nimeni cu care sa ne comparam , existam pur si simplu !

Intelege , chiar si acum : nu exista o scara prin care sa te compari cu nimeni . Fiecare individ este unic .
Poti compara un leu cu un cal ? Ne comparam cu flori sau munti ? Atunci de ce trebuie sa ne comparam cu alte fiinte umane ?

O minunata poveste Zen :

Intr-o zi un rege se duce la un Maestru pentru a-i cere o tehnica ca sa devina mai puternic decat regii vecini . S-a asezat in fata Maestrului si a inceput sa-i spuna scopul vizitei sale . Maestrul l-a ascultat rabdator pe rege . Dupa aceea i-a spus sa se duca in gradina regala, unde cresteau alaturi un trandafir si o planta chiparos . I-a spus regelui : "Ele sunt profesoarele tale . Te pot invata ceea ce ai nevoie sa inveti ."

Regele s-a dus in gradina , a vazut cele doua plante dar nu putea intelege ce ar fi putut sa invete de la ele. S-a intors la Maestru sa-l intrebe : " Ce vrei sa spui Maestre ? Nu pot sa inteleg ce si cum aceste plante ma pot invata !"

Maestrul a dus regele inapoi la plante si i-a explicat : " Aceasta planta chiparos a fost alaturi de trandafir atatia ani . Niciodata nu si-a dorit sa devina o planta de trandafir. In acelas fel aceasta planta de trandafir nu si-a dorit niciodata sa devina o planta chiparos . Daca omul ar fi fost o planta chiparos , s-ar fi comparat cu trandafirul si ar fi fost gelos pe atentia pe care aceasta o primeste de la oameni . Sau daca omul ar fi fost o planta de trandafir s-ar fi uitat cu invidie la planta chiparos gandindu-se cat de linistita este aceasta fara tortura de a fi culeasa de oameni toata ziua !"

Cele doua plante au prosperat pentru ca si-au folosit toata energia pentru propria lor dezvoltare in loc sa se compare una cu cealalta.

In momentul in care vei inceta sa mai compari , toata gelozia va disparea . Vei incepe sa te simti centrat in tine insuti si recunoscator Existentei pentru ca ti-a oferit atat de multe si te-a facut unic.

Daca esti gelos pe ceilalti vei suferi. Te vei lupta constant cu ceilalti deschis sau inauntrul tau . Daca cineva rade , crezi ca rade de tine . Daca cineva este prietenos cu alta persoana te simti singur si esti gelos pe acea persoana . De fapt , astepti ca cineva sa te raneasca . Gelozia pe care o permiti inauntrul tau este ca o rana deschisa . Chiar si fiecare actiune facuta fara intentia de a te rani iti atinge rana si te doare .

Asadar cand te simti ranit , intelege ca ai o rana . Nu arunca responsabilitatea suferintei pe cealalta persoana. Rana trebuie vindecata si gelozia trebuie sa se dizolve. Atunci nimeni nu te mai poate rani . Fii foarte clar : nimeni nu te poate rani fara permisiunea ta tacuta .

Cand te simti ranit , intelege ca ai o rana .

Te compari cu toata lumea pentru ca undeva simti lipsa . Sincer nu ai ideea de adevaratul tau potential unic ! Daca ai fi avut , nu ai fi petrecut nici macar o secunda uitandu-te la ceilalti pentru raspunsuri despre cum sa traiesti o viata creativa si implinita . Toata increderea , inteligenta si energia vibranta de care ai nevoie deja exista inauntrul tau . Ai potentialul sa traiesti ca Dumnezeu pe Pamant. Nu mai crede lucrurile limitate pe care ai fost facut sa le crezi despre tine . Priveste inauntru! Experimenteaza , exploreaza si descopera adevarul despre tine insuti ! Atunci vei radia pur si simplu toate aceste calitati fara eforturi .

Deasupra si Dedesuptul Scarii

Sa presupunem ca exista o scara imensa si toata lumea din lume este pusa sa stea pe ea in ordinea crescatoare a succesului din orice domeniu , cum ar fi frumusetea sau inteligenta. Tu te-ai pozitiona probabil undeva la mijlocul scarii.Sunt multi oameni deasupra ta dar sunt de asemenea foarte multi oameni sub tine. Vazand acei oameni deasupra ta iti provoaca gelozie . De aceea in mod constant incerci sa devii mai bun decat ei pentru a te ridica pe scara mai sus decat sunt ei .

La un moment dat in viata ta s-ar putea sa-ti dai seama de inutilitatea acestui joc nesfarsit.

Cu totii functionam in jurul lui a face, a avea si a fi .

Atunci ai vrea sa sari de pe scara . Si te uiti in jos . Dar ce vezi ? Sunt atatia oameni sub tine .Dintr-o data incepi sa te simti fericit cand vezi atatia oameni sub tine si incepi sa te simti plin de speranta pentru ca nu esti atat de inferior cum ai crezut ca esti atunci cand te uitai la acei oameni deasupra ta .

Aici incepe lupta .Cand te uiti sus te simti nefericit dar cand te uiti in jos te simti fericit . Acum chiar daca incepi sa realizezi inutilitatea de a-ti petrece viata urcand pe scara, inca nu esti pregatit sa sari de pe scara , pentru ca daca sari vei fi lasat singur . Nu va mai fi nimeni sub tine sau deasupra ta .

A Face , A Avea Si A Fi

Cu totii functionam in jurul acestor trei axe de a face , a avea si a fi . A face pentru a avea fara sa ne bucuram ca suntem ,este singura cauza a suferintei noastre . A face nu tine niciodata pasul cu a avea . D e fiecare data cand muncesti din greu si indeplinesti o dorinta , dintr-o data acea dorita isi pierde influenta asupra ta .

Ramana Maharishi spune minunat : “ Mintea este in asa fel incat arata o samanta minuscula de mustar ca fiind un imens munte pana in momentul in care este obtinuta. De indata ce este obtinuta chiar si un munte va arata la fel de insignifiant precum o samanta de mustar !”

De indata ce o dorinta este ideplinita o alta va incepe sa traga de tine . Nici macar nu ai timp sa te bucuri de ea si sa te simti satisfacut . Vei gandi :”Stai sa mai obtin si acest lucru . dupa aceea ma pot relaxa si ma pot bucura de tot ce am .” Sa fie foarte clar : mintea ta nu va permite asta niciodata.

Singurul mod de a trai cu adevarat si de a te bucura de viata este sa te bucuri de ‘a face ‘. Si atunci automat te vei bucura de a face , a avea si a fi .

Esti Unic

Natura are propriul ei mod unic de dezvoltare pentru fiecare dintre noi .

De exemplu bambusul chinezesc cand incolteste nu arata prea multa dezvoltare in primii patru ani . Dar in al cincilea an bambusul creste 9o de picioare in sase saptamani ! Asta nu inseamna ca copacul nu a crescut in prmii patru ani .Desi dezvoltarea nu a fost vizibila , radacinile erau consolidate pentru a face posibila dezvoltarea plantei rapid si in siguranta intr-un copac urias.

La fel ca dezvoltarea bambusului nu exista nici o scara cu care sa te masori cu nimeni altcineva decat cu propria ta persoana . Daca iti consumi toata energia uitandu-te si comparand cu tine insuti vei progresa in salturi .

In primul rand intelege ca Dumnezeu este artist nu inginer. Daca era inginer ar fi facut un barbat perfect si o femeie perfecta si dupa aceea ar fi facut milioane de copii din acele mulaje.

Ramana Maharishi - Maestru Iluminat din Tiruvannamalai din Sudul Indiei . A predat metoda de introspectie a Sinelui :’Cine sunt eu ?’ , ca si cale pentru realizarea Sinelui.

Nu ! Dumnezeu ne-a facut pe fiecare dintre noi unici in felul nostru .

Nu conteaza daca esti un trandafir ,un crin sau o floare salbatica. Cel mai important lucru este ca floarea salbatica sa-si realizeze potentialul fundamental ca o floare salbatica , cum si trandafirul ar trebui sa-si realizeze potentialul inerent . Parfumul realizarii potentialului tau unic este ceea ce radiaza si fara efort atinge pe toata lumea din jurul tau .

Chiar daca este frumusete sau inteligenta , esti unic . Doar atunci cand nu iti respecti unicitatea incepi sa te compari cu ceilalti . Chiar daca starul tau preferat de cinema este foarte frumos , poti macar sa bei vreo cana de cafea prin acel corp ? Nu ! Poti sa-ti folosesti numai corpul tau -cel mai bun prieten al tau . Accepta-l si primeste-l.

Presiune Egala - Bastonul Geloziei

Exista un vers minunat in scripturile antice care spune puterea lui Maya*, energia care conduce Universul folosind gelozia ca unealta pentru a te determina sa faci ce vrea ea.

In India sunt oameni care fac spectacole de circ pe strada cu maimute. Au un baston mic. De indata ce ridica bastonul , maimuta face ce i se spune . Daca fac semne maimutei, acesta nu asculta. Chiar daca stie ca omul poate ridica bastonul oricand , daca nu il ridica maimuta nu asculta . Daca ridica bastonul si ii spune maimutei sa mearga drept , aceasta va merge drept . Daca omul ii spune maimutei sa sara de trei ori , aceasta va sari de trei ori .

Presiunea egala este doar un mare joc al ego-ului. De fapt pentru tine nu este deloc necesar sa dezvolti .

Omul foloseste bastonul la fel ca maestrul de manej la circ.
In acelas fel puterea lui Maya foloseste presiunea egala si gelozia ca baston pentru a te determina sa faci ce vrea ea . Intelege , presiunea egala este doar un mare joc al ego-ului. De fapt pentru tine nu este deloc necesar sa dezvolti . Este destula mancare , adapost , ingrijire medicala si haine in lume sa satisfaca toate nevoile noastre de baza . Nu este nevoie sa concuram intre noi .

Cum Sa Depasim Gelozia

Gelozia este strans legata de multe emotii negative cum ar fi :furia , lacomia , posesivitatea si depresia . Toate aceste emotii se vor dizolva cand distrugem acest ciclu al geloziei .

Maya - iluzia - aceasta care nu exista dar care deranjeaza ca si cum ar exista

1. Fii Martor !

Nu poti depasi gelozia fugind de ea sau urand obiectul geloziei . Tot ce trebuie sa faci este sa fii complet constient atunci cand apare sentimentul de gelozie . Vei fi surprins sa vezi ca pur si simplu va disparea.

Maestrul Iluminat Buddha* spune :" Distruge acele radacini de invidie si bucura-te de pacea trainica."

Fii constient si distruge gelozia , competitia , comparatia si invidia care te-au jefuit de fericirea care este natura ta !
Foloseste lumina constientizarii pentru a dezvalui umbra naturala a acestor emotii negative . Altfel , esti prins in cursa de sobolani . Mereu spun oamenilor , chiar daca castigi cursa de sobolani , tot un sobolan ramai !

Intelege ,calea de iesire din gelozie nu este prin reprimarea sau negarea existentei ei. Exprimand si incurajand, din nou nu este calea corecta pentru ca nu esti pregatit sa infrunti gelozia cu constinenta.

Urmareste cum se naste gelozia in tine, cum se dezvolta in ura pentru obiectul acela de gelozie , cum creaza neliniste si frustrare inauntrul tau si te face sa-ti pierzi toata pacea si calmul. Fii constient de acea gelozie in loc sa o urasti pe ea sau obiectul geloziei . Urmareste-o ca si cum nu ai avea nimic de -a face cu ea. Uita-te la ea cu o atitudine stintifica . Ce vreau sa spun printr-o atitudine stintifica ?

Nici o Prejudecata - Atitudinea Omului de Stiinta

Cand un om de stiinta experimenteaza , el pur si simplu experimenteaza fara nici o judecata , fara nici o concluzie predeterminata . Daca deja are o concluzie in minte
inseamna ca nu este om de stiinta deoarece concluziile sale pot influenta experimentul.
Acum tu esti omul de stiinta in laboratorul spatiului tau interior . Fii un om de stiinta in spatiul tau interior si lasa-ti mintea sa fie laboratorul. Fii constient si urmareste fara nici o prejudecata.
Nu condamna emotiile spunand ca sunt rele pentru ca asta ai fost invatat sa faci . Nu a devenit experienta ta . Daca experienta ta este ca gelozia este o emotie negativa , vei renunta la ea automat . Nu a devenit experienta ta . Este ceva care ai luat de la altcineva . Doar daca nu devine o intelegere experimentala in tine ca gelozia si comparatia sunt negative , nu va deveni o parte din tine .
Nu condamna obiectul geloziei . Obiectul nu a generat emotia din exterior . Gelozia se petrece inauntrul tau .
De indata ce vei vedea gelozia cu constientizare , vei realiza ca nu are deloc o baza de existenta. Cand se va intampla aceasta, gelozia va disparea automat. Nu va trebui sa renunti tu la ea.

Buddha - Fondatorul religiei Buddhism urmata acum de milioane de oameni din toata lumea

O mica poveste :

O femeie a angajat un artist profesionist sa-i picteze portretul .Artistul a facut un portret mare dupa care i l-a prezentat spunandu-i : “Iti place ?”

Femeia s-a uitat la el si i-a spus :”Da, foarte frumos. Dar mai poti adauga ceva ? Vreau sa adaugi un colier stralucitor din diamante , un ceas de aur si o bratara , cercei cu smarald si un inel minunat cu perle pe deget. “ Artistul era surprins si i-a spus : “ Dar doamna , portretul arata simplu si minunat asa cum este. De ce doriti sa adaugati acele bijuterii sa-l dezordonati ?” Femeia raspunde : “ Vreau ca vecinii mei bogati sa vada pictura si sa innebuneasca cand vor vedea toate aceste bijuterii pe care vor crede ca le am .”

Focul geloziei te poate consuma complet daca nu il controlezi cu extinctorul constientei tale.

2. Iubire Infinita

Gelozia nu iti permite sa experimentezi adevarata ta natura de iubire si fericire . Se naste din neintelegerea vietii . Intelegi iubirea ca fiind ceva din exteriorul tau care trebuie obtinut . Nu numai atat , dar crezi ca iubirea este cantitate care trebuie impartita . De aceea iti este frica , crezi ca daca iti imparti iubirea , partea ta va fi redusa.

Iubirea este calitatea dinauntrul tau . Nu este o cantitate limitata. Se intampla in tine continuu . Nu poate fi blocata de nimic sau de nimeni cu exceptia ta pentru ca este natura ta proprie .

De indata ce iubirea va incepe sa abunde , gelozia si posesivitatea , toate acestea devin pur si simplu inexistente . Daca te accepti pe tine insuti asa cum esti , ii poti accepta si pe ceilalti asa cum sunt .

Nu Esti Cine Crezi Tu Ca Esti!

Seriozitate vs Sinceritate

Toate comparaţiile noastre cu alte persoane încep cu ceea ce gandim despre noi insine. Gelozia dispare atunci când intelegem unicitatea noastra. S-ar putea insa, să dam nastere unei alte probleme. S-ar putea să credem că noi înşine suntem atat de speciali incat sa incepem sa ne luam mult prea in serios.

Ce este seriozitatea?

Seriozitatea nu este altceva decat importanta necuvenita atribuita unui lucru, cu pretul la orice altceva. Aceasta rezultă din incapacitatea de a vedea ca toata viaţa este doar o piesa de teatru, care se desfasoara in fiecare minut. Seriozitatea este rezultatul unor asteptari depasite de la viaţă.

O mica poveste:

Doi copii construiau castele de nisip, pe plaja. Deodata, cei doi se cearta si unul dintre ei furios, loveste cu piciorul castelul de nisip. Celalalt baiat se duce si se plange regelui despre aceasta problema atat de serioasa. Regele a inceput sa rada de supararea baiatului pentru un stupid castel de nisip. Sfatuitorul regelui un calugar Zen, rade insa de rege. El intreaba: „Cand lupti impotriva castelelor de piatra si nu dormi, de ce sa razi de acesti baieti care se lupta pentru castele de nisip?"

Toata seriozitatea noastra este despre castele de nisip. Pentru copil, la varsta lui frageda, castelul de nisip pare ceva foarte serios, pe cand la varsta noastra, castelele de piatra sunt importante . Indiferent daca este vorba de un castel de nisip sau unul de piatra, seriozitatea cu care sunt tratate este aceiasi. Obiectul poate fi diferit, dar seriozitatea este aceiasi. Astfel, nu radeti cand copiii se cearta pe un castel de nisip.

Seriozitatea iti intuneca mintea in defavoarea deschiderii si a libertatii vietii. Te face posomorat si mort. Iti modifica gandirea si te face sa refuzi modelele familiare pe care le cunosti si pe care le folosesti tot timpul.

O mica poveste:

Intr-o manastire Zen, se desfasura o competitie intre discipoli despre cine isi ingrijise mai bine gradina. Unul dintre discipoli era foarte constiincios, luand competitia foarte in serios. El intotdeauna isi ingrija gradina cu atentie tinand-o curata, aranjata si maturata.

Sinceritatea indeplineste sarcina cat mai bine fara sa isi faca griji excesive pentru rezultat.

Toata iarba era tunsa la aceiasi inaltime. Toate tufele erau foarte curatate. Discipolul era sigur ca va castiga concursul. In ziua competitiei, Maestrul s-a plimbat prin toate gradinile. Cea a discipolului a primit cea mai mica nota. Toata lumea a fost socata. Discipolul nu s-a putut abtine si a intrebat:" Maestre, ce are gradina mea? De ce mi-ai dat nota cea mai mica?" Maestrul s-a uitat la el si l-a intrebat: „Unde sunt toate frunzele uscate? O gradina intretinuta astfel, nu mai traieste. Este o gradina moarta!"

Seriozitatea omoara spontaneitatea. Seriozitatea distruge creativitatea.

Stiinta a dovedit ca atunci cand indeplinesti o sarcina intrr-o maniera relaxata, gandirea ta si puterea ta de decizie sunt, automat, imbunatatite. Aceeasi sarcina indeplinita intr-o maniera serioasa, iti amorteste mintea. Cand ai o abordare prea serioasa asupra unui lucru, cand esti prea interesat de rezultat, nu iti permiti tie insuti sa lucrezi la un nivel optim.

Desigur, ai nevoie de planuri si ai nevoie de o perspectiva asupra lucrului pe care vrei sa-l infaptuiesti, dar fa-le cu sinceritate, nu cu seriozitate. Seriozitatea nu este acelasi lucru cu sinceritatea. Sinceritatea se concentreaza asupra sarcinii tale cu entuziasm si prospetime in gandire. Sinceritatea indeplineste sarcina cat mai bine fara sa isi faca griji excesive pentru rezultat. Cand esti serios nu te distrezi, nu razi. Cum sa razi cand esti serios?

Perfectionismul

Perfectionismul vine din mintea ta. Devine un scop pentru tine. Te uiti la perfectionism ca la un tel. Cand faci asta, devine inert si lumesc dar ai mintea luminata, cand ai sufletul linistit, devine o experienta foarte profunda. Rezultatul trebuie sa fie frumos si asta iti va oferi bucurie. Apoi, indiferent ce faci vei fi acordat la Existenta. Indiferent ce faci, fa totul in intregime, total si vei fi tu intreg si total. Atunci nu mai trebuie sa iti faci griji despre perfectiune.

Perfectionismul nu iti ofera niciodata bucurie, ci iti alimenteaza numai ego-ul. Chiar daca la sfarsit te simti implinit, este doar o implinire a ego-ului tau, nu este o implinire a Fiintei tale. Fii foarte sincer, perfectionistii sunt Fiinte egoiste. Ei pierd dimensiunea Fiintei totale. Eternul este posibil cand accesezi ceva mult mai profund. Perfectionismul nu este posibil niciodata pentru ca se afla in mintea ta, care isi schimba continuu definitia perfectiunii.

Viata Este Dincolo De Logica Ta

Majoritatea dintre noi credem inconstient , ca viata noastra este plina de evenimente care se desfasoara sub controlul logicii noastre. Dar viata, mereu iti reaminteste adevarul ca este peste orice logica omeneasca.

Acest fapt iti este amintit in special atunci cand moare sau se intampla ceva neasteptat cu un prieten apropiat si drag, sau cu un membru al familiei. Daca iti pierzi slujba, deodata iti dai seama ca nu controlezi tu viata. Te trezesti la realitatea ca viata este peste logica ta. Atunci incepi sa cauti Adevarul.

Daca traiesti cu precadere intr-un oras, rutina ta zilnica este aproape fixa. De dimineata pana seara, tu stii cum se desfasoara ziua. Stii unde vei merge, ce vei face si ce nu vei face, ce si cand vei manca.

Practic, ego-ul tau iti da o idee, logica ta iti da sentimentul ca viata ta este sub controlul logicii. De aceea, atunci cand se intampla ceva dincolo de logica ta, care nu este sub controlul tau, esti zdruncinat in totalitate. Nu mai poti face fata situatiei. Nu mai stii ce sa faci. Intri in depresie sau pur si simplu suferi.

Este un adevar foarte important, un ultim secret ce trebuie inteles. Nu gandi niciodata ca lucrurile merg bine datorita tie. Independent de tine, lucrurile merg bine. Acesta este unul dintre marile secrete. Atata vreme cat tu crezi ca lucrurile merg bine datorita tie, ego-ul tau va suferi, constant.

Ce Este Ego-ul?

Adevaratul sens al vietii nu poate fi inteles din perspectiva ego-ului.

Conform *Upanishads**, atata vreme cat tu crezi ca viata are un scop iar tu alergi in spatele acelui scop, esti o persoana egoista. Cand vei realiza frumusetea vietii fara scop , ai renuntat la egoism. Maestrul este cel care te face sa intelegi lipsa de scop a vietii. Orice ai crede tu acum ca merita, nu este da fapt lucrul real si care merita . Un om egoist cauta scopurile si pierde realitatea.

Moartea arata clar, ca indiferent cu ce minte traiesti nu are o existenta reala. Cand descoperi lipsa de scop a vietii, o noua Constiinta infloreste in tine. In momentul in care realizezi ca nu este nimic de castigat, ca diamantele pe care le protejezi nu sunt decat pietre, si ca toate lucrurile tale marete din viata nu sunt decat simple jucarii, vei intelege lipsa de scop a vietii.

Scopul real al vietii nu poate fi inteles de catre ego. Cand scapi de ego , vei intelege scopul Divin al vietii, *leela* sau jocul Divin, te vei bucura de piesa de teatru . Daca vei continua sa crezi ca viata are un scop si vei astepta sa dobandesti ceva, vei pierde viata in sine .

Viata insasi este calea si scopul Cand ai un tel, vei alerga tot timpul. Picioarele nu iti vor atinge Pamantul si vei pierde frumusetea Existentei si a Naturii. Cand vei renunta la scop, accentul se va pune pe cale.

Upanishad - Scripturi care formeaza esenta textelor antice Vedas. Literalmente inseamna :'a sta cu Maestrul'. Exista 11 Upanishads principale care au fost comentate de Maestrul Iluminat Adi Shankara.

Cand intelegi lipsa de scop a vietii, realizezi intelesul trairii.

Cand intelegi lipsa de scop a vietii, realizezi intelesul trairii. Pana atunci, duci numai un trai mort. Atat o persoana in coma, zacand intr-un pat de spital cat si o persoana normala care nu a realizat Adevarul, ambele traiesc fara o Constiinta potrivita . Maestrul este cel care te face sa intelegi Adevarul. Intelesul de a trai inseamna intelesul vietii sau al Existentei. Renunta la tel si bucura-te de viata. Mediteaza mereu asupra acestei invatature. Adevarul va cobori la tine si starea *nithyananda* va inflori in tine, starea care reprezinta adevaratul inteles al vietii.

Senzatia Puternica a lui ‘Nu’

Poate ai observat , de fiecare data cand iti spune cineva ceva, prima reactie inauntrul tau este o anumita impotrivire , un ‘nu ‘. Cand spui ‘nu’ este o implinirie a ego-ului. Te simti solid si ferm inauntrul tau . Cand spui ‘da’, te simti lichid si vulnerabil . Ego-ul tau se simte umil, ceea ce creaza o stare de inconfort, asa ca spui ‘nu’.

De aceea te simti bine cand incalci reguli acasa, la scoala, la serviciu sau cand conduci masina. Iti simti ego-ul amplificat cand spui ’nu’ regulilor. Poti vedea asta la toti copiii mici. Cand le vei spune ca nu au voie sa aiba anumite lucruri, le vor cere in special pe acelea.

Normal Vs Extraordinar

Oricand incerci sa traiesti pentru ego-ul tau, vei transforma viata ta si a celorlalti in suferinta . De obicei, greutatile pe care le intampini in viata nu sunt create de altii. Sunt, inconstient, create de tine. Nu ai nici un castig din ele dar le creezi numai pentru a alimenta ego-ul tau.

O mica poveste:

Un Maestru Iluminat , Suzuki, a trait in Japonia. Cand a murit Maestrul lui, a plans indurerat. Cineva l-a intrebat: „Tu esti o persoana Iluminata. De ce plangi la moartea Maestrului tau?” Suzuki i-a raspuns: „Maestrul meu era cel mai extraordinar om de pe Pamant”. Persoana l-a intrebat derutata: “Cu ce a fost atat de extraordinar?” Suzuki i-a raspuns: “Nu am vazut niciodata un om atat de extraordinar care sa gandeasca despre el insusi ca este cea mai obisnuita persoana”

In viata obisnuita, fiecare persoana obisnuita crede ca este extraordinara. Cand simti ca ai invins maximul de suferinta, ego-ul tau se simte bine ca a reusit se se descurce cu o viata grea. Numai cand dusmanii tai sunt mari, te simti puternic. Cand inamicii tai sunt slabi, te simti mic.

Pentru acelasi motiv, cand suferinta ta este mare te simti bine. Ego-ul tau se simte satisfacut. Masori viata cu suma suferintelor tale. Fara sa stii, chinui pe altii ca si pe tine. Maestrul lui Suzuki era extraordinar pentru ca el se credea cel mai obisnuit om, indiferent daca cei din jurul lui il credeau extraordinar.

Daca vrei sa verifici daca esti obisnuit , fa acest experiment: Daca te crezi extraordinar, atunci esti cu siguranta obisnuit. Daca te simti obisnuit, atunci esti extraordinar.

Folosind Masca Potrivita

Toti jucati diferite roluri , si folositi diferite masti in viata voastra de zi cu zi. Folosesti o masca cu mama ta, o alta cu tatal tau, una cu seful tau si tot asa. Atata timp cat folosesti masca potrivita cu persoana potrivita , totul este in regula. In momentul in care folosesti masca gresita cu o persoana, fii constient ca ego-ul tau a intrat in actiune.

Tot ce trebuie sa faci este sa schimbi pozitiile si sa privesti. Devii observator. Poti sa faci asta numai cand stii ca esti dincolo tine. Altfel, aparenta te va acapara si vei pierde tot farmecul vietii. Cand te folosesti doar de aparente, iti dispar toate dorintele.

La fel ca atunci cand cresti si renunti la jucariile tale, tot la fel, cand te uiti cu atentie la mastile aparentelor, nu ai nici un fel de dorinta pentru ele, ci doar le folosesti ca nevoi.

Mintea ta exista cand loveste colturile suferintei tale.

Ego -ul Se Naste Din Nemultumire

Daca esti o persoana egoista, nu ai nevoie de un iad separat pentru ca mintea ta exista numai in conflicte si in nemultumiri. Cu multumire, cu satisfactie vei depasi granitele. Pentru asta nu vrei bucurie si beatitudine. Nu te gandi niciodata, te rog, ca vrei beatitudine. Nu! Acum iti este teama de bucurie si beatitudine. De cate ori traversezi o stare linistita si lipsita de griji, fii atent la tine. Simti ca iti lipseste ceva, cand de fapt nu ai nimic la ce sa te gandesti. Daca nu pui ceva foarte puternic la cale, nu ai cale libera asupra spatiului tau interior.

Mintea ta exista cand loveste colturile suferintei tale. Daca nu suferi destul, nu iti simti limitele. Daca te uiti mai atent, vei constata ca te cuprinde singuratatea daca nu ai nimic pentru ce sa iti faci griji sau sa suferi. Numai asa te constientizezi pe tine, pentru ca prin natura ei , mintea inregistreaza numai lucruri negative. Mintea poate sa infloreasca, sa creeze mai multe ganduri, se poate identifica mult mai clar cu suferinta, insatisfactia si nemultumirea. Calitatea bucuriei este fara granite. Cand te bucuri, nu iti simti limitele, esti intr-o stare de fericire, intr-o dispozitie satisfacuta si multumita.

Suferinta Duce La Ego

Ego-ul nu poate exista fara suferinta. Suferinta este radacina ego-ului. Acesta este un lucru important pe care trebuie sa-l intelegi. Gandim mereu ca ego-ul este deranjat de suferinta. Nu. Ego-ul este alimentat de suferinta. Un lucru foarte important este ca atunci cand suferi mai putin, ego-ul este mai mic. Daca simti ca esti mic, iti maresti suferinta in asa fel incat sa simti ca esti cineva.

Cu cat mai putina suferinta cu atat mai slab ego. Cu cat suferi mai mult, ego-ul tau devine mai puternic. In acest fel, mereu vei exagera marimea suferintei. Problema este ca dupa o perioada vei uita ca exagerezi. Apoi esti prins in acelasi lant. Poti sa nu fii de acord, si sa spui: „Nu, nu imi cunosti viata, nu imi cunosti suferinta". Dar fii foarte atent, dupa o perioada vei fi prins in acelasi lant pe care tu l-ai creat.

Identitati Duble

Toti avem doua identitati, identitatea pe care o proiectam lumii exterioare si identitatea pe care noi credem ca ne reprezinta in lumea noastra interioara.

Identitatea care crezi ca esti in mintea ta se numeste in Sanskrita mamakar* . Va fi intotdeauna mai mica decat ceea ce esti. Vei purta cu tine sau iti vei aminti toate esecurile, greselile trecute si vinovatia incercad la nesfarsit sa le rezolvi.

Identitatea pe care o proiectezi pentru lumea exterioara se numeste ahankar * si este cartea ta de vizita. Arati in ea tot ce vrei ca ceilalti sa vada despre tine. Se bazeaza pe identitatea pe care vrei sa o arati lumii exterioare. Va fi intotdeauna mai mult decat esti, mai mult decat ai, pentru ca mereu gandesti ca trebuie sa te vinzi. Devine o nevoie primara de a face asta, in special in sociatate unde trebuie sa ai un anumit statut.

Ahankar* se va baza pe un complex de superioritate. Mamakar *se va baza pe un complex de inferioritate. Ahankar* se va baza pe frica, Mamakar* se va baza pe lacomie.

Purul adevar este ca tu esti mult mai mult decat cele doua identitati. Cand te vei deconecta de celor doua identitati, vei realiza, deodata, ca esti dincolo de cele doua identitati. Cand se intampla asta, cele doua identitati nu te vor mai lega niciodata.

Ego-ul Inferior

O intamplare din viata lui Ramana Maharishi*:

„Unul dintre discipolii lui Ramana Maharishi a tradus o carte in alta limba.

Mamakar – ego-ul interior care spune constant ca esti mai neinsemnat decat crezi tu ca esti;
Ahankar – falsa identificare a Eului interior pur cu lumea exterioara, o forma de ego care te face sa proiectezi o identitate falsa despre tine in lumea exterioara.
Ramana Maharishi – Maestru iluminat care incurajeaza Realizarea de Sine prin introspectie 'Cine sunt eu?

In traducerea cartii a fost trecut si numele lui ca traducator. Cand discipolul a vazut cartea, a fost socat sa-si vada numele acolo. A mers la cei responsabili de publicarea cartii sa-i certe pentru greseala. Apoi a mers la Ramana Maharishi spunandu-i: “Bhagavan, nu trebuia sa-mi puna numele acolo. Numele meu nu trebuie sa fie publicat. Eu nu sunt o astfel de persoana.” Bhagavan i-a raspuns: “Ego-ul care a vrut ca numele tau sa fie acolo este acelasi cu ego-ul care nu a vrut ca numele sa fie acolo. Linisteste-te!”

Fii foarte atent, ego-ul inferior care incearca sa arate umilinta este de asemenea ego. Societatea te va obisnui cu un complex de superioritate si cu un ego violent si agresiv. Acest ego este foarte vizibil. Cu un ego umil, vei evada din societate. Asta este si mai periculos. Este ego-ul inselator care se poate salva foarte usor. Ego-ul este doar identitatea pe care o porti cu tine.

(Ramana Maharishi – Maestru iluminat care incurajeaza realizarea de sine prin introspectie „Cine sunt eu?”)

Tipuri De Ego

Ego-ul Activ Vs. Ego-ul Pasiv

Ego-ul activ este usor de recunoscut. Oamenii cu un ego activ se vor comporta in maniera inalta si vor pretinde importanta de sine. Ei vor fi aroganti. Acest ego este usor de manevrat pentru un Maestru. El trebuie doar sa il zdruncine de cateva ori si il va sparge.

O mica poveste:

Un psihiatru isi intreaba pacientul daca sufera de fantezii de importanta de sine. Omul ii raspunde: “Cu siguranta, nu! De fapt, eu ma gandesc despre mine ca sunt mult mai neimportant decat sunt, in realitate!”

O persoana cu ego activ nu se va lipsi de el cu nici un pret. Ego-ul pasiv este subtil si viclean. Oamenii care au ego pasiv vor poza ca fiind foarte umili, lipsiti de curajul de a face fata altor oameni si evitand orice motivatie de implicare. Cea mai rea parte a acestui lucru este ca ei se gandesc ca sunt asa pentru ca nu sunt egoisti. In realitate, ei isi pazesc ego-ul pentru a nu fi ranit de inconstienta gandului ca sunt umili.

Oamenii cu ego activ sunt ca niste crengi vechi si uscate. Se pot rupe usor. Cei cu ego pasiv sunt ca niste crengi proaspete si verzi. De fiecare data cand ego-ul lor este lovit, ei se indoaie dar nu se rup. Ego-ul lor este bine pazit de ei insisi, incat devine foarte greu de manevrat. De fapt, ei se straduiesc sa-l pazeasca dar intr-o maniera pasiva si usoara.

EU Si Al Meu

‘Eu’ este ego, radacina fricii. ‘Al meu’, ‘aceasta este casa mea’, ‘aceasta este masina mea’, ‘acestia sunt prietenii mei’ reprezinta radacina lacomiei. ‘Eu’ reprezinta o activitate continua. ‘Al meu’ reprezinta o posesivitate continua. Incerci mereu sa iti largesti granitele. Incerci mereu sa schimbi lucrurile din exterior. Vrei sa largesti granitele pentru ‘al meu’. De exemplu: ai o masina obisnuita dar iti doresti o masina mai luxoasa sau mai multe masini. Ai o casa in care traiesti dar iti doresti o casa mai mare. Aceasta personalitate este bazata pe posesie. Astfel de oameni se simt fericiti, in siguranta si relaxati numai cand poseda din ce in ce mai multe lucruri.

Adancul sentiment de insecuritate, acea frica, ne conduce la mai multa lacomie de a avea mai multe lucuri. Nevoia de a avea mult nu este altceva decat un sentiment de insecuritate. De obicei ne simtim mai in siguranta daca avem mai multi prieteni, rude si multe alte lucuri in jurul nostru. Cu mai multa siguranta, simtim ca nu ne poate lua nimeni din aceasta lume.

Ego Vs. Maestru

Oamenii ma intreaba: “De ce trebuie sa ne urmam Maestrii?” Le raspund: “Nu trebuie sa urmati Maestrii. Dar daca nu ii urmati, va veti urma ego-ul si atat.” Nu exista decat doua posibilitati. Ori ascultati Maestrii ori ascultai ego-ul” Maestrul este cel care a dobandit fericirea eterna, Nithya Ananda. Daca il urmati, veti ajunge si voi la acea stare. Cat despre ego-ul vostru, stiti cat a dobandit pana acum si unde se indreapta. Daca esti fericit, confortabil si multumit pe calea pe care te indruma deja ego-ul tau, atunci iti poti urma ego-ul. Nu este nimic gresit in asta. Daca te simti putin indispus, daca vrei sa te schimbi, atunci urmeaza calea Maestrului. Nu sunt decat doua cai de urmat: cea a Maestrului si cea a mintii. Daca urmezi mintea, nu iti poti urma Maestrul. Exista un cuvant minunat: ‘na maha’. Inseamna: ‘nu este al meu’,’eu nu sunt’ abandonez la picioarele Maestrului meu sau la picioarele lui Dumnezeu : ‘Eu’ si ‘al meu’

Tehnica de Meditatie

Tehnica Celui De Al Treilea Ochi

Durata totala: 25 minute

Aceasta este o tehnica extrem de puternica, foarte eficienta cand este practicata in prezenta Maestrului sau a unei poze cu ochii Sai.

Pasul 1: Durata 5 minute

Cu ochii inchisi, priveste prin ochii obisnuiti , orice imagine care apare in spatele ochilor inchisi .

Pasul 2: Durata 5 minute

Acum deschide ochii si prin al treilea ochi, priveste intens la al treilea ochi al Maestrului din poza. Priveste prin ochii tai.

Pasul 3: Durata: 5 minute
Cu ochii inchisi, priveste prin ochii obisnuiti , orice imagine apare in spatele ochilor inchisi .

Pasul 4: Durata: 5 minute
Acum deschide ochii si prin al treilea ochi, priveste intens la cel de-al treilea ochi al Maestrului din poza. Priveste prin ochii tai.

Pasul 5 Durata: 5 minute
Cu ochii inchisi, priveste prin ochii obisnuiti , orice imagine apare in spatele ochilor inchisi .

In timpul acestei meditatii, poti avea viziuni ale Zeitatilor tale favorite sau vei observa silueta Maestrului tau inlocuita de o raza de lumina. Cateodata poti observa lipsa totala a pozei Lui. Nu te alarma si nu pierde legatura cu aceste momente. Nu este hipnoza. De fapt, este un proces de dehipnotizare. Subconstientul a fost trezit. Daca vezi lumina sau gol, este un semn ca ai facut meditatia cu o adanca sinceritate. Acesta este adevarul naturii noastre - nu suntem altceva decat energie. Privind prin al treilea ochi , poti obtine ‘eu’. In mod curent, tu iti alcatuiesti propria ta realitate. Daca vezi prin ochi, te vei trezi si vei vedea realitatea asa cum este e

Recunostinta Este De Ajuns !

Ce Este Recunostinta ?

Cand recunoastem ca facem parte din schema completa a Existentei , si ca suntem cu drag ingrijiti fiecare minut de catre Existenta , suntem coplesiti de recunostinta. Devenim cu adevarat recunoscatori pentru ceea ce primim in fiecare moment , chiar daca este ceva atat de fundamental ca folosirea membrelor si simturilor noastre .

Recunostinta este raspunsul la recunoasterea abundentei a Existentei . Este o minunata energie infloritoare in tine .

Daca exista o energie care are grija de tot din viata ta , este energia recunostintei ! Daca simti vreodata ca exista ceva care iti lipseste in viata , este pentru ca esti mai putin recunoscator .

Recunostinta ar trebui sa devina respiratia ta . Recunostita este o energie care transforma . Transforma ceea ce se intampla in tine si in jurul tau . Este o energie care te armonizeaza cu energia universului si iti aduce o prosperitate extraordinara . Prin recunostinta vei vedea ca Existenta pur si simplu iti raspunde - ca si cum ar fi o Fiinta vie . Este canalul de comunicare cu Existenta ! Cand se produce recunostinta , aceasta functioneaza minunat prin legea atractiei si iti atrage imensa prosperitate .

O mica poveste :

*Intr-o zi Akbar *, un mare rege din India antica si Birbal* , sfatuitorul sau mergeau impreuna pe strada .*
Au trecut pe langa un vanzator de lemn de santal si Akbar ii spune lui Birbal *: " Nu stiu de ce, dar imi vine sa-l spanzur pe acest om ."*
Dupa o luna acestia trec din nou pe langa acest vanzator .
De data asta Akbar spune : "Este ciudat dar imi vine sa-i ofer daruri acestui om ! Cum este posibil ?

Birbal raspunde : "Oh rege ! Cu o luna in urma vanzatorul suferea foarte tare , si cand te-a vazut trecand s-a gandit : Daca regele moare , curtea regala va veni sa cumpere de la mine mult lemn de santal pentru rugul de inmormantare."

Akbar - Imparat mogul
Birbal- Unul dintre ministrii imparatului Akbar, considerat foarte inteligent, exista multe povesti despre el si Akbar.

Recunostinta te face sa rezonezi cu Existenta si te transforma intr-o Fiinta minunata.

A transmis aceste vibratii negative care te-au facut sa simti ura fata de el . De aceea data trecuta ai simtit ca vrei sa-l spanzuri fara nici un motiv real .Imediat , am cumparat mult lemn de santal de la el pentru a face mese si scaune pentru regatul nostru . Asta l-a facut foarte fericit . Astazi iti este foarte recunoscator . Acum esti atins de aceste vibratii pozitive din partea lui de aceea simti sa-i oferi daruri !"

Conform legii atractiei , calitatea energia atrage energie asemanatoare . Cum se aplica asta recunostintei ? Intelege urmatoarele : cand simti recunostinta fata de tot , inseamna ca te simti implinit , te simti fericit . Asadar cand radiezi recunostinta , energia implinirii atrage inapoi spre tine implinirea in forma castigurilor materiale, relatii bune , sanatate buna si asa mai departe . In acest fel functioneaza.

Lucrul principal este ca recunostinta te face sa rezonezi cu Existenta si te transforma intr-o Fiinta minunata .

Psihologii au studiat efectul sentimentului de recunostinta asupra oamenilor. In primele lor studii doi cercetatori , Dr Michael McCollough un metodist de la Universitatea din Sud din Dallas Texas si Dr Robert Emmons de la Universitatea din California din Davis California , au ajuns la concluzia ca recunostinta joaca un rol major in sanatatea unei persoane .

Rezultatele studiului au indicat ca exercitiile zilnice de recunostinta au rezultat rapoarte inalte la nivelul vigilentei , entuziasmului , determinarii ,optimismului , energiei , mai putina depresie si stres . In continuare au sugerat ca oricine ar putea sa-si imbunatateasca starea de sanatate si sa creeze efecte sociale pozitive doar prin numararea binecuvantarilor din viata lui .

Fii Recunoscator Doar Pentru Ca Existi

Cand le spun oamenilor sa traiasca cu un sentiment de recunostinta , incep sa caute imediat motive . Recunostinta adevarata nu poate avea niciodata un motiv. Se intampla in tine ca o inflorire nemotivata. Floarea infloreste pentru vreun motiv ? Nu ! Infloreste pentru ca asta este natura ei . Recunostinta este natura noastra adevarata. A fost acoperita de straturile de conditionare din partea societatii.

Problema este ca societatea nu cunoaste limbajul gratitudinii. Cunoaste doar limbajul utilitatii. Inoculeaza direct lacomie si frica in tine astfel incat sa-i aduci rezultatul dorit . Societatea nu stie ca exista o cale a recunostintei care va oferi rezultate mult mai bune decat calea fricii si a lacomiei.

Sunt motive infinite sa simti recunostinta. Viata asta in sine este un dar pe care l-am primit . A muncit careva dintre noi sa-l primeasca ? Nu ! Sa te nasti cu Constiinta umana este prima binecuvantare care ai primit-o. Recunostinta noastra ar trebui sa inceapa chiar de acolo . Doar pentru simplul fapt ca existam ar trebui sa fim recunoscatori .

O tanara s-a asezat la masa pentru a lua cina . A inceput sa manance cand deodata data mama ei o opreste si o intrebe : “ Ai spus rugaciunea inainte sa incepi sa mananci ? “
Fata raspunde :” Dar nu este nimic in farfuria asta pentru care sa nu-i fi multumit lui Dumnezeu cel putin o data !”

Intelege , daca simti vreodata ca viata este plictisitoare si ca nu atat de interesanta pe cat ar trebui , este pentru ca recunostinta inca nu s-a intamplat in tine . Recunostinta este energia care iti face viata intensa si interesanta in fiecare moment . Acesta este un secret de baza al vietii.

Totul Este Un Dar

Motivul principal pentru care nu simti recunostinta este ca nu apreciezi nimic . Simti ca tot ce fac oamenii pentru tine este dreptul tau prin nastere. Intelege ca oamenii ar putea sa faca altceva decat ceea ce fac pentru tine . Este de fapt un dar din partea lor pentru tine . Trebuie sa le multumesti pentru asta .

Primeste fiecare lucru in viata oricat ar fi de mic ca pe un dar .Cand te asezi sa mananci , le-ai multumit vreodata degetelor cu care mananci ? Sunt oameni care nu au degete cu care sa manance ! Te-ai gandit vreodata la asta ? Niciodata ! Nu ne uitam decat la aceia care au inele cu diamante pe deget . Niciodata nu ne uitam la aceia care nu au degete.

Cand incepem sa simtim recunostinta pentru lucruri marunte , intreaga senzitivitate se intensifica. Vom deveni mult mai rafinati .

O mica poveste :
Un om ii povestea prietenului cum s-a ratacit intr-o zi in desert .I-a spus prietenului :” Din totala disperare , am ingenunchiat si m-am rugat sa fiu indrumat din desert .”
Prietenul fiind uimit de poveste intreaba :”Si ti-au fost ascultate rugaciunile ?”
Omul raspunde :”Oh ,nu ! Inainte de asta a aparut de nicaieri un explorator si mi-a aratat calea.”

Motivul principal pentru care nu simti recunostinta este ca nu apreciezi nimic .

Asa de insensibili suntem in viata ! Nu apreciem nimic .Daca ne-am sensibiliza cu recunostinta am aprecia totul : degetele , averea si binevointa oportuna a Existentei . Cand se intampla sensibilitatea fiecare moment trece cu profunda veneratie pentru intamplarile Existentei .

Venereaza-l Pe Celalalt Cu Recunostinta

Primul lucru pe care trebuie sa il intelegem este ca nici o persoana nu s-a nascut doar pentru a ne servi pe noi . Fiecare persoana se afla de asemenea in calea sa prin viata, la fel cum ne aflam si noi .

Mai ales intre parteneri , multe lucruri sunt luate ca si cum fiecaruia i se cuvine . Cumva aceasta idee a prins radacini foarte adanci in societatea noastra. Din aceasta cauza , multe casatorii se destrama in ziua de azi .

Chiar si in timpul unei relatii fizice se poate simti o recunostinta profunda pentru corpul celeilalte persoane. Va trasforma totul intr-o experienta divina, decat o simpla placere fizica. Cand poti obtine atat de multa placere de la celalalt ,de ce sa nu ii fi recunoscator pentru asta ? Daca celalalt este respectat de la inceput , multe casatorii pot fi salvate .

O mica poveste :

Un barbat s-a rugat la Dumnezeu :" Oh Doamne , te rog ai mila de mine! Muncesc atata in timp ce sotia mea sta acasa . Se bucura sa stea acasa in timp ce eu trag toata ziua din greu . Te rog indeplineste-mi dorinta ca eu sa devin sotia mea si ea sa treaca in locul meu . Vreau sa ii dau o lectie despre cat de grea este viata unui barbat ."
Dumnezeu i-a indeplinit dorinta .
A doua zi dimineata , barbatul care acum devenise femeie , s-a trezit devreme , a pregatit pachetul pentru copii , a pregatit micul dejun , a pregatit copiii si i-a dus la scoala.Apoi s-a intors acasa , a pus rufe in masina de spalat , s-a dus la banca sa incaseze cecurile , a platit curentul si facturile de telefon . Dupa aceea s-a dus sa faca piata , a scos rufele la uscat,a luat copiii de la scoala , le-a rezolvat toate problemele , i-a ajutat la lectii , a calcat haine in timp ce s-a uitat la televizior. Dupa care a pregatit cina , a hranit copiii , i-a pus la culcare , a luat si ea cina si intr-un final s-a dus la culcare.
A doua zi dimineata omul s-a rugat la Dumnezeu din nou : "Oh Doamne, nu cred ca pot sa mai trec prin asa ceva si maine . Te implor sa ma tranfosrmi din nou in barbat !"
Dumnezeu ii raspunde : "Sigur , te transform din nou in barbat dar va trebui sa astepti noua luni pentru ca acum esti insarcinata !"

Fiecare individ joaca o parte egala in viata . Nimeni nu ar trebui sa fie desconsiderat . Trebuie sa existe recunostinta pentru fiecare persoana de pe planeta Pamant. Intotdeauna spun oamenilor : "Chiar daca lucrurile nu merg bine intre tine si partenerul tau si trebuie sa te desparti , desparte-te cu recunostinta ."

Problema este ca undeva simtim ca oamenii asteapta sa ne raneasca . Nu este asa . Este doar propria noastra insecuritate pe care o proiectam pe ceilalti .

Multa lume este foarte nerecunoscatoare parintilor si societatii pentru ca i-au conditionat in anumite feluri . Te rog sa intelegi ca prin inteligenta pe care o ai acum , esti capabil sa vezi ca nu ai primit mai devreme aranjamentul mental potrivit . Cei care ne-au oferit corpul si mintea aceasta un au avut intentia sa ne priveze sau sa ne tulbure in nici un fel . Ne-au oferit tot ce au stiut mai bine . Vedem mai clar acum pentru ca am devenit mai inteligenti . Simte recunostinta fata de ei , este de ajuns !

Inca un lucru : oricand esti foarte recunoscator oamenilor cu care ai o relatie , nu vei incerca niciodata sa fii posesiv cu ei . Ii vei privi ca pe niste persoane minunate, si asa o vei lasa.

Posesivitatea se intampla numai atunci cand te gandesti la cealalta persoana ca la un obiect, si nu ca la o persoana . Cu recunostinta vei permite persoanei sa aiba propriul ei spatiu .

Decide constient ca vei raspunde cu iubire pura si recunostinta pentru urmatoarele cateva zile , oricare ar fi situatia . Automat , vei incepe sa vezi fiecare persoana ca pe o creatie unica a Existentei , ca pe o reflectie a Divinitatii .

Nu doar atat , vei gasi extraordinara compasiune pentru absolut tot ce se afla in jurul tau . Daca esti o fire care se enerveaza usor , vei vedea ca furia dispare . Toata energia care a fost irosita in alte emotii negative va fi eliberata cu dezvoltarea aceasta de recunostinta .

Multumeste-i Corpului Tau

O mica poveste :

O femeie la varsta a doua a suferit un atac de inima si a fost dusa la spital . In timp ce se afla pe masa de operatie a avut moarte clinica . In timpul experientei l-a intalnit pe Dumnezeu . L-a intrebat daca ala era sfarsitul vietii ei .
Dumnezeu i-a spus ca mai are de trait inca 30 sau 40 de ani .
De indata ce si-a revenit, a decis sa ramana in spital sa treaca prin multiple operatii estetice cum ar fi , lifting facial, reconstructia maxilarului , operatie la nas si indepartarea exceselor de grasime . Si-a vopsit parul . S-a gandit ca daca tot mai avea de trait vreo 30 de ani sa inceapa cu un look proaspat.
Dupa ce si-a terminat operatiile , cand sa plece din spital a fost lovita de o ambulanta si a murit .
A ajuns in fata lui Dumnezeu si l-a intrebat : "Doamne , am crezut ca mi-ai spus ca mai am 30 de ani de trait ."
Dumnezeu i-a raspuns : " Scuze. dar nu te-am recunoscut !"

Fiecare om este o capodopera unica de-a lui Dumnezeu . De aceea doua corpuri nu arata la fel . Dumnezeu nu este inginer . Este un artist . De aceea fiecare dintre noi aratam diferit . Daca ar fi fost inginer ,ne-ar fi facut pe toti dintr-un mulaj , ca o linie de productie ! Ne-a creat unic pe fiecare dintre noi . Dar nu simtim niciodata ca suntem indeajuns de frumosi . Ne comparam in mod constant cu ceilalti , si incercam sa aratam ca ei . Nu ne facem niciodata corpul sa simta ca este frumos .

Corpul nostru este influentat de catre gandurile pe care le avem . Fiecare celula raspunde gandurilor si sentimentelor noastre . Daca simtim recunostinta catre corpul nostru , corpul nostru va raspunde prin imbunatatirea sanatatii , Daca ne uram corpul , corpul va raspunde prin boli. In traditia sufista*, recunostinta corpului este facuta ca meditatie zilnica unde fiecare parte a corpului este simtita cu iubire, si i se multumeste.

Sufi - Dimensiune mistica a Islamului .

Totul Este De Bun Augur , Sarbatoreste !

Un lucru trebuie inteles foarte clar . Intreaga Existenta este o intamplare de bun augur . Tu faci parte din Existenta , asadar tot ce se intampla in jurul tau este de asemenea de bun augur . Acesta este adevarul Existentei . Nimic nu este de rau augur din ce se intampla in Existenta. Totul este o binecuvantare pentru care trebuie sa fim recunoscatori .

Daca aceasta este inteleasa clar , nu o sa fie nimic de care sa te plangi in viata . Daca este inteleasa clar, ochiul tau in sine va deveni un ochi recunoscator. Va vedea totul ca fiind extraordinar . Nimic nu va mai parea lumesc . Totul va parea un miracol.

O mica poveste :
Intr-o zi un vanator de rate s-a dus la piata sa cumpere un caine retriever recuperator de pasari . Spre uimirea lui a gasit un caine care putea sa mearga pe apa! L-a luat imediat acasa.
A doua zi a invitat un prieten la vanatoare si a luat cainele cu el . Cand un stol de rate s-a apropiat, a luat tinta a tras si a asteptat tacut . Cainele a mers pe apa si a recuperat pasarea. S-a uitat la prietenul lui sa-i vada reactia dar prietenul ramasese tacut . L-a intrebat : "Nu vezi nimic neobisnuit la cainele meu ? " Prietenul raspunde : "Cainele tau nu este capabil sa inoate."

Miracolele se intampla incontinuu in fata noastra. Dar continuam sa le pierdem ! Doar pentru ca le pierdem , viata in sine pare sa fie foarte plictisitoare. Cand incepem sa le percepem, intreaga noastra viata devine un miracol . Adevarul este ca se intampla prea multe miracole in viata noastra .

Accepta si sarbatoreste Existenta cu toate dimensiunile si paradoxurile ei diferite . Nu judeca nimic . Judeci continuu ce se intampla . Simti ca ceva este bine sau altceva este rau , ceva ar fi trebuit sa se intample intr-un fel sau altceva ar fi trebuit sa se intample altfel .

Devino constient ca tot ce se intampla in Existenta este de bun augur . In toata lumea exista doar doua tipuri de oameni . Primul tip simte ca tot ce se intampla in lume este de bun augur . Al doilea tip simte ca totul se intampla impotriva vointei lor si ca lucrurile trebuie schimbate tot timpul . Astfel de oameni vor incerca sa schimbe , sa judece , sa critice si vor dezvolta lucrurile care se intampla in lume conform ideilor lor . Oamenii acestia sufera tot timpul din cauza ca incearca sa schimbe mereu lucrurile.

Intelege ca totul are un mesaj pentru noi,inclusiv moartea sau boala . Din tot ce se intampla avem ceva de invatat. Fiecare incident ne ridica inteligenta , ne intensifica frecventa constientizarii .

Trebuie sa stii un lucru important : nu exista nici o diferenta calitativa sau cantitativa intre tine si o Fiinta Iluminata, doar cu exceptia ca ea se simte multumita in lumea interioara si cea exterioara, pe cand tu nu simti in acest fel . Simti ca ceva lipseste tot timpul . Asa cum Existenta il vrea pe el aici pe aceasta planeta , la fel te vrea Existenta si pe tine .

Nu esti un accident aici , esti un incident . Esti un miracol al Existentei . Este raspunsul direct si adevarat . Sa nu crezi ca asta este gandire pozitiva . Nu . Acesta este simplul adevar . Daca te increzi in acest adevar , vei deveni automat pozitiv.

Intelege ca esti o implinire a Existentei . Daca nu te afli aici , Existenta iti va simti dorul . Toata averea ta, relatii, etc nu sunt un accident . Existenta vrea ca tu sa ai toate astea, vrea sa traiasca prin tine , sa se implineasca prin tine !

O mica poveste :

Era un anumit sat izolat si inconjurat de acrii de porumb . Orasul se afla foarte departe de el , de aceea era foarte linistit.

Intr-o dimineata satenii au vazut un sage pe care nu il mai vazusera in sat . Steatea sub un copac banyan. L-a intrebat de unde a venit . Le-a raspuns : " Am venit sa petrec cateva zile cu voi toti pe care va consider fratii mei ."

Satenii erau fericiti sa auda asta si au construit o mica cabana pentru el .Curand, acest sage a inceput sa vindece si sa rezolve multe dintre problemele satenilor .

Intr-o zi orasul a fost lovit de o epidemie omorand multe pasari . Satenii i-au raportat asta acestui sage . El le-a spus : " Este trist ca a-ti pierdut asa de multe pasari, dar daca aveti credinta in Existenta si va rugati , pierderea poate fi de fapt o chestiune de castig ."

Satenii nu erau de acord cu el dar pentru ca il respectau atat de mult au plecat .

Urmatoarea saptamana , dintr-o data , toti cainii din sat au fugit . Satenii s-au suparat din nou pentru ca acesti caini obisnuiau sa pazeasca satul de hoti . S-au dus din nou la sage sa-i spuna . El si-a repetat mesajul :"Daca aveti credinta in Existenta si va rugati , chiar si aceasta pierdere se poate dovedi a fi un castig."

Dupa cateva zile s-a intamplat un lucru foarte ciudat . In acele zile nu existau chibrituri . Oamenii obisnuiau sa foloseasca doua pietre pentru aprinderea focului sau sa tina tot timpul focul aprins in cuptoare. Intr-o zi toate focurile, din toate casele s-au stins . Au incercat sa aprinda focul frecand doua pietre dar nu au reusit . Devenisera foarte nelinistiti .

S-au dus din nou la sage sa-i spuna ce se intamplase. Sage le-a spus : " Se pare ca se intampla un fenomen foarte special ."

Satenii incepusera sa se indoiasca de sage . Incepusera sa se intrebe in ce fel sage le era superior, si daca era cumva calificat sa le spuna asa ceva . Unii dintre sateni s-au pregatit sa plece inspre satul invecinat sa aduca foc dar sage i-a oprit si le-a spus ca nu ar trebui sa se duca .Dar acestia nu l-au ascultat.

In dimineata urmatoare unii dintre sateni au plecat inspre satul invecinat . Dintr-o data au vazut in departare ceva, ca o furtuna de nisip. Dupa cateva momente au vazut ca era de fapt o armata cotropitoare imensa pe cai. Erau pe cale sa jefuiasca orasul si satele inconjuratoare .

Existenta nu este un accident . Este inteligenta independenta.

Satenii s-au ascuns in spatele copacilor si i-au urmarit . Armata s-a oprit in fata satului , si unul dintre ei a strigat :"Haide-ti sa invadam si satul asta !"
O alta persoana a spus :"Nu va fi de nici un folos .Nu se aude nici un ciripit de pasare atat de devreme ,nici un latrat de caine si nu se vede nici pic de fum sa iasa prin hornurile vreunei casa. Se pare ca nu exista picior de om pe aici . Armata s-a intors inapoi si a plecat . Satenii ascunsi au fugit inapoi si le-au spus si celorlalti sateni ce se intamplase . Dintr-o data au realizat cata dreptate a avut sage. S-au dus la cabana lui sa -i spuna tot, dar cabana era goala . Sage plecase . Nimeni nu stia unde s-a dus .

Existenta nu este un accident . Este inteligenta independenta . Cand vei intelege ca este inteligenta independenta , cand vei intelege ca este un mister profund sa o experimentezi ci nu sa o rezolvi , totul din viata ta se va deschide si iti va arata lectia pe care a adus-o cu ea.

Unii oameni ma intreaba :" Swamiji , cum sa ne exprimam recunostita profunda pe care o avem pentru tine?" Le spun ca singura cale prin care isi pot exprima recunostinta este sa traiasca Iluminati in felul in care am descris eu . Asta este tot ce poti face tu pentru mine, si eu pentru tine .

Oamenii ma intreaba : "Ce serviciu putem face pentru misiune ? Le spun ca cel mai mare serviciu pe care il poate face cineva lumii, este sa lucreze pentru propria dezvoltare a constientei . O data ce se intampla asta , automat vei servi acolo unde este nevoie , nu din ego sau pentru a castiga credit , ci pentru ca sarbatoresti, si din abundenta care este in tine . Acesta este modul corect de servire , nu ca si cum ai da , ca si cum ai imparti spontan.

Recunostinta Iti Poate Arde Karma

Sufismul* este o religie bazata complet pe recunostinta . Daca ar trebui sa reduc intregul Sufism* la un singur cuvant , este recunostinta . O poti vedea in toate poemele marilor Maestrii Sufisti* ca Jalaluddin Rumi* si multi altii . Poti vedea energia curgatoare a recunostintei in cuvintele lor . Recunostinta te transforma intr-un nimeni , doar energie curgatoare.

Recunostinta este ca un foc care iti arde toata karma*. Ce este karma*? Este o actiune neimplinita din partea ta care te trage tot timpul pentru a o implini. Pentru a implini si a epuiza astfel de karma* pe care am acumulat-o , luam nastere tot mereu pe aceasta planeta . Doar prin energia recunostintei , acesta karma* se arde! Aceasta este puterea recunostintei .

Sufism - Dimensiune mistica a Islamului.
Sufi - Adept al Sufismului.
Rumi - Poet persan al secolului XII-lea.
Karma - Concept vedic , actiunile voluntare ale fiecarei persoane care decid destinul.

Recunostinta - Rugaciunea Suprema Si Religia

Cand rugaciunile tale devin recunostinta , atragi catre tine mai multa bunavointa . Recunostinta este rugaciunea suprema care ne poate aduce mai mult decat ne putem imagina . Adevarata rugaciune nu este de a citi carti de rugaciune , nu este de ai oferi lucruri materiale lui Dumnezeu , nu este de a dona bani la templu , este recunostinta tacuta intregii Existente pentru ceea ce este . Este increderea neinfricata ca Existenta va avea grija .

Multi oameni cred ca rugaciunea si recunostinta sunt sclavie.Nu. Sunt cele care elibereaza cel mai mult . Te elibereaza de sclavia nemultumirii . Rugaciunea ar trebui sa fie in tine o recunostinta si implinire. Unii oameni intreaba : “De ce sa ne ducem la templu sa ne rugam ?” Intelege ca rugaciunea este o sarbatoare a binevointei din partea Existentei . Cand rugaciunea este calea noastra , Existenta raspunde . Cand Existenta raspunde , in viata ta vine si mai multa binevointa . Acesta este cercul virtuos al rugaciunilor si binecuvantarilor!

Le spun oamenilor adesea, o poveste minunata despre un sfant Sufist . Sufismul este o religie care isi are radacinile in recunostinta . Nu este altceva decat recunostinta catre intreaga Existenta .

Un sfant Sufist impreuna cu discipolii lui se aflau in pelerinaj spiritual . Mergeau fara mancare de trei zile . A patra zi fusesera chiar goniti de catre sateni , trebuind sa doarma in cimitir in acea noapte . A doua zi dimineata , sfantul ca de obicei incepuse sa-si spuna rugaciunea de multumire catre Dumnezeu . Discipolii nu puteau crede asa ceva . Trecusera atatea zile fara mancare si adapost iar Maestrul lor multumea lui Dumnezeu . Au refuzat sa-i urmeze exemplul.
Discipolii l-au intrebat pe sfant : “ De ce sa-i multumim lui Dumnezeu cand nu ni s-a oferit mancare si adapost atatea zile ?”
Sfantul raspunde : “Vii s-a oferit mancare si adapost timp de 30 de ani , ce ar fi sa ii multumiti pentru asta ?”

Rugaciunea este o sarbatoare a binevointei Existentei.

Rugaciunea este recunostinta pentru tot ce ne ofera Existenta continuu .

Asteptarea Este Inculpata - Renunta!

Incearca sa sa stai si sa faci doua liste . Una sa fie cu ce ai, si cealalta cu ce nu ai . Prima lista sa includa fiecare lucru pe care il ai , incepand cu ochii , urechile , mainile si picioarele , pentru ca exista oameni care nu le au nici pe astea . Include toate darurile fizice si mentale inainte de a trece la cele materiale. Daca scrii foarte sincer fara sa lasi afara nimic , nu vei fi capabil sa termini prima lista ! Acesta este adevarul.

Daca vezi ca nu esti capabil sa termini prima lista , inseamna ca recunostinta deja a inceput sa se intample in tine !

Problema este ca tot timpul exista in noi o continua asteptare . De aceea recunostinta nu se intampla asa usor . A lucra cu asteptarea este ca si cum ai turna ulei in foc pentru al stinge . Poti stinge focul turnand ulei in el ? Niciodata! In acelas fel , nu te poti simti niciodata implinit daca actiunile tale sunt fixate in asteptare . Nu vei face decat sa-ti obosesti simturile .

Poti trai ori in asteptare ori in recunostinta , niciodata ambele . Prin asteptare exista dorinta de a detine lucruri. Devii stapan . Prin recunostinta , devii cel care se bucura. Cand esti stapan te bucuri doar de cateva lucruri pe care le detii. Cand esti doar cel care se bucura , te bucuri de tot ce se afla in Existenta . Cand cauti sa detii , nimic nu va parea indeajuns . Cand te bucuri totul pare ca abunda ! Aceasta este diferenta .

O mica poveste :

Intr-un sat , paznicul de noapte isi facea turul sufland periodic din fluierul pe care il avea.
Avea o pipa de pamant din care fuma . Si-a umplut-o cu tutun , a vrut sa o aprinda dar nu avea nici un chibrit la el .
S-a dus la cabana din apropiere unde locuia o femeie batrana si a intrebat-o daca poate sa ii dea un taciune aprins din cuptor. Femeia i-a spus ca nici cuptorul iei nu mai fusese aprins de trei zile si ca ea traia din mancarea pe care o primea de la templu.
A incercat in cateva locuri dar fara nici un rezultat. Intr-un final s-a dus acasa la seful satului si i-a cerut menajerei foc pentru a-si aprinde pipa.
Una din fete s-a uitat la el si a intrebat : "Foc sa-ti aprinzi pipa ? De ce nu folosesti felinarul pe care il ai ?"
Gardianului nu ii venea sa creada . Avea in mana un felinar iar in tot acest timp el cauta un chibrit !

Cand credem ca ce avem nevoie se afla intotdeauna in exteriorul nostru , traim in asteptare eterna si vom fi intr-o continua cautare , la fel ca acel gardian ! Cand credem ca Existenta ne ofera ceea ce avem nevoie , vom gasi tot timpul tot ce este nevoie inauntrul nostru .

Corpul In Sine Se Poate Transforma Prin Recunostinta

Cand lucram cu asteptare tot timpul , purtam o violenta subtila in limbajul corpului nostru . Daca devenim putin sensibil la limbajul corpului nostru , vom putea observa asta .

Urmareste-te cand tastezi la calculator, cand raspunzi la telefon , cum trantesti telefonul atunci cand il inchizi , cu cata agresivitate mergi ... urmareste tot. Vei vedea ca totul poarta o violenta subtila .

Prin recunostinta , corpul tau se transforma in totalitate . Cand incepi sa simti recunostinta profunda , raspunsul tau la situatii se schimba . Incepi sa rezonezi cu Existenta . Corpul tau va curge cu acea rezonanta , cu o gratie linistita si delicatete.

Toate actiunile tale se vor naste din gratie . Nu va mai exista violenta . Va curge numai bucurie . Si atunci orice vei face, iti va face viata mai dulce .

Te Poti Deconecta Din Labirintul Mintii

Ne -am uitat pana acum la emotiile de baza care ne conduc . Cand aceste emotii sunt exprimate negativ , distrugem energia din noi si ne blocam posibilitatile de a mai primi energie din exterior .Daca ai practicat tehnicile care care au fost oferite fiecarui capitol precedent, ai vazut cum poti invinge aceste energii negative si cum sa te deblochezi .

Haide sa privim acum alte cateva probleme , pe care daca le intelegem bine ne pot schimba felul in care traim . Aceste intelegeri ne pot transforma .

Haide sa incepem cu ceva foarte simplu , ceva pe care cu totii uitam sa apreciem . Haide sa privim la felul in care functioneaza mintea noastra .

Experimentul De Zece - Minute

Incearca un experiment simplu de numai 10 minute .

Ia o foaie de hartie si un creion . Stai singur . Scrie orice gand iti vine in minte - ca si cum a fost conectat la mintea ta un program pentru transcriei . Transcrie exact ce gandesti . Nu sterge sau reprima nici un gand . Este un experiment numai pentru tine . Nu va vedea nimeni ce ai scris . La fel cum un program de transcrieri care este conectat la un discurs inregistrat transcrie totul , transcrie absolut tot ce se intampla in mintea ta cuvant cu cuvant . La sfarsitul celor 10 minute , citeste doar o data ce ai scris . Vei fi uimit ! Vei vedea clar ca nu exista nici o logica in felul in care se formeaza gandurile in mintea ta !

De exemplu : vezi un caine pe strada, iti vei aminti imediat cainele de care iti era frica cand erai copil , sau de cel cu care obisnuiai sa te joci in copilarie . Urmatorul gand poate fi despre copilaria ta . Al treilea poate fi despre profesorul si clasa in care obisnuiai sa stai la scoala . Al patrulea poate fi despre casa unde locuia profesorul tau .

Nu este nici o legatura logica intre cainele pe care l-ai vazut recent pe strada si profesorul care ti-a predat in scoala . Totusi , in cateva secunde ai sarit pur si simplu de la un caine care l-ai vazut, la profesorul din copilarie .

Fiecare gand este complet independent, complet neconectat de gandul anterior.

Poti vedea ca gandurile tale se muta , sar de la unul la altul . Nici macar nu putem numi asta ‘gandit ‘. Este doar o asociere , asta-i tot . Asociezi cainele cu copilaria ta , copilaria cu profesorul , si tot asa.

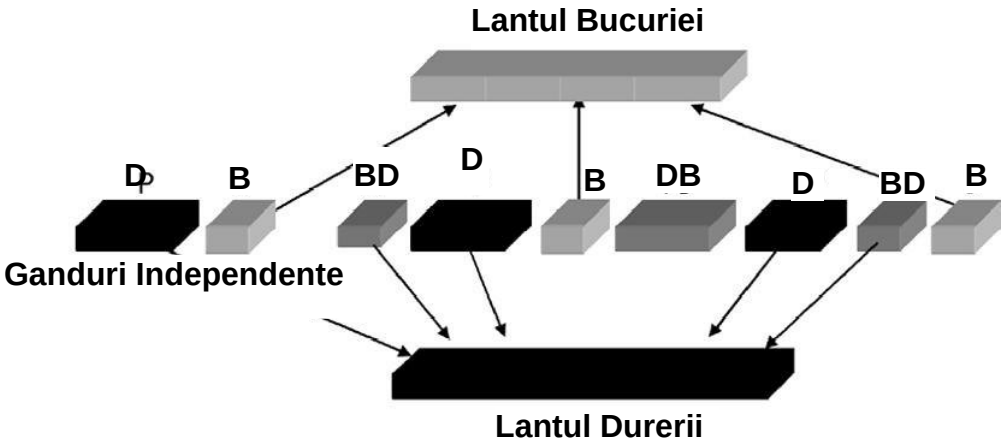
De fapt , daca faci acest exercitiu macar o data , intelegerea in sine pe care ti-o va da, va transforma felul in care gandesti despre tine , si cum te tratezi pe tine insuti si pe ceilalti . Intreaga ta viata se va schimba .

Cum functioneaza mintea noastra ?
Cum cream ganduri si cum le dam intelesuri ?
Cum traim viata ?

Natura Mintii

Da-mi voie sa fac o mica schema pentru a intelege cum curg gandurile in minte si cum le conectezi .

Fiecare gand din mintea ta este desenat aici ca patrat sau dreptunghi . Fiecare este de marime , forma si culoare diferita . Unul poate fi legat de durere sau o experienta dureroasa . Altul poate fi legat de bucurie sau o experienta fericita . Urmatorul poate fi legat de bucurie dar tu te gandesti la el ca la o durere .Este mentionat pe schema ca BD- experienta fericita , impresie dureroasa .



In acelas fel poti avea un gand care este legat de o experienta dureroasa, dar tu ti-l amintesti ca pe o bucurie .Pe schema este mentionat ca DB - experienta dureroasa , impresie fericita.

In general , toate gandurile tale sunt legate de ceva din trecut sau viitor . Nu poti avea ganduri despre prezent . In momentul prezent nu poti avea decat Constiinta , fara ganduri . Gandurile sunt ori legate de anumite experiente fericite pe care le-ai avut in trecut si pe care tii le doresti in viitor , ori experiente dureroase pe care le-ai avut in trecut si nu vrei sa le mai ai din nou .

Chiar si in momentul unei probleme serioase , dintr-o data poti avea un gand pozitiv . Iar in culmea fericirii , poti avea vreun gand negativ fara vreo legatura . Fiecare gand este complet independent , nu are nici o legatura cu urmatorul gand . De aceea poti avea un gand fericit printre ganduri triste si vice versa.

Intelege ca intre doua ganduri nu exista nici o legatura logica . Nici un gand nu este responsabil pentru crearea altui gand . Toate apar la intamplare , independente si ilogice .

Cum sa te deconectezi de acest sir de ganduri intamplatoare ? Vom folosi des cuvantul ‘deconectare ‘ . Atunci cand conducem si schimbam vitezele , chiar daca schimbam din prima in a doua , a doua sau a treia , sau in oricare viteza , trebuie sa trecem de fiecare data prin punctul neutru .

Trebuie sa apasam ambreiajul , sau sa ‘deconectam’ sa trecem prin neutru , si numai dupa aceea putem muta in urmatoarea viteza , corect ? In acelas fel , experimentam un spatiu neutru in mintea noastra intre doua ganduri . Spatiul neutru , acea liniste care exista intre doua ganduri , este pace si fericire . Cand nu vom mai inhata gandurile si nu le vom mai conecta cu trecutul sau viitorul , vom ramane deconectati . Atunci cand vom ramane deconectati de gandurile noastre vom deveni mai constienti de spatiul neutru dintre ganduri . Spatiul dintre ganduri se va extinde automat cand suntem deconectati de sirul de ganduri . Vom sta mai mult timp in spatiul neutru si vom simti din ce in ce mai multa pace si fericire.

Constientizarea

Cheia Fundamentala

Cand devii brusc constient , orice gand care curge in fata ta devine in acel moment viata ta. Incepi sa-i oferi atentie . Este ca un diapozitiv in fata unui proiector . Orice diapozitiv care este tinut in fata unui proiector de lumina este vazut pe ecran ca realitate . Problema este ca in spatiul tau interior , proiectorul de lumina nu este pornit tot timpul . Cand spun proiector de lumina , ma refer la constienta ta . Doar vine si pleaca , vine si pleaca - nu esti complet , tot timpul constient.

De multe ori , desi ochii tai sunt deschisi si corpul tau se misca , nu esti constient de existenta ta . Un exemplu din viata de zi cu zi cand te afli in masina si conduci jumatate de ora pana la serviciu . Doar dupa ce ajungi la serviciu si parchezi masina , si te dai jos realizezi : “Oh , am ajuns la birou !” Inseamna ca in acele momente de condus , proiectorul de lumina a fost inchis in cea mai mare parte a timpului .

Orice diapozitiv tinut in fata proiectorului in timpul momentelor in care proiectorul de lumina , constienta ta , este inchis nu face parte din viata ta . Nu iti amintesti nimic . Cand lumina se aprinde din nou , cand constienta ta revine , orice gand ai in acel moment devine parte din tine . Intelege ca acesta este un adevar foarte subtil . Viata ta este totalitatea tuturor gandurilor pe care le ai atunci cand esti constient si inconstient.

Din pacate , de multe ori sunt ganduri , multe decizii majore si incidente care schimba viata care se intampla cand nu esti constient . Toate acestea fac parte din viata ta , fac parte din biografia ta . Din pacate nu esti constient de aceste scene , decizii sau ganduri cand vin . Fara cunostinta ta ele au contribuit semnificativ in viata ta .

Sa-ti fie foarte clar : fiecare moment care trece in viata ta fara sa fii constient de el , fara prezenta ta , este suferinta . Direct sau indirect vei crea situatii pentru suferinta . Cum clipeste lumina de semnalizare la masina , la fel clipeste si Constiinta ta .

Nu iti amintesti biografia ta asa cum s-a intamplat . Ti-o amintesti numai asa cum vrei.

Dar din cauza lipsei de constienta , nu stii cand este pornit sau oprit .

Zilele trecute am citit o gluma:

Un om s-a urcat in masina si a pornit motorul . A pornit semnalizatorul si l -a pus pe fiul lui sa se uite in oglinda retrovizoare sa vada daca acesta clipeste .
Fiul lui incepe sa tipe : "Da , clipeste !...Acum nu mai clipeste ! Ba da acum clipeste ! Acum nu mai clipeste ! Acum clipeste !

Daca te uiti la fluxul de ganduri dinaintea ta , vei realiza brusc : "Oh Doamne , toate aceste lucruri chiar se petrec inauntrul meu ! Nu am nici o idee unde ma indrept ! Nu stiu ce se intampla cu mine !"

Nu esti constient , dar crezi mereu ca esti constient . Aceasta este prima iluzie .
Daca devii mereu constient , te vei deschide pentru prima data realitatii , pentru ca pana acum , ti-ai petrecut o mare parte a timpului in inconstienta . In cele din urma te va indruma numai spre bucurie si fericire .

Nu Esti Constient De Trecutul Tau Real

Acesta este primul adevar - nu esti constient de toate lucrurile care se intampla in fata ta . Nu iti amintesti biografia ta asa cum s-a intamplat . Ti-o amintesti numai asa cum vrei .

Ia un simplu exemplu : viata ta este plina cu diferite incidente legate de bucurie , suferinta , vinovatie , durere si depresie . Nu privesti viata asa cum este . Ce faci de obicei ? Aduni numai incidentele legate de suferinta si creezi un ax , vei conecta numai aceste idei , si vei crede ca viata este doar suferinta . Vei crede ca viata ta este un lant lung de suferinta , un lant de durere.

Foarte rar , creezi un lant de bucurie . Se intampla foarte rar sa aduni incidente fericite , sa creezi un lant de bucurie , si sa simti ca viata este fericita . Se intampla rar nu doar in numarul lanturilor de fericire , dar si calitatea lor . De cele mai multe ori aduni toate amintirile si incidentele dureroase , si traiesti cu ideea ca viata este numai durere. In momentul in care crezi ca viata este o intamplare continua de durere, incerci inconstient sa intaresti acea credinta , chiar daca constient incerci sa rupi acel lant . Te rog intelege : credinta ta ca viata este un lant de durere sau un lant de fericire va ramane doar atata timp cat esti inconstient , nu cand esti constient.

Relatia Dintre Constientizare Si Ganduri In Spatiul Tau Interior

Daca in mod normal te bucuri de ganduri erotice , atunci de fiecare data cand gandurile erotice apar in sistemul tau , revii la constienta . 'Exist'.

Daca in mod normal te bucuri de ganduri violente , de fiecare data cand astfel de ganduri apar in sistemul tau , revii la viata si iti amintesti ca existi . Acesta il numesc cerc vicios.
Tu imputernicesti negativitatea iar negativitatea te aduce inapoi la viata . Tu imputernicesti si mai multa negativitate , iar negativitatea te va aduce la viata percepand distractia .

Lantul Care Nu Exista

Lantul De Durere Invita Incidente Dureroase In Viata Ta

Exista o analogie minunata de Ramana Maharishi , un Maestru Iluminat din India . Un caine roade un os uscat . In timp ce mesteca , fragmente din os il vor intepa in gura facandu-l sa sangereze . Cainele crede ca sangele iese din os si se bucura de el . Continua sa roada osul de placerea sangelui ! Nu realizeaza ca sangele iese din gura lui si nu din os .

Daca violenta te face sa te simti bine , vei astepta numai astfel de incidente in viata . Daca iti place durerea , daca crezi ca viata este un lant de durere , vei astepta numai astfel de incidente in viata ta pentru a intarii si a consolida credinta ta . Aceasta este psihologia generala a omului . Desi oamenii sustin ca vor sa rupa lantul violentei sau lantul durerii, in secret il hranesc.

Lantul De Durere

Da-mi voie sa ofer o intelegere mai profunda . Durerea pe care ai avut-o cu zece ani in urma , durerea care ai avut-o cu noua ani in urma , cea pe care ai simtit-o cu sapte ani in urma , cea pe care ai simti-o cu trei ani in urma si durerea pe care ai simtit-o ieri , toate sunt incidente independente , individuale care nu au nici o legatura una cu cealalta . Dar tu incepi sa le conectezi pe toate creand un lant de durere. Conectezi toate aceste ganduri si creezi un lant urias. Incepi sa gandesti si sa crezi : “Viata mea este o durere ! “ Nu -i asa ? Nu! Ce s-a intamplat cu toate incidentele dulci de fericire care s-au intamplat intre ? Cu siguranta , trebuie sa fi existat macar cateva momente de bucurie intre . Au fost pur si simplu uitate . Nu sunt niciodata alese pentru a forma un lant . Asadar lantul , orice lant nu este niciodata adevarat , pentru ca se concentreaza doar pe un fragment din biografia ta completa .

Prima data , incepi sa arhivezi amintirile dureroase pentru scopul utilitatii . Arhivezi toate durerile , probabil de dragul istoriei medicale sau pentru a-i spune doctorului . Incet incet , incepi sa crezi ca toate durerile care s-au intamplat in viata ta sunt conectate . Decizi ca viata ta este o durere .Viata ta este suferinta . In momentul in care decizi ca viata ta este durere sau viata ta este suferinta , iti creezi singur iadul .

De exemplu : pana ieri doar mergeai , nu erai capabil sa zbori . Stii ca in trecut nu ai zburat niciodata , doar ai mers . Poti crede ca vei zbura incepand de maine ? Nu poti . Stii sigur ca maine doar vei merge .

Te bazezi numai pe experientele pe care tii le amintesti din trecut pentru a-ti prezice viitorul , eliminand multe posibilitati noi .

Lantul De Fericire

Bucuria pe care ai simtit-o cu zece ani in urma , cea pe care ai simtit-o cu noua ani in urma , cea pe care ai simtit- o cu trei ani in urma , si bucuria pe care ai simtit-o cu un an in urma sunt toate siruri de ganduri independente , individuale si fara vreo legatura intre ele . La momentul prezent , conectezi toate aceste ganduri si creezi un lant urias de fericire.

Iti poti identifica bucuria cu un obiect , o persoana sau un spatiu ; cum ar fi o anumita statiune de vacanta . Vei incerca mereu sa le readuci in viata ta , sa aduci acea persoana , acel obiect , acel spatiu sau acel incident inapoi in viata ta . Oricat ai incerca , nu vei putea sa simti acea bucurie din nou . Asta te face sa suferi si mai mult .

Lantul De Durere Sau Lantul De Fericire - Ambele Conduc La Suferinta

In viata , cream constant lanturi de durere sau lanturi de fericire . De indata ce creezi un lant de durere , incerci sa -l rupi . Daca creezi un lant de fericire incerci sa -l lungesti ! Dar nu intelegi ca nu poti lungi lantul de fericire si nici nu poti rupe lantul de durere - pentru ca pur si simplu lantul in sine nu exista . Este doar amintirea selectiva . Lantul in sine este numai imaginatia ta .

Gandurile Sunt Ca Bulele Din Acvariul Cu Pesti.

Nu exista nici o legatura liniara intre gandurile pe care le avem . Singura relatie dintre ganduri este ca provin din aceeasi sursa . Dar conectam in mod constant un gand de urmatorul gand intr-un mod liniar .



Asa cum ies la suprafata bulele dintr-un acvariu de pesti , si gandurile noastre se ridica in acelas fel . Cand o bula iese la suprafata apei , porneste urmatoarea bula , apoi a treia bula . Pentru ca bulele se ridica cu viteza mare , arata ca si cum ar fi un sir continuu ! De fapt intotdeauna exista un spatiu intre doua bule.

La fel ca bulele , si noi traim un spatiu neutru intre doua ganduri .

Deoarece golul sau spatiul neutru dintre doua ganduri este prea mic , credem ca toate gandurile sunt conectate si formeaza un lant . Dar exista intotdeauna un spatiu intre doua ganduri .

Da-mi voie sa-ti povestesc un incident care chiar s-a intamplat :

Un om cam la varsta a doua a venit la mine si mi-a spus :"Vreau sa divortez . Binecuvanteaza-ma te rog ! " Un domn cam la vreo 45 de ani a venit si mi-a spus : "Swamiji , vreau sa divortez , te rog binecuvanteaza-ma !" I-am spus :" Binecuvantez numai pentru casatorie . De ce vrei sa te binecuvantez pentru divort ?" Mi-a raspuns :" Nu, trebuie sa ma binecuvantezi , pentru ca am suferit prea mult !" I-am spus : "Nu, binecuvantez decat oamenii care urmeaza sa se casatoreasca . Ce te-a determinat sa vii sa- mi ceri binecuvantare pentru divort ? " Mi-a raspuns : "Nu , nu Swamiji , trebuie sa ma binecuvantezi pentru ca am suferit prea mult ."

I-am spus : "Suferinta este intotdeauna un schimb . Nu se intampla niciodata doar sa primesti . Trebuie sa-i fi provocat si tu sotiei tale destula suferinta . Asa ca te rog sa -mi spui adevarul despre ce s-a intamplat ca sa putem analiza situatia.

Mi-a raspuns : "Cum sa decid care incident sa ti-l povestesc ? Sunt atatea! Chiar din prima zi ma tortureaza. Nu ai idee prin cata tortura m-a trecut !" Dupa aceea mi-a povestit un incident din ziua casatoriei !

In satele din India , cand are loc o nunta ,proaspetii casatoriti joaca cateva jocuri dupa ceremonia de casatorie . La unul din jocuri se pune intr-un vas plin cu apa un inel .Sotul si sotia baga mainile inauntru si se 'lupta ' pentru inel . Ramane celui care il prinde . Aceste jocuri mici, erau create pentru a reduce distanta dintre cei doi , pentru ca in casatoriile aranjate mireasa si mirele se intalnesc prima data in timpul ceremoniei de casatorie .

Singura relatie dintre ganduri este ca provin din aceeasi sursa

Acest om mi-a spus :" In timpul acelui joc , m-a zgariat pe mana cu unghiile! " Si dupa aceea a inceput sa spuna o poveste lunga despre tot ce i-a facut incepand din acea zi ! A pastrat un dosar , ca un raport de politie incepand cu prima zi de casatorie .

Dupa doua sau trei incidente i-am spus : "Te rog opreste-te ! In cazul asta , ea ar trebui sa fie mai fericita ca va despartiti . Este foarte dificil sa traiesti cu cineva care tine in capul lui un dosar atat de mare si detaliat." De fiecare data cand sotia va face ceva , acest om se va uita mereu prin doare .

Dupa aceea mi-a spus motivul recent de divort . Mi-a spus : "Mi-a varsat cafea pe haine !" I-am spus :" Acesta nu poate fi un motiv de divort ."

Mi-a spus : " Nu , nu poti sa stii . Astazi mi-a turnat cafea , maine imi poate turna acid !" Chiar a spus asta . Nu am inteles legatura . L-am intrebat cum poate sa conecteze cafeaua cu acidul . Din nou mi-a spus : " Swamiji , nu poti sa stii niciodata!"

Poate parea extrem si poti rade cand auzi asa ceva . Dar priveste intens la propria ta viata . Si tu faci acelas lucru - creezi constant legaturi ilogice . Uiti sa privesti incidentele ca fiind independente unul de celalalt . Uiti sa vezi gandurile ca fiind independente.

Daca inveti aceasta tehnica simpla de' deconectare ' , vei fi capabil sa pastrezi o anumita energie importanta in organismul tau , in Fiinta ta . Ca rezultat , vei fi de cateva ori mai productiv si creativ . Relatiile tale vor fi mult mai prietenoase pentru ca nu vei mai conecta incidentele care nu au legatura. Nu te vei mai simti sufocat de oameni sau de asteptarile lor . Vei avea la dispozitie un extraordinar spatiu interior pentru a-ti implini nevoile tale dar si nevoile celorlalti . Vei avea de asemenea o compasiune extraordinara de a intelege de ce sufera ceilalti . Doar pentru ca nu intelegi de ce sufera cealalta persoana esti dur cu ea . Cand te deconectezi esti capabil sa primesti acea persoana in spatiul tau interior . Devii automat milos . Viata ta va avea o calitate diferita si vei deveni o persoana diferita in lume .

Nu Este Niciodata ' La Fel '

Fiecare intamplare in viata noastra este independenta , chiar si activitatile zilnice ca mancatul si bautul . Fiecare experienta este independenta in legea ei . Bautul apei de ieri si bautul apei de azi sunt doua incidente complet diferite .

Mancarea pe care ai mancat-o ieri si mancarea pe care ai mancat-o azi sunt diferite , chiar daca fizic pare aceeasi ! Dar mintea ta creeaza lantul dintre aceste doua incidente si spune : "Mananc in fiecare zi aceeasi mancare ."

Te rog sa -ti fie clar ca nu mananci aceeasi mancare in fiecare zi . Poti folosi acelas cuvant 'a manca' pentru ambele experiente , dar nu este aceeasi experienta . Nu te lasa inselat de cuvintele pe care le folosesti . Mancatul de ieri , mancatul de azi si mancatul de maine sunt incidente diferite , experiente diferite . Sunt complet diferite si deloc atasate .

Un incident minunat din viata unui Maestru Iluminat din centrul Indiei :

In ultimii zece ani din viata sa , doctorul i-a spus Maestrului sa manance numai un anumit tip de mancare . Nu avea voie sa manance altceva . Trebuia sa manance acelas tip de mancare zilnic ,de trei ori pe zi .

Dupa doi ani ,persoana care gatea pentru el s-a dus sa i se planga : "Maestre , m-am plictisit sa gatesc aceeasi mancare . Cum poti sa mananci aceeasi mancare in fiecare zi ? "

Maestrul a ras si i-a spus :" Nu mananc aceeasi mancare in fiecare zi . Cum pot manca aceeasi mancare in fiecare zi ? Nu pot manca aceasta mancare decat astazi . Mancarea de maine este total diferita !"

Viata este noua in fiecare moment . Mintea noastra este cea care o face sa para aceeasi , plictisitoare si lumeasca .

Da-ti Drumul ...Si Vei Zbura !

Am vazut asta in vremurile calatoriei mele spirituale . In padurile din nordul Indiei vanatorii foloseau o capcana pentru a prinde pasarile . Legau o sfoara intre doi copaci . In mijlocul sforii puneau un bat de lemn . Sfoara era legata la jumatatea batului . Aceasta este de fapt capcana vanatorilor de pasari .

Poate gandesti : ‘ Cum poate fi prinsa o pasare cu un bat mic ?’ ‘Cum este posibil ?’ De fapt , tot ce fac este sa agate batul intre doi copaci folosind o sfoara , asta-i tot . Cand o pasare vine si se aseaza pe bat , greutatea propriei pasari intoarce batul invers . Astfel pasarea va atarna invers , tinandu-se de bat .

In momentul in care se rasuceste si isi pierde echilibrul se simte complet debusolata agatandu-se in lupta ei de acel bat . Se tine pur si simplu de acel bat ca si cum viata ei ar depinde de el . Pentru ca atarna invers ea gandeste :” Ce se va intampla daca ma deconectez de bat ? Voi cadea si voi muri !’

Viata este noua in fiecare moment .Mintea este cea care o face sa para repetativa, plicticoasa si lumeasca.

Nu s-a inregistrat vreodata vreun raport in care sa spuna ca o pasare a cazut si si-a rupt gatul! Dar pasarea nu are inteligenta de a realiza asta . Continua sa stea agatata. Daca nu isi da drumul , nu isi va pierde doar libertatea , isi va pierde si viata pentru ca in cele din urma vanatorul o va captura.

La fel ca pasarea , nici tu nu realizezi ca daca renunti la mintea ta , in acel moment poti deveni Paramahasa*. In acel moment te poti elibera . Poti incepe pur si simplu sa zbori .

Aceeasi frica care o are pasarea care atarna de bat , o ai si tu acum . Pasarea crede ca nu ii poate da drumul batului pentru ca va muri . Asemanator , atarni de mintea ta si simti :”Nu pot sa-i dau drumul ! Daca incep sa cred ca sunt ganduri deconectate , independente , ilogice si fara legatura pot fi pierdut !”

Paramahamsa- Literalmente inseamna Lebada Suprema.Titlu acordat persoanelor Iluminate.

Vanatorul vine tacticos , dupa patru sau cinci ore , ia pasarea , o pune in colivie si pleaca. Acum pasarea nu mai are libertatea sa zboare dar nici batul de echilibru . Prostuta de ea nu stie ca daca ar fi dat drumul batului , ar fi putut zbura pur si simplu !

In acelas fel , si tu te agati de tot ce crezi ca este identitatea si securitatea ta : educatia ta , mintea, viata , relatiile , sau contul bancar . Yama , Zeul mortii va veni in cele din urma sa inlature batul - acesta este identitatatea ta . Atunci nu mai esti nici Paramahamsa* , un suflet eliberat dar nici nu vei mai avea posibilitatea sa te tii de identitatea ta . Nu vei mai avea nici libertate si nici batul identitatii de care te conectezi , pentru ca batul in sine este doar o iluzie .

Da-mi voie sa-ti spun : daca pasarea isi da drumul si se relaxeaza , pana isi va gasi echilibrul se va clatina cateva momente , dar niciodata nu va cadea si va muri .

Intelege clar : daca iti dai drumul niciodata nu vei cadea si vei muri . Vei deveni un Paramahamsa*!

Din acest moment , increde-te in tine insuti ! Nu iti face griij despre pierderea identitatii . Increde-te in tine insuti si da drumul identitatii. Vei deveni imediat un Paramahamsa*si vei fi eliberat . Tot ce trebuie sa faci este sa ai incredere ca esti deconectat .Chiar daca nu ai incredere, tot este adevarat !

Plasa De Siguranta Sangha

Cand te deconectezi , vor fi cateva schimbari revolutionare in viata ta , in gandirea ta de zi cu zi , in luarea deciziilor si in rutina zilnica , in stilul tau de viata . Trecand curajos prin acea revolutie , trecand prin transformarea care se petrece in tine , este ceea ce numesc tapas - penitenta .

In timpul calatoriei mele spirituale , am vazut o pasare atarnand de bat. O alta pasare care fusese prinsa in capcana , dar care a avut curajul sa ii dea drumul si sa se deschida , s-a intors inapoi . S-a dus la pasarea care atarna si i-a spus : “Hey , da-ti drumul ! Relaxeaza-te ! Am fost ca tine . Am avut aceeasi problema . Cand m-am relaxat am inceput sa zbor . Nu iti i-a decat doua trei secunde sa te echilibrezi . Cand mi-am dat drumul nu am cazut, si nu mi-am rupt gatul, sau nu am murit . Doar m-am eliberat . Am devenit o pasare libera . Haide ...!” Dar pasarea care atarna nu crede...

Paramahamsa- Literalmente inseamna Lebada Suprema.Titlu acordat persoanelor Iluminate.

Intelege ca responsabilitatea pe care o are pasarea libera este sa elibereze celelalte pasari.Este responsabilitatea ei sa se duca si la celelalte pasari prinse in capcana si sa le spuna :"Elibereaza-te ! Eu sunt pasarea libera si am creat o plasa de protectie . Chiar daca cazi , nu te vei rani ! Relaxeaza-te ! Da-ti drumul si vei zbura !"
Vezi tu , Sangha , comunitatea Maestrului este panza. Chiar daca cazi , nu te vei rani .

In primul rand , nu vei cadea . Dar pentru a-ti da siguranta profunda , Sangha creata este comunitatea spirituala . Asadar va invit pe toti sa veniti sa experimentati *Sangha*.

Intelege ca este responsabilitatea pasarii libere sa elibereze pasarile prinse in capcana , sa le ajute , sa le inspire pentru a se elibera .

Povestea Maimutei

Asemanator cu capcana pasarii , vanatorii au o capcana pentru a prinde si maimutele . Prind maimutele folosind o cutie mica . Pun niste dulciuri in interiorul cutiei care are o mica deschizatura mica .Maimuta isi pune mana inauntrul cutiei si inhata dulciurile . Atata timp cat maimuta tine dulciurile in mana , nu va putea sa o scoata afara pentru ca pumnul ei este mai mare decat gaura!

Daca maimuta da drumul dulciurilor , isi poate scoate mana imediat . Dar maimuta nu este destul de inteligenta sa realizeze asta . Se tine strans de dulciuri , si din aceasta cauza nu isi poate scoate mana afara . Daca permiti intelegerea acestei povesti sa se petreaca in tine , te vei deconecta instantaneu de toate lanturile create, si te vei elibera chiar din acest moment .

Traind Intens In Prezent

Prin Natura Ta Renunti In Fiecare Moment

Tot ce trebuie sa faci este sa crezi ca esti deconectat -chiar daca nu crezi, tot este adevarat !

Din fericire , prin natura ta nu poti avea decat un singur gand in acelas timp . In momentul in care apare un nou gand in sistemul tau , inseamna ca vechiul gand si-a pierdut puterea sau influenta asupra ta . Daca noul gand te-a patruns , inseamna ca s-a renuntat la vechiul gand pentru ca nu poti avea doua ganduri in acelas timp . Nu poti avea decat un singur gand in acelas moment . Daca spui ca si vechiul gand se afla acolo , inseamna ca in acel moment ai renuntat la noul gand !

Exista o minunata poveste despre Ramakrishna Paramahamsa.

Un rege care se afla in interiorul unui fort urias , a fost atacat de catre o armata puternica formata din doua milioane de oameni .

Ramakrishna Paramahamsa - Maestru Iluminat din Bengalul de Vest din India.Discipolul Sau superior a fost Swami Vivekananda.

Regele avea doar doi trei oameni in jurul lui devenind foarte speriat . I-a spus sfatuitorului sau : “ Doua milioane de oameni , iar eu sunt complet singur . Ma vor omori !” Sfatuitorul regelui i-a spus : “Nu te teme , Rege . Deschide numai o singura usa . Cu siguranta printr-o usa nu poate intra decat cate o singura persoana . Cum intra , stai pe partea asta a usii si ucide-i unul cate unul. Terminat ! Nu incerca sa te lupti cu intreaga armata .”

Daca crezi ca toti dusmanii tai sunt adunati impreuna , vei incepe sa ai temeri inutile . Nu poti avea doua ganduri in acelas timp . Asta inseamna ca fiecare gand este inlocuit de celalalt .

Repet : primul lucru este ca nu poti avea decat un singur gand in acelas timp .

Al doilea lucru este ca daca vechiul gand nu este impins afara , al doilea gand nu poate veni .

Al treilea lucru este ca daca cineva ma poate impinge sa stea in locul meu , el este cu siguranta mult mai puternic decat mine ! Orice gand nou care apare si il impinge pe cel vechi este mult mai puternic decat gandul vechi . Asta inseamna ca orice gand care vine acum isi are bazele in momentul prezent Are mai multa putere decat gandul la care s-a renuntat , oricare ar fi acel gand .

Prin natura ta renunti. Nu trebuie sa inveti renuntarea . Renunti in fiecare moment . Ce vreau sa spun aici prin cuvantul ‘ renuntare ‘ ? Vreau sa spun ca in fiecare moment renunti de la un gand la altul . Numai atunci este posibil sa dai voie sa intre in sistemul tau ganduri noi . In fiecare moment spatiul tau interior se curata de vechiul gand .

Gandurile se renunta in mod constant singure . Singura problema este ca atunci cand creezi credinta ca gandurile tale sunt conectate , ai problema de a conecta suferintele , lantul. Credinta ta ca ai anumite probleme , este adevarata ta problema .

In fiecare moment spatiul tau este purificat de ganduri noi . Daca permiti acestui proces sa continue , se va intampla de la sine si se va curata de la sine . Tot ce trebuie sa faci este sa iesi afara - iesi afara din sistemul tau astfel ca sistemul sa purceada singur .

Ar trebui sa stii un adevar important, si acela ca ; chiar daca vrei , chiar daca incerci constient , nu poti poseda sau nu te poti agata de suferinta ta pentru mult timp .
Chiar daca incerci sa o pastrezi , nu te poti tine de ea la nesfarsit pentru ca, gandurile care creaza suferinta sunt de asemenea inlocuite de alte ganduri noi ! De fapt , pentru a ramane agatat de suferinta necesita mult efort din partea ta, pentru ca gandurile curg continuu .

Permite Gandurilor Tale Sa Fie Inlocuite

Fii foarte clar : puterea ta de a aduce un nou gand dovedeste ca ai puterea de a renunta la vechiul gand .

Problema este ca tu in loc sa urmaresti noile ganduri care trec prin tine , incerci sa aduci in sistemul tau ganduri vechi . Este ca si cum ti-ai aduce din trash email-urile inapoi in inbox. Are vreun rost sa aduci inapoi mail-uri sterse? Nu! Daca cauti mereu sa aduci ganduri vechi , vei crea numai suferinta .

Intelege ca daca nutresti faptul ca orice suferinta poate fi inlocuita de un sir de ganduri proaspete atunci aceea va devenii pentru tine realitate . Si atunci nu va exista suferinta . Daca nutresti gandul : “Nu , oricat as permite inlocuirea , suferinta se intoarce .” Vei transforma asta in realitate . Daca nutresti gandul ca suferinta se va intoarce , atunci se va intoarce . Daca nutresti gandul ca va disparea , va disparea .

Tot ce trebuie sa intelegi este ca numai o singura data daca poti inlocui un gand in spatiul tau interior fara sa te intorci la gandul anterior , vei obtine increderea : “ L-am inlocuit o data . O pot face din nou .” Atunci iti poti spune : “ Daca gandul vechi se ve intoarce de zece ori , de zece ori il voi inlocui ! “ Asta-i tot ! Curand vei vedea ca vechiul gand va inceta sa mai revina .

Exista un incident minunat din viata lui Buddha :

Buddha spune :”De fiecare data cand mi-am spus in meditatie ca o sa ma ridic dupa cateva ore , nu am devenit Iluminat . Odata am decis :daca nu voi deveni Iluminat nu ma voi ridica din acest loc . Fie ca corpul acesta sa se usuce chiar in acest loc . Pana cand nu devin Iluminat , nu am de gand sa ma misc! “

In fiecare moment , spatiul tau interior se curata de vechiul gand.

Buddha spune ca in momentul in care a creat acea claritate puternica , sankalpa* autentica , juramant ,in urmatoarea secunda a devenit iluminat !

Cand te asezi pentru a-ti inlocui suferinta si gandesti : “ Astazi , o voi inlocui de zece ori . Daca revine a doua oara , pot incerca din nou maine .” Atunci nu se va intampla nimic . Nu se va petrece pentru tine nici o transformare . Decide foarte clar : “Pana cand gandurile negative vor inceta sa revina , eu le voi inlocui .” Aceasta este ceea ce numesc curaj .

Solutii Pentru Problemele Fizice , Mentale si Emotionale

Cand ne deconectam , primul lucru care ni se intampla este un efect de vindecare interioara , o liniste si o pace profunda in noi .

Al doilea : acea vindecare interioara va incepe sa radieze ca prosperitate fizica , asta inseamna sanatatea noastra .

Al treilea :va incepe sa radieze si in relatiile noastre .

Sankalpa - Juramant sau decizie.

Al patrulea: pentru ca aceste trei vor functiona minunat vom devenii creativi si productivi !

Solutii Pentru Maladii Cronice

Oamenii vin si imi spun des : “Swamiji , am durere de genunchi de 20 de ani .” Nu , este imposibil ! Te rog sa intelegi ca in realitate nu este posibil . Nu o spun din lipsa de respect, sau nu incerc sa iti adaug si mai multa suferinta spunand ca toate problemele tale sunt doar in capul tau . Iti spun doar adevarul : Toate problemele tale sunt doar in capul tau ! Afirm doar adevarul .

Durerea de genunchi pe care ai avut-o cu doi ani in urma , durerea de genunchi pe care ai simtit-o cu un an in urma , cea pe care ai simtit-o cu doua luni in urma , si durerea pe care ai simtit-o cu doua ore in urma sunt experiente independente . Doar pentru ca le conectezi pe toate , ai ajuns sa crezi ca ai durere de genunchi de 20 ani . Chiar este adevarat ca ai durere continua de genunchi de 20 de ani ? Ce se intampla in momentul in care nu exista durere de genunchi ? Lucrul important pe care trebuie sa il intelegi este ca atunci cand conectezi si vezi toate astea ca pe un incident continuu , iti blochezi posibilitatile de vindecare .

Solutii Pentru Depresie

Depresia care s-a intamplat luna trecuta , depresia care s-a intamplat anul trecut si depresia care s-a intamplat cu trei ani in urma , sunt independente , individuale , deconectate si fara legatura intre ele . Problema este aceeasi ca si cu durerea fizica . Incepi sa le conectezi si sa crezi ca ai aceeasi depresie continua .Creezi ideea ca viata ta este o depresie . Dupa aceea incepi sa te lupti cu ea . Aceasta nu face decat sa dea si mai multa viata gandurilor depresive .

Cand crezi cu tarie ca ultimii zece ani au fost plini de suferinta si depresie , vei crea un aranjament mental puternic in jurul acesteia . Fireste , vei incepe sa crezi ca si viitorul tau va fi la fel de dureros si plin de suferinta .

Sa presupunem ca in fata ta se afla un individ pe care il consideri dusmanul tau . Daca observi brusc ca capul lui este separat , picioarele lui sunt separate si mainile la fel , vei mai simti sa te lupti cu el ? Nu ! Nici macar nu se poate lupta ! Nici macar nu are o existenta solida , asa cum ti-ai imaginat ca ar avea . Atunci cu cine sa te lupti ?

In acelas fel , numai atunci cand iti imaginezi ca ai o problema uriasa in fata ta , ca o persoana mare se afla in fata ta , incepi sa te lupti si intrii in necazuri si mai mult. Depresia ta nu este dusmanul tau imens asa cum ai crezut . Este exact ca individul cu partile corpului dezmembrate . Tu esti cel care a unit partile si i-a dat viata . Lupta ta cu depresia este cauza principala a depresiei tale .

In Ramayana* , exista o poveste minunata . Oricine sta in fata maimutei rege Vali* si se lupta cu ea , pierde in favoarea ei jumatate din putere .

Ramayana - Itihasa hindusa sau poem despre printul Rama .Versiunea originala a fost scrisa de poetul intelept Valmiki.

In acelas fel , oricine sta in fata lantului de ganduri si se lupta cu el , jumatate din puterea lui se va duce in acel lant .

In momentul in care te deconectezi de lant , experimentezi spatiul neutru si incepe vindecarea interioara . In momentul in care incepe vindecarea interioara , esti vindecat si fizic .

Nu incerca sa renunti la depresie , pentru ca prin natura ta vei renunta , va iesi din tine . Prin natura ta , asa cum dispare bucuria din mintea ta la fel dispare si depresia . In momentul in care incerci sa elimini depresia , o vei extinde si ii vei da mai multa viata .

Vezi tu , daca ai o depresie profunda , vei inceta sa te mai duci la birou ? Nu ! Vei purta depresia in minte dar corpul se va misca . Muncesti in continuare . Poate nu vei fi atat de productiv sau eficient . Dar corpul tau inca se va misca .

In loc sa ‘ traiesti depresia‘ , eu spun sa ‘ traiesti deconectat !’

Cand traim in depresie , nu avem toate aceste intrebari : ‘ Daca sunt deprimat , cum se va misca corpul meu ?’ Nu avem astfel de intrebari . Depresia devine parte din viata ta . La inceput poti avea intrebari : ‘Cum pot trai deconectat ? Cum imi voi misca corpul ? ‘ Intelege ca amintirea constanta nu intervine in mintea ta sau in miscarile corpului . Nu face decat sa elimine depresia pentru ca permite gandurilor depresive sa se ridice si sa cada fara sa le conecteze .

Solutii Pentru Dependente

Ce este dependenta ? Este un comportament sau o actiune pe care daca nu o faci , te vei simti ingrozitor ca si cum pierzi ceva . Dar daca o faci , nu simti nici o placere , nu va fi decat mecanica . Dependenta inseamna sa crezi ca bucuria sau extazul se intampla datorita unui anumit obiect , persoana sau situatie .

Intelege ca aceasta este definitia dependentei : incercarea de a prelungi lantul de bucurie creandu-l mereu . Aduci aceleasi persoane , situatii , incidente sau intamplari in viata ta , stiind ca nu se va intampla aceeasi bucurie . Unii oameni sunt dependenti de petreceri , altii de fumat , si altii de bautura - exista atat de multe dependente .

Aminteste-ti ca orice ai aduce din nou in viata ta nu iti va oferi aceeasi bucurie pe care ti-a dat -o prima data . Nu poate conduce decat la dependenta , nu fericire . Prima data cand te bucuri de o prajitura buna , este o experienta minunata . Bucuria este total diferita . Dar daca continui sa mananci mai mult din acea prajitura , nu mai exista aceeasi experienta . In cele din urma daca mananci prea multe prajituri nici macar nu iti va mai face placere sa le vezi .

Vali - Zeul Maimuta in poemul Hindus Ramayana , care este omorat de printul Rama.

In loc sa ‘ traiesti depresia ‘, eu zic sa ‘traiesti deconectat ‘.

Te vei uita la ele si vei spune : “Oh nu , nu mai vreau prajituri . Ma fac sa ma simt oribil .” In acelas fel , atunci cand intalnesti o persoana pentru prima data , entuziasmul este total diferit . Mai tarziu , entuziasmul dispare

Fii foarte clar : fumatul tau de acum doua zile , de zece ani , de 20 de ani , sunt toate trei incidente complet independente . Nu sunt conectate . Mental , cand incepi sa le conectezi , cand incepi sa crezi ca ai obiceiul de a fuma si ca esti dependent , ‘credinta ‘ creaza un lant . Atunci incepi sa te lupti cu el . Credinta ta este ceea ce il face un obicei . Daca renunti la credinta , obiceiul va disparea .

Daca crezi ca este o experienta plina de bucurie , vei continua sa fumezi din ce in ce mai mult . Daca crezi ca este o experienta dureroasa vei incepe sa te lupti cu lantul . Oricum ar fi tu nu castigi . Chiar daca crezi ca fumatul este o bucurie , incearca sa fumezi fara restrictii si vezi singur ce simti . Cand fumezi si inhalezi , nu poate fi niciodata o experienta de placere , Nu este niciodata cu adevarat o placere .

Cand fumezi , in acel moment priveste ce se intampla in spatiul tau interior . Nu te bucuri de nimic . Doar incerci sa scapi de ceva . Doar crezi ca fumatul este o placere . Chiar daca nu simti placere cand fumezi , incerci sa storci din asta o placere .

Daca iti scanezi viata profund , vei intelege ca indiferent daca este fumatul , sexul , banii sau oricare alta placere , chiar daca nu simti aceeasi placere pe care ai simtit-o prima data , incerci sa storci placere . Incerci sa te consolezi : “Nu , asta este bucurie , ce altceva este bucurie ? “ Incerci sa acoperi frustrarea crezand ca este bucurie . Vrei sa crezi ca este bucurie .

Incearca cat poti sa renunti la vreo dependenta . Nu poti reusi niciodata . Chiar daca renunti , vei renunta de frica sau lacomie , ceea ce inseamna o dependenta si mai mare .Daca renunti la fumat de frica sau lacomie nu faci nimic bun constientei tale , spatiului tau interior . Nu faci decat sa te distrugi si mai mult .

Poate ai renuntat la fumat , dar frica sau lacomia care te-au determinat sa renunti se vor adauga spatiului tau interior . Macar cu fumatul nu vei distruge decat corpul asta . Cu frica sau lacomie vei distruge intreaga ta Fiinta , viata dupa viata ! In corpul urmator , vei purta cu tine frica sau lacomia . Obiceiul fumatului poate nu va veni si in corpul urmator ,dar emotiile de frica si lacomiei le vei purta cu tine in urmatorul corp . Asadar , cel mai bun lucru este sa renunti la ideea ca ai vreo dependenta.

Deconecteaza-te ! - Munceste Inteligent , Nu Din Greu !

In momentul in care auzi ca esti deconectat, prima frica care se naste in tine este : ‘Daca incep sa traiesc fara sa-mi conectez gandurile , cine imi va plati facturile ? Imi pot pierde sanatatea . Pot uita unde imi tin banii . Poate nu as putea sa ma comport normal in societate . Cum imi voi face treaba ? Nu voi sta doar intins in pat fara sa fac nimic? De ce as mai vrea sa ma duc la serviciu ?’

Dar eu te intreb : ‘ De ce sa nu te duci la serviciu ? ‘ Din momentul in care intrebi asta inseamna ca ai putina ura fata de locul de munca! De aceea in momentul in care gasesti vreo scuza vrei sa scapi de serviciu . Punandu-ti aceasta intrebare , nu faci decat sa-ti exprimi furia , violenta impotriva rutinei tale , nimic altceva ! Intrebarea nu are nici o legatura cu deconectarea.

Daca ai astfel de intrebari , deconecteaza-te si dormi timp de zece zile . Nu este nimic rau in asta . Ia-ti o vacanta de zece zile . Decide : ‘Ma voi deconecta de ambele identitati.’ Cate zile crezi ca poti dormi ? Cate zile crezi ca poate continua in tine sistarea activitatii ? Doar atata timp cat tamas* , energia din tine este epuizata . Dupa aceea vei incepe automat sa faci ceva . Chiar daca simti ca este lipsa de responsabilitate sau un comportament defetist , fii deconectat pentru zece zile . Atunci vei intelege si vei simti ca atunci cand esti deconectat nu vei avea o atitudine lenesa sau pasiva . Mental vei fi tacut , dar fizic vei fi viu si activ .

Renunta la ideea ca ai o dependenta, si ea va disparea.

Cand te afli in acel spatiu de atitudine iresponsabilia si defetista , mental vei fi foarte activ dar fizic foarte obosit . Cand esti deconectat , fizic esti viu si activ , dar mental esti linistit .

Vezi tu , 33% din corp este sattva* -liniste pura . 33 % din corp este rajas* neliniste si 33% din corp este tamas* ,somn profund si lene . Chiar acum prima frica care se poate intampla in tine daca te deconectezi este ca s-ar putea sa devii tamasic* , o persoana lenesa.

Daca te deconectezi , acea 33 % din lene va fi epuizata repede . In cateva zile va disparea din sistemul tau . Atunci vei incepe automat sa muncesti din inteligenta ta innascuta . Nu trebuie sa fii condus de frica si lacomie pentru a-ti trai viata de zi cu zi .

Nu spun ca ar trebui sa incetezi complet sa mai gandesti . Nu spun decat ca atunci cand te deconectezi , gandurile care vor trebui sa apara , vor aparea automat . Initial cand esti deconectat vei simti ca si cum nu se petrece nici un gand . Mai tarziu vei intelege , chiar dupa deconectare oricand va fi necesar sa gandesti , mintea ta se va conecta.

Tamas - Unul dintre cele trei gunas , sau atribute ale naturii .Atributul inactiunii.
Sattva- Unul dintre cele trei gunas , sau atribute ale naturii. Atributul actiunii pasive.
Rajas - Unul dintre cele trei gunas ,sau atribute ale naturii . Atributul agresiunii.

Atunci cand ganditul nu este necesar , mintea va fi deconectata . Mintea ta este folosita ca un instrument , nu ca o stapana .

Putem trai din inspiratie. Dar problema este ca nu ni se da niciodata aceasta incredere. Nu ni se da niciodata curajul ca putem trai pur si simplu din inspiratie . Cateodata poti vedea ca radiezi entuziasm fara nici un motiv , radiezi inteligenta fara nici un motiv . Asta este ceea ce numesc inspiratie . Poate dura doar cateva momente , dar trebuie sa realizezi ca acele cateva momente pot deveni un mod de viata pentru tine . Daca ramanem deconectati , atunci in viata noastra se va produce inspiratia continua . Deconectarea directa aprinde energia Fiintei . Aceasta energie este energia inspiratiei , energia deconectarii.

Este Nevoie De Tine Pentru A -ti Conduce Viata ?

Intelege un lucru important: detinem o inteligenta automata care ne poate conduce viata , care poate avea grija de responsabilitatile noastre de zi cu zi . Nu numai ca ne poate conduce viata , o poate mentine , extinde si expanda .

Dar societatea te conditioneaza de la o varsta frageda . Esti invatat ca nu poti functiona fara sa planuiesti , fara frica si lacomie . Respectul de sine iti este luat . Esti facut sa iti pierzi increderea ca iti poti conduce viata spontan , fara frica si lacomie . De aceea in mod constant , incerci sa insuflii in tine frica sau lacomie . Incerci sa folosesti frica sau lacomie ca pe un combustibil pentru a-ti conduce viata , pentru a te mentine in viata.

Fii foarte clar : nu iti poti conduce viata bazat pe frica si lacomie . Daca esti condus de frica si lacomie , vei purta in tine o iritare constanta . De dimineata pana seara , din momentul in care te trezesti pana in momentul in care te culci , vei purta o iritare constanta . Doar astepti un moment pentru a exploda . O mica atingere este de ajuns , si esti gata sa sari pe cealalta persoana . Nici nu trebuie sa faca vreo greseala . Este de ajuns doar sa vina in fata ta pentru a te declansa ! Asta se intampla din cauza tensiunii cu care iti conduci viata prin frica si lacomie .

Daca te relaxezi , inteligenta automata a Existentei iti va conduce viata minunat pentru tine . Actiunile tale vor fi propulsate imediat de catre energia Existentei .

Tehnica - ‘ Nu Sunt Autorul ‘

Astavakra* spune :

Tu cel care ai fost muscat de marele sarpe negru al egoismului : ‘eu sunt autorul!’
Bea nectarul credintei : ‘Eu nu sunt autorul !’ si fii fericit !

Ashtavakra - Un intelept vedic Iluminat , nascut cu opt membre strambe. El este autorul scripturii Ashtavakra Gita.

Astavakra* da aceasta tehnica regelui si cautatorului Janaka*. Te rog intelege aceasta gandire simpla : ‘eu nu sunt autorul ‘ , sau credinta ca : ‘eu nu sunt autorul ‘ nu te va elibera direct. Tehnica asta nu este indeajuns sa te elibereze . Te va obosi ! Nu iti poti aminti continuu fara pauza ca nu esti tu autorul . In momentul in care intelegi ca nu esti capabil sa iti amintesti tot timpul ’eu nu sunt autorul’ , vei fi complet frustrat si vei renunta la minte . In momentul in care renunti la minte , adevarul ca tu nu esti autorul va deveni pur si simplu realitate ! Aceasta este tehnica sugerata aici .

Deconectarea - Tehnica Revolutionara de Auto Purificare

Aceasta este o intelegere de deconectare foarte simpla . Tot ce trebuie sa faci este sa iti amintesti sa te deconectezi de fiecare data cand incepi sa dai vreun inteles gandurilor vechi, sau de fiecare data cand te conectezi cu gandurile vechi si le permiti sa te deranjeze.

Nu crea , mentine sau distruge vreun gand . Daca nu faci nici unul din aceste trei lucruri , vei fi Eul Suprem - Parabrahma*!

Deconectarea este ca o metoda de auto purificare . Pentru ca orice tehnica sa fie auto purificatoare si eliberatoare , momentul in care tu devii subtil si tehnica trebuie sa devina subtila , de la sine . Deconectarea este o astfel de tehnica .

Tehnica care nu devine subtila de la sine , ramane la nivelul brut . Daca nu este capabila sa se omoare singura , daca tehnica nu este capabila sa se sinucida , te va ucide pe tine! Frumusetea acestei tehnici deconectarea, este ca va deveni din ce in ce mai subtila de la sine pe masura ce si tu devii subtil . In cele din urma se va dizolva .

Daca esti condus de frica sau lacomie , vei purta cu tine o iritare constanta.

Tehnica de Meditatie

Deconectarea- Oricand - Oriunde

Atunci cand stai , in mod normal vor aparea niste ganduri . In momentul in care vezi un gand venind , nu ii da nici un inteles . Ii dai un inteles doar daca il conectezi cu trecutul tau . Fara sa ii dai vreun inteles , aminteste-ti sa te deconectezi - si urmareste ce se intampla . In momentul in care iti amintesti : ‘Ma deconectez de la acest gand , sa nu ii dau vreun inteles ‘, va fi pentru cateva momente un gol de liniste . In momentul in care esti constient ca exista o liniste , acesta va mai deveni inca un gand .

Ashtavakra - Un intelept vedic Iluminat , nascut cu opt membre strambe. El este autorul scripturii Ashtavakra Gita.
Janaka - Rege indian al regatului Videha cu capitala in Mithila, renumit pentru corectitudinea sa.
Parabrahma- Fiinta Suprema.

Atunci deconecteaza-te si de acel gand . Apoi va exista din nou un gol de cateva secunde . Atunci ve veni un alt gand : ‘ sunt in liniste ‘ sau ‘sunt deconectat’. Deconecteaza-te si de la acel gand . Golul de liniste ar trebui sa devina din ce in ce mai lung . Aceasta este toata ideea .

In mod normal, este natura mintii sa umble pe undeva dupa cateva minute . In momentul in care iti amintesti sau devii constient ca mintea a inceput sa umble , deconecteaza-te . Nu trebuie sa te simti vinovat, sau sa devii agitat ca mintea a inceput sa umble . In momentul in care iti amintesti , deconecteaza-te !

La inceput poate fi foarte dur , ca o lupta grea . S-ar putea sa fie nevoie sa rostesti cuvantul ‘deconectare ‘ ca o mantra* . Dar dupa cateva momente , vei vedea ca va deveni un proces subtil .

Prin deconectare ...

Fiecare moment va fi nou .

Fiecare moment va fi extaz.

Fiecare moment va fi bucurie.

Fiecare moment va fi entuziasm .

Deconectarea este sursa entuziasmului nesfarsit - Nithyananda Spurana*.

Mantra - Literalmente inseamna ‘ aceea are arata calea’. Silabe sacre care au un puternic efect vibrational pozitiv . Nithyananda spurana - Inflorire eterna de beatitudine.

Ciclul Karmic Poate Fi Rupt

Daca suntem capabili sa ne tratam mintea cu intelegerea ca mintea noastra este cea care conecteaza gandurile si formeaza siruri de durere sau de placere si daca stam deconectati , ne putem afla in ceea ce Buddha numeste atentie. Putem fi constienti si ne putem afla in momentul prezent . Procesul gandurilor noastre este cel care ne duce tot timpul din trecut catre viitor si inapoi fara sa ne permita sa ne odihnim in momentul prezent .

Intelege clar : cand ne aflam in momentul prezent ne putem feri de necazuri fara frica si dorinta .Vei intreba cum ? Cum pot fi motivat sa fac ceva daca nu am dorinta pentru acel lucru ? Nu este nevoie de motivatie . Tu crezi ca motivatia te face sa respiri sau sa digeri mancarea ? Este inteligenta energiei care se afla inauntrul nostru si fara interventia noastra face posibil ca noi sa traim si sa crestem . Nu traim datorita noua , ci in ciuda noastra .

Cand actionam fara atasament , nu exista nici o consecinta pentru actiunile noastre , nu se va naste nici o karma din actiunile noastre .

Ce Este Karma ?

Exista un vers foarte minunat in Isa Vasya Upanishad*:

Om poornamadah poornamidam
Poornaat poornamudachyate
Poornasya poornamaadaaya
*Poornamevaavashishyat*e

Din intreg a iesit totul . Daca indepartezi totul din intreg, numai intregul va ramane . Prin natura noastra cautam intregul . Prin natura noastra cautam implinire prin tot ceea ce facem .

Chiar daca este prin mancat , baut ,sarit , citit , vorbit , dormit sau prin meditatie , in orice activitate in care ne angrenam , Fiinta noastra tanjeste sa traiasca complet activitatea si sa fie la maximum implicata in ea. Suntem complet constienti de fiecare actiune in care ne angrenam ? Suntem constienti in fiecare moment al vietii noastre ?

O mica poveste :
Un om mergea cu taxiul pana la aeroport . Soferul taxiului conducea foarte repede cu viraje bruste pe stradute foarte inguste . Pasagerul devenise ingrozit de felul in care acesta conducea.

Isa Vasya Upanishad - Una dintre cele mai importante si cele mai vechi scripturi vedice

Totalitatea deciziilor din trecut reprezinta prezentul tau.

Pana la urma soferul vazandu-l ingrozit ii spune :”De ce nu faci ca mine cand iau virajele ? Inchide ochii !”

Cand nu esti complet constient si implicat in actiunea in care esti angrenat , Fiinta ta ramane neimplinita de acea experienta . Experienta neimplinita ramane inauntrul tau si continua sa te atraga in acea actiune cu intensitate pentru a o implini. Aceasta este karma.

Karma este colectia de experiente neimplinite care raman in noi si trag de noi continuu sa le implinim .

Tot ce facem si simtim intens si profund intotdeauna ne va parasi sistemul . Ne va elibera . Orice experienta prin care nu am trecut complet , prin care nu am avut implinire totala , aceea care nu a primit energia noastra completa , atentia si constienta , ramane inauntrul nostru ca si karma.

Desi purtam niste karma , suntem de fapt complet impliniti. Suntem un intreg . Asadar orice karma care nu a fost implinita nu se poate odihni inauntrul nostru pentru mult timp . Va face tot posibilul sa se implineasca . Ne va conduce la nesfarsit prin aceeasi activitate astfel sa poata fi implinita . Orice dorinta , orice experienta , care nu a devenit completa in sistemul nostru va ramane ca si karma si ne va impinge mereu si ne va determina sa trecem prin aceeasi experienta pana cand este implinita .

Gandim , vorbim si facem lucrurile fara claritate , fara implinire si cu o ignoranta profunda . Toate aceste ganduri , cuvinte si actiuni contribuie colectiv catre bagajul nostru karmic pentru ca nici una dintre acestea nu produc implinire in noi . Cand nu ne aduc implinire , karma ne impinge sa o implinim cumva.

Propriile noastre ganduri , cuvinte si fapte devin karma noastra si ne conduc cumva pentru a o implini.

Prezentul Reprezinta Totalitatea Deciziilor Din Trecut

Intelege clar ca acum tu citesti aceasta carte din cauza deciziilor tale din trecut . Ai decis sa acorzi atentie cartii expuse. Ai decis sa o cumperi . Ai decis sa te asezi acum si sa citesti aceasta carte . Totalitatea acestor decizii contribuie la ceea ce faci in acest moment .

Totalitatea acestor decizii din trecut este momentul tau prezent . Acum aplicand aceeasi logica , totalitatea deciziilor din prezent vor fi viitorul tau .

Aceasta este esenta teoriei karma. Totalitatea deciziilor din trecut este prezentul , si totalitatea deciizilor din prezent este viitorul tau . Problema este ca luam majoritatea deciziilor inconstient . Luam mii de .decizii inconstient . Acesta este motivul pentru care nu putem conecta cauza cu efectul .

Adauga mai multa constientizare, mai multa inteligenta in sistemul tau de gandire . Adauga mai multa constientizare in sistemul tau decizional.

In orice moment , viitorul este predestinat dar conditional. Va fi un anumit viitor in functie de totalitatea evenimentelor pana in acel moment - acesta este viitorul predestinat . Dar este conditional . Exista un factor important care va putea sa-l schimbe si o va face - Constiinta ta .

O mica poveste :

Odata doi frati au intalnit un intelept care era cunoscut ca avand abilitatea sa citeasca viitorul . Fratii l-au salutat pe intelept si l-au intrebat daca le poate spune despre viitorul lor . Pustincul i-a avertizat :" Nu va fi bine pentru voi sa stiti viitorul . In afara de asta , viitorul vostru se va putea schimba mai tarziu chiar daca il prevestesc eu ."

Insa fratii au insistat sa afle viitorul . Inteleptul s-a uitat la fratele mai mare si a spus : " Vei deveni rege intr-un an ." S-a uitat si la fratele mai mic si i-a spus : "Tie intr-un an iti este destinat sa mori in mainile unui criminal . Fratii au inceput sa mearga inspre casa . Fratele mai mare era foarte fericit in timp ce fratele mai mic era deprimat .
Acum, fratele mai mare incepuse sa-si creeze lumea lui de fantezii visand sa devina rege .Fratele mai mic , caruia ii era destinat sa traiasca mai putin de un an a inceput sa-si petreaca timpul in activitati spirituale . Si-a petrecut timpul servind pe toata lumea si curand a iesit din depresie .
Trecusera 11 luni . Intr-o zi fratele mai mare l-a invitat pe cel mic la el acasa.Vroia sa caute un teren pentru un palat mare pe care planuia sa il construiasca daca tot avea sa devina curand rege . Mergeau pe un imens camp deschis, cand fratele mai mic se impiedica de un vas pe jumatate ingropat . Fratii au dezgropat vasul si au descoperit ca acesta era plin de monezi de aur.

Adauga mai multa constientizare, mai multa inteligenta, mai multa Constiinta in sistemul tau decizional.

Fratele mai mare de fericire a inceput sa strige : "Aceasta comoara este pentru mine ! Este pentru mine pentru a-mi crea palatul si regatul !" Tocmai atunci , un hot a sarit dintr-un tufis , l-a lovit pe fratele mai mare in cap si a incercat sa-i smulga vasul . Fratele mai mic a sarit pe hot pentru a-si proteja fratele . Dar hotul l-a atacat cu un pumnal pe care il avea in mana . In timpul luptei hotul a scapat vasul si a fugit .
Fratele mai mare ii era foarte recunoscator celui mic pentru ca ii salvase viata oferindu-i jumatate din monezile de aur. Fratele mai mic a refuzat politicos spunand ca el oricum nu o sa mai traiasca foarte mult timp. Fratele mai mare a inceput sa traiasca de pe urma comorii o viata foarte risipitoare , manca , bea si se casatorise.
Trecuse un an .Nu era nici un semn de vreo coroana la orizont . Iar fratele mai mic se bucura de o sanatate buna . Au decis sa il viziteze din nou pe intelept. Au ajuns la el si l-au intrebat : " Cum de prezicerile tale nu s-au adeverit ? "

Destinul depinde de cum alegi sa raspunzi fiecarei situatii pe care viata ti-o prezinta.

Si inteleptul era foarte surprins, ca sa afle ce s-a intamplat a intrat in meditatie. Apoi a explicat : "V-am spus ca destinul vostru se poate schimba ."
S-a uitat la fratele mai mare si a spus : "Destinul tau s-a schimbat din cauza actiunilor iresponsabile din ultimile luni . Coroana pe care urma sa o primesti a fost redusa la un vas cu aur ."

S-a uitat la fratele mai mic si a spus : "Viata ta spirituala , credinta si pentru ca te-ai predat Divinitatii a schimbat si destinul tau . Moartea in mainile criminalului s-a redus doar la ranirea ta ."

Intelege : destinul nu este ceva scris in pietre .Depinde foarte mult de cum decizi sa raspunzi fiecarei situatii pe care viata ti -o prezinta . Constienta ta iti va da inteligenta si curajul sa schimbi cursul evenimentelor din viata ta .

Karma si TPS

Daca nu iti cunosti trecutul in totalitate , vei repeta aceleasi lucruri in viitor . Daca gandurile tale pe secunda (TPS) pot cobori si iti cunosti trecutul asa cum s-a intamplat , nu vei repeta acelas trecut in viitor . Vei deveni atunci un karma mukta* - eliberat de karma . Acum esti karma bandha* - legat de karma pentru ca nu ti-ai trait trecutul in totalitate.

De exemplu : copilaria ta intotdeauna pare de aur. Este un trecut de aur. Poti simti ca viata ta la colegiu a fost minunata , dar cand ai fost de fapt la colegiu nu ai simtit chiar asa . De ce ? Pentru ca suferinta ta a devenit mult mai mare acum, si in comparatie trecutul pare foarte frumos ! Acum atribui bucuria trecutului si daca tii se ofera vreo sansa ai vrea sa-l repeti . Cand l-ai trait , ai simtit asa ceva ? Nu!

Daca te poti relaxa in momentul prezent la zero TPS , pentru cel putin 11 kshanas*, vei penetra axa timpului . Daca poti sta in zero TPS pentru 21 de kshanas* , vei penetra axa timpului si poti schimba viitorul . Asta se afla in mainile tale .

Toate tehnicile de meditatie sunt modalitati de a cobori TPS-ul astfel sa poti penetra axa timpului .

Kshana

Este important sa intelegem conceptul *kshana*. Nu exista nici un echivalent pentru acest cuvant in limba romana . Asadar da-mi voie sa-ti explic ce insemna kshana. Kshana este o masura de timp . Nu este o secunda sau un minut asa cum cred multi oameni .

Karma mukta - Eliberat de actiuni , pentru ca sunt efectuate fara atasament
Karma bandha - Legat de actiuni , deoarece sunt efectate cu interese personale
Kshana - Intervalul dintre doua ganduri

Spatiul dintre doua ganduri este o kshana . Suntem obisnuiti sa ne gandim la timp intr-un inteles absolut . Dar o kshana este absolut relativa ! Gandurile fiecarei persoane si viteza cu care vin intr-o persoana depind de acea persoana . Kshana variaza de la persoana la persoana .

Daca o persoana este nelinistita si are prea multe ganduri intr-un interval de o secunda , kshana lui este mai scurta pentru ca spatiul dintre doua ganduri este mai mic .

Daca o persoana este calma si adunata cum este un meditator are mai putine ganduri intr-un interval de timp. Kshana lui este mai lunga pentru ca spatiul dintre doua ganduri este mai mare.

Karma - Totalitatea Alegerilor Constiente

Viata ta nu este altceva decat totalitatea alegerilor constiente pe care le faci incontinuu. Chiar daca vrei sau nu , direct sau indirect , tu alegi totul . Nu alege altcineva in locul tau .Tu esti acela care alege .

O mica poveste :

Un angajat isi abordeaza seful : “Domnule , sotia mea a spus ca ar trebui sa cer o marire de salariu .”
Seful raspunde : “Oh , o sa o intreb pe sotia mea in seara asta daca ar trebui sa-ti dau o marire de salariu .”

Intelege : este alegerea ta mereu , decizia ta . Poate crezi ca altcineva decide . Dar nu esti decat tu cel care decide .

Un mic exemplu te poate face sa intelegi adevarul fundamental. Daca cineva te critica , poti alege sa nu te simti jignit si poti alege sa ramai calm si relaxat . Este doar alegerea ta daca sa te simti jignit sau nu .

De fiecare data cand cineva te critica, alegi sa te superi . Te fiecare data cand cineva te ridica in slavi alegi sa te simti flatat. Nu este decat decizia ta . Poti sa decizi ce vrei.Cand cineva te critica poti alege sa nu te simti jignit si poti alege sa ramai calm si relaxat. Este doar alegerea ta daca sa te simti sau nu jignit.

Toate alegerile tale neincetate din fiecare minut adunate iti decid viata . Daca nu decizi si daca lasi incidentele sa decida viata ta, intrii intr-o stare de ‘paralizie’. Pana acum viata noastra nu este altceva decat paralizie . Numai atunci cand decizi sa-ti traiesti viata fara evenimente exteriorare ,situatii sau decizii care sa fie fortate asupra ta , decizi de fapt sa traiesti.

Atata timp cat nu intelegi ca viata este alegerea ta , traiul tau este paralizie.

Vasana , Samskara Si Karma

In Sanskrita exista trei concepte legate unul de celalalt numite : vasana , samskara* si karma .

Vasana

Vasana este samanta dorintei .De exemplu : mergi si la un moment dat si se intampla sa vezi un colier expus in vitrina unui magazin . Se naste o dorinta inauntrul tau de al detine. Aceasta este Vasana .

Samskara

Samskara este planta care creste atunci cand samanta vasana se imprastie.Cand vezi acel colier mereu , dorinta de a-l detine devine din ce in ce mai puternica . Cand hranesti dorinta de a detine colierul , este ca si cum ai furniza apa si ai hrani samanta vasana.

Coruptia care se intampla in spatiul interior este ceea ce eu numesc samskara sau memorie gravata . Sunt amintirile care se duc si stau in spatiul tau interior si te trag prin aceleasi experiente in mod repetat . Te trag inspre aceleasi actiuni in mod repetat , te atrag sa alergi prin acelas mod de gandire , chiar daca nu vrei .Acele amintiri sunt ceea ce numesc samskaras.

Orice samskara care opereaza in planul tau constient sau inconstient nu este decat un obstacol in implinirea vietii tale.Nu exista asa ceva ca samskara buna sau rea. Nici o samskara nu este buna . Un spatiu interior plin cu samskara este iad. Un spatiu interior fara samskara este rai . Nu incerca sa clasifici samskara ca fiind buna sau rea .

Samskara insasi , prin natura ei este negativa. Prin natura ei este depresiva. Orice este facut din samskara va reduce totul la un gol plictisitor . Orice se intampla cu o profunda intelegere , din spatiul tau interior pur , intotdeauna iti creste valoare . Orice este facut din samskara iti creste si mai mult sclavia .

Adunam din copilarie atat de multa samskara in atatea feluri. Le acumulam si le reproducem. Samskara se reproduce chiar si fara vreo actiune din partea noastra .

Samskara se intareste in diferite feluri . Sunt unele samskare care se intaresc prin actiune , cand repeti actiunea . Sunt unele samskare care se intaresc doar prin primirea informatiei despre ea , cand primesti alimentare din partea lumii despre ea. Este altfel de samskara care nu are nevoie nici de actiune dar nici de informatie , doar amintindu-ti de ea este de ajuns pentru a se intari !

Adunam aceste nivele diferite de samskara , memorie gravata , le stocam in sistemul nostru si le expandam.

Samskara - Amintiri sau memorie profund gravata

Karma

Intr-un final , cand condus de dorinta executi actiunea aceasta devine karma. Puterea dorintei te trage in cele din urma sa cumperi colierul . Aceasta este actiunea - karma.

Orice este facut pe jumatate lasa samskara in Fiinta ta . Orice care nu a fost trait la maximum lasa o amprenta sau samskara in Fiinta ta , care te va trage incontinuu sa calatoresti pe aceeasi cale pentru a o implini.

Cauza dependentelor este de asemenea legata de samskara . Din experienta mea dobandita lucrand cu milioane de oameni personal , cel putin cateva mii de cazuri de dependenta au fost vindecate prin meditatie . Adevarul fundamental despre dependenta este ca ti-ai trait viata vag , si nu in totalitate sau cu toata Fiinta. Dorintele neimplinite creaza in tine samskara tragandu-te inapoi pentru a implini dorinta simtind aceasi dorinta mereu .

Orice emotie traita intens pur si simplu te elibereaza de acea emotie - fie ea furie , frica , dorinta de a manca sau atasamentul fata de vreun obiect sau o persoana. Esti eliberat complet de orice atunci cand o traiesti la maximum. Daca o persoana se tot intoarce la o problema de nenumarate ori , nu inseamna decat ca nu a trait acea problema in totalitate .

Cand traim , o parte din mintea noastra este in alta parte . Patanjali *spune minunat : “Cu cat este mai mare cantitatea cu atat mai mica calitatea .” In momentul in care cantitatea bucuriei al oricarui obiect creste , calitatea s-a scade in porportie directa , prin propriul acord. Asadar calitatea trebuie intensificata . Viata nu este o lumanare scurta . Este o torta stralucitoare . Fa-o sa straluceasca cat mai luminos posibil in viata ta .

Orice emotie traita intens te elibereaza pur si simplu de acea emotie -fie ea furie , frica , dorinta de a manca sau atasamentul pentru vreun obiect sau persoana.

Trei Tipuri De Karma

Sunt trei tipuri de karma : agamya , prarabdha* si sanchita.

Sanchita karma este ca o banca , o banca de rezerva . Intelege ; asta nu este prima data cand ai luat nastere pe planeta Pamant . Poate ca ai luat milioane de nasteri inainte ! In acele milioane de nasteri , toate gandurile pe care le- ai avut , tot ce ai vorbit , tot ce ai facut , toate acele experiente neimplinite au devenit gravate - memorie gravata . Adunate , sunt ca o banca numita sanchita karma . Cand spun ‘ banca ‘ , nu este o colectie de economii , este o datorie ! Va trebui sa platesti inapoi toate acele imprumuturi.

Urmatorul tip de karma este prarabdha* karma . Prarabdha inseamna : din banca sanchita karma iei niste karma din care iti creezi corpul actual.

Patanjali - Un intelept din India antica si autorul cartii Yoga Sutra , fiind considerata fundatia sistemului Yoga
Prarabdha- Gandirea si dorintele pe care le aducem in aceasta lume cand ne nastem

Prarabdha este doar o mica parte din contul karmei sanchita acumulata pe care ai adus-o in aceasta viata.

Dupa aceea decizi sa te bucuri si sa epuizezi toata karma pe care ai adus-o cu tine prin acel corp . Asadar prarabdha este doar o mica parte din contul karmei sanchita acumulata pe care ai adus-o in aceasta viata . Ai planuit sa te bucuri si sa le epuizezi prin acest corp.

Al treilea tip de karma este cel mai rau . Este agamya karma, karma pe care incepi sa o aduni dupa ce vii pe planeta Pamant , din cauza gandurilor proaspete , cuvinte si fapte .

Oricine vine pe planeta Pamant trebuie sa isi epuizeze karma prarabdha inainte de a muri . De exemplu : sa spunem ca ai 1000 de karme in banca sanchita . Din aceste 1000 de karme , sa zicem ca iei cu tine numai 10 karme pentru a fi prarabdha in urmatorul corp . Iti spui :' De data asta voi epuiza aceste 10 karme intai.' Totusi dupa ce vii jos , in loc sa -ti epuizezi propria karma prarabdha, incepi sa -i urmaresti pe ceilalti si sa aduni karma in functie de dorintele lor . Acestea sunt dorinte pe care le-ai imprumutat de la ceilalti din jurul tau . Din cauza acestor dorinte imprumutate , creezi anumite ganduri , cuvinte si fapte .

De exemplu : daca vezi pe cineva mai frumos decat tine, gandurile tale se multipla datorita comparatiei si geloziei . Creezi karma pe baza de ganduri . Cateodata vorbesti urat despre ceilalti , fara sa stii nici un fapt real . Cand faci asta , acumulezi karma pe baza de cuvinte.

Calea De Iesire Din Iritarea Zilnica - Traindu-ti Propria Karma Prarabdha

Da-mi voie sa explic cele trei tipuri de karma dintr-un unghi diferit .

Vezi tu , daca iei toate posibilitatile de care esti constient si care iti sunt disponibile in cosmos, numim aceasta ca fiind agamya. Sunt tot felul de posibilitati . Poti deveni un peste , poti deveni un sarpe , un om sau poti deveni Dumnezeu . Toate acestea sunt posibilitati . Aceasta o numim agamya .

Sunt de asemenea alte posibilitati care iti sunt disponibile . Acestea nu se afla doar in campurile tale de constienta ca lucrurile pe care le stii cum ar fi : peste , maimuta , caine , magar sau om , ci mult mai multe posibilitati care iti sunt tie cunoscute . Acelea le numim sanchita , intregul sir de posibilitati cunoscute si necunoscute .

Totalitatea reprezinta sanchita si posibilitatiile care se afla in fata ta sunt agamya. Atunci decizi sa te joci cu anumite limite ale acestor posibilitati cand intri in acest corp . Asta numim prarabdha. Cand ai venit jos , ai decis sa te joci in interiorul unui spatiu limitat . Aceasta limita este ceea ce numim prarabdha.

Dupa ce vii aici, vezi multe posibilitati in fata ta pe care incerci sa le acumulezi , pe care incerci sa le obtii. Acele posibilitati pot fi numite agamya.

Aceasta prarabdha pe care ai adus-o cu tine are inteligenta de a-ti conduce viata .

O mare dificultate este ca vezi prea multa agamya , prea multe posibilitati in fata ta . Din cauza asta , increderea in propria prarabdha sau propriilor posibilitati preselectate se reduce. Crezi ca prarabdha ta nu poate fi atat de puternica sa-ti conduca viata din cauza acestor agamya , posibilitatile care se afla in fata ta .

Da-mi voie sa-ti spun asta : a avea incredere in prarabdha inseamna putere .Implinirea karmei prarabdha va indeparta aspectul negativ al vietii tale, iritarea continua . Iritarea constanta pe care o porti de dimineata pana noaptea este darul din partea acestei agamya.

De dimineata pana noaptea, din momentul in care te ridici din pat pana in momentul in care adormi , simti o iritare constanta . Nu avem nevoie decat de cineva care sa faca niste greseli ca sa sarim pe el ! Nu facem decat sa asteptam . Oricine vine in prezenta noastra va primi ‘binecuvantarile’ noastre ! Acea iritare constanta este din cauza ca suntem centrati pe agamya.

Daca energia noastra , spatiul nostru interior este centrat pe prarabdha , nu vom purta iritarea constanta pe care o purtam acum . Asta nu inseamna ca nu vom lucra si nu ne vom lega de posibilitati . Nu inseamna ca vom inceta sa mai lucram . Nu! Vom continua sa lucram dar baza noastra va fi prarabdha.

Vezi tu , starea de a refuza mereu totul , fiind constant iritati , se intampla din cauza karmei noastre agamya, din cauza posibilitatilor pe care le vedem in jurul nostru . Alergam in urma alegerilor , posibilitatilor , agamya. Dar uitam ca prarabdha noastra este foarte inteligenta , foarte puternica .

Sa misti corpul fizic condus de frica sau lacomie este ceea ce numesc sa traiesti o viata bazata pe agamya .

In toata lumea , exista doar doua tipuri de oameni : oameni carora spatiul lor interior este centrat pe agamya si oameni carora spatiul lor interior este centrat pe prarabdha. Oamenii carora spatiul lor interior este centrat pe prarabdha isi traiesc viata intr-o constienta odihnitoare .

Mintea care are isi are bazele pe agamya va fi inspirata doar de frica si lacomie . Poti vedea asta atunci cand te trezesti . Vei iesi din starea de vise numai daca ai o dorinta sau daca esti prins de vreo frica . De exemplu : poti fi inspirat sa te trezesti, pentru ca vrei sa-ti trimiti copilul la scoala pentru a primi o educatie buna, ca sa poata avea un viitor stralucit . Sau te poti trezi de frica de a nu intarzia la serviciu, pentru ca iti este teama sa nu iti pierzi locul de munca.

Sa misti corpul fizic condus de frica sau lacomie este ceea ce numesc sa traiesti o viata bazata pe agamya .

Calea De Iesire Din Ciclul Karmic

Toate actiunile tale sunt mereu conduse de lacomie sau frica si de aceea sfarsesc in a fi actiuni superficiale , adaugandu-se karmei tale.

In acest fel sfarsesti prin a colecta tot mai multa karma . Ce se va intampla pana te intorci ? Balanta karmei tale din banca a crescut prin numarul de karma agamya!

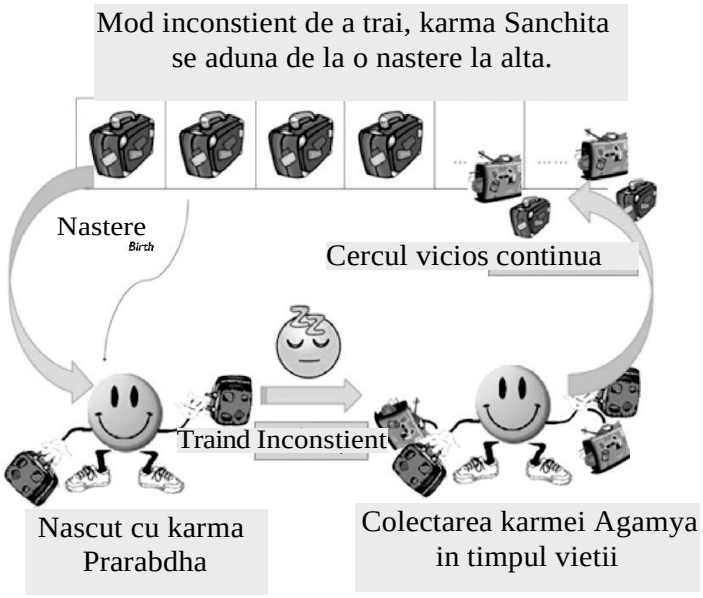
Sa zicem ca ai venit jos cu zece karme , nu le-ai epuizat pe acestea cu care ai venit , dar ai mai adunat inca 200!

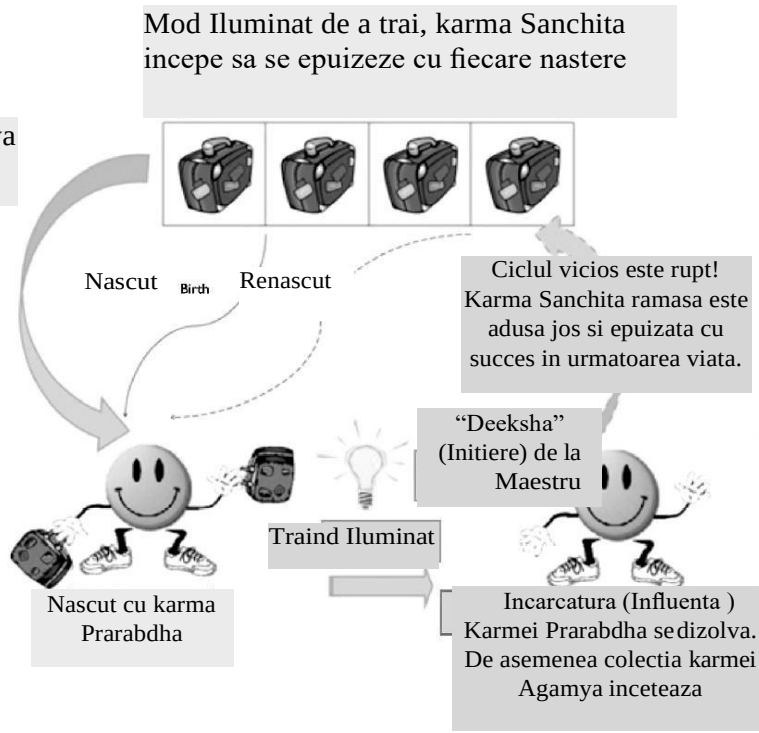
Ce se va intampla data viitoare cand vei lua un corp ? Sanchita ta este acum 1000 adaugate celor 200 de karme agamya noi pe care le-ai adunat acum . Acum ai cu 200 de karme mai mult decat de la ultima nastere . Iei din nou zece din acea colectie si vii jos cu alt corp . Dar nu faci decat sa aduni mai mult si sa te intorci. Acesta devine un cerc vicios . Acesta este ceea ce numim janma marana chakra , ciclul de nastere si moarte , luand continuu nastere si murind mereu .

Dar cand traiesti, daca cineva iti da cunoasterea ca nu esti doar corpul si mintea si este karma cea care te influenteaza , atunci influenta acelei karme asupra ta se va reduce. Atunci vei incepe sa epuizezi karma prarabdha cu care ai venit .

Sa zicem ca ai adus cu tine zece karme prarabdha cand ai luat acest corp si ai venit aici . Sa presupunem ca in aceste zece karme prarabdha ai trei samskara care au puterea sa te puna in depresie . Daca continui sa te supui acelor samskara si sa cazi in depresie , nu vor ramane doar trei , vor deveni probabil zece. Cele sapte karme suplimentare sunt agamya karma. Daca in loc sa iti epuizezi karma prarabdha si decizi sa ramai cu ea , aduni agamya.

Pe de alta parte, daca atunci cand aceste trei samskara te pun in depresie si ai invatat vreo tehnica cu care sa iesi din depresie , atunci aceste trei vor incepe sa isi piarda puterea asupra ta .





Asadar in timp , din zece karme trei iti vor parasi sistemul. Atunci cand reduci influenta karmei prarabdha asupra ta , nu numai ca se va arde prarabdha dar sansele de a acumula karma noua , karma agamya , se vor reduce.

Incetezi sa mai aduni agamya cand prarabdha isi pierde influenta asupra ta . Cand influenta acestor zece samskara prarabdha asupra ta inceteaza ,si colectia agamya va inceta pentru ca aceste zece samskara sunt responsabile pentru colectia samskara sau karma.

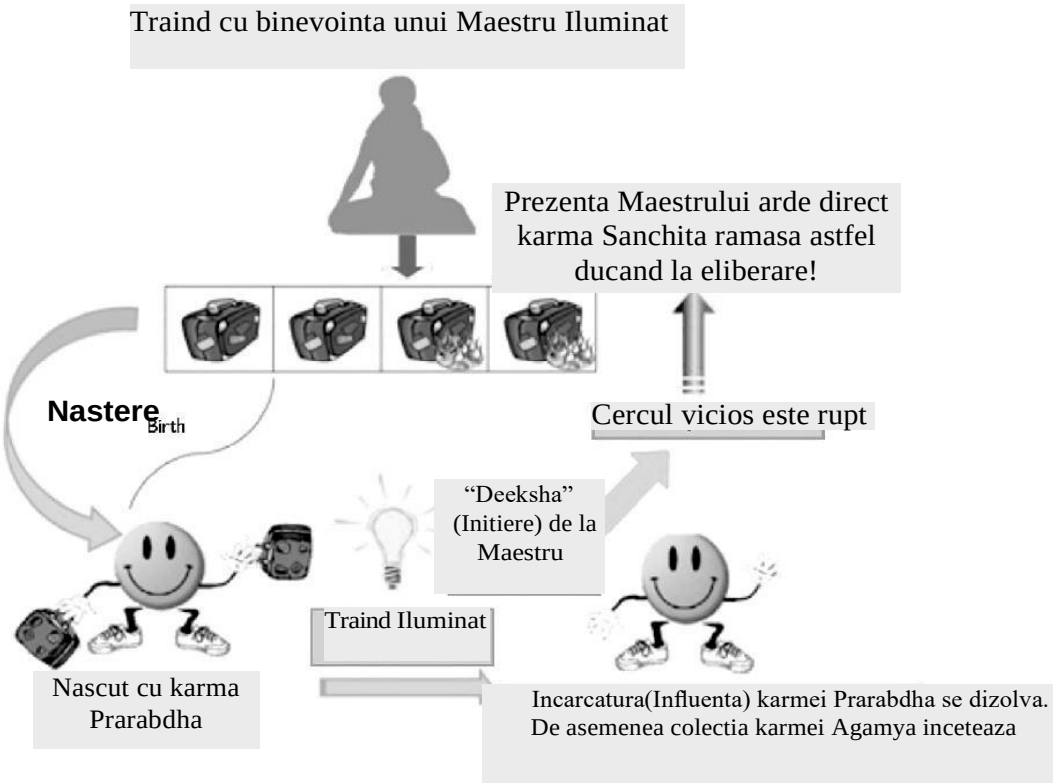
Sa trecem acum la karma sanchita . Intelege ca nu poti face nimic direct cu banca karma sanchita . Pentru a arde sanchita , numai Guru Krupa , binevointa Maestrului va functiona . Doar binevointa Maestrului poate face ceva pentru a arde sanchita .

Doar Intentia Conteaza

O poveste minunata din scriptura vedica devotionala Bhagavatam:*
*Krishna a ajuns pe malurile riului Yamuna*impreuna cu gopi*, prietenele Lui mulgatoare .Vroiau sa traverseze riul dar nu exista nici o cale .*
*Krishna a declarat : " Daca sunt un adevarat brahmachari * (celibatar) ,atunci fie ca Yamuna* sa se imparta in doua ca noi sa trecem.*
*Yamuna *s-a despartit .*

Din exterior ar parea cum Krishna ar fi cu acele fete ca orice barbat obisnuit . Dar krishna era dincolo de corp-minte . Actiunile Lui nu purtau intentia unui barbat obisnuit . Intentia oricarei actiuni conteaza , nu actiunea insasi.

Intentia este bagajul , karma , si nu actiunea. Daca actiunea creaza intentie , devine bagaj. Actiunea pura fara nici un sfarsit nu este karma.



Bhagavatam - Cel dintai poem al religiei hinduse , descrie incarnarea lui Vishnu , in special incarnarea lui in Krishna. A fost scrisa de Vyasa, care a fost de asemenea si autorul poemului Mahabharata
Yamuna - Un rau indian sfant asociat cu Maestrul Iluminat Krishna
Gopis- Femei care ingrijeau vacile si care erau adeptele Maestrului Iluminat Krishna
Bramachari - Un student vedic, de obicei se refera la un calugar tanar celibatar.

Actionand fara intentie inseamna sa traiesti Iluminat.

Prezenta Maestrului afecteaza intentia

Orice ai face in prezenta Maestrului , faci pentru Maestru . Stii sigur ca nu iti va construi nume sau faima . Asadar , actiunea se intampla fara intentie . Nu exista nici o intentie . Intentia este a Maestrului . Actiunea este a ta . Intentia este in Fiinta persoanei care nu are nici o intentie !

Vezi tu , totalul karmei sanchita poate fi al tau sau al meu . Al meu este joc divin , Al tau este suferinta . Cand a inceput , totalul karmei tale sanchita a inceput de asemenea ca un joc divin . Dar dupa ce ai adunat din ce in ce mai multa karma agamya , a devenit murdar.

Pentru ca eu nu am nici o karma , cand te armonizezi cu mine si tu vei actiona fara intentie . Sa actionezi fara intentie inseamna sa traiesti Iluminat .

Actiunea Fara Intentie Este Eliberare De Karma

Daca o persoana a comis zece crime , cantitatea crimelor nu va fi inregistrata . Ci intensitatea crimelor va fi inregistrata . Calitatea , gandirea si atitudinea care poarta povara karmei .De aceea Krishna spune mereu in Bhagavad Gita ca intentia este mult mai importanta decat actiunea. Acesta este mesajul intregii Gita . El spune : “Cand esti fara intentie , eu voi avea grija .”

Actiunea nu se inregistreaza . Numai intentia se inregistreaza .

Mahabharata* ne spune o poveste minunata a unei curtezane si a unui calugar .

Era un calugar care traia vis a vis de casa unei curtezane . Obisnuia sa tina cont de barbatii care se duceau la ea si isi imagina tot felul despre stilul ei de viata. Femeia isi petrecea tot timpul liber rugandu-se la Krishna sa o scape de viata mizerabila .
*Intr-o zi , amandoi au murit in acelas timp . Amandoi au ajuns la tribunalul lui Yama * care s-a uitat la inregistrarile vietii lor si a luat decizia. Calugarul trebuie sa se duca in iad si femeia trebuie sa se duca in rai . Calugarul era socat incepand sa protesteze : “ Am trait o viata atat de cuvioasa pe cand ea a trait o viata atat de imorala ! Cum se poate ca eu sa fiu trimis in iad si ea in rai ?”*

Yama i-a raspuns : “In curtea mea de judecata actiunile tale nu au nici o valoare , numai intentia ta conteaza . Ai purtat roba de calugar si ai trait o viata buna in exterior dar spatiul tau interior a fost plin de dorinte. Asadar in lumea exterioara , corpul tau este acum ingropat cu onor dar tu trebuie sa suferi in iad . Inima femeii a fost mereu cu Krishna chiar si atunci cand corpul ei era vandut barbatilor . Pentru corpul ei, nu este nimeni sa-i indeplineasca nici macar ultimile ritualuri , dar ea se duce in rai .”*

Mahabharata - Itihasa sau poemul hindus al carui personaje centrale sunt cei cinci printi Pandava. Cei o suta de veri Kaurava si Maestrul Iluminat Krishna
Yama - La hindusi, Zeul mortii si al dreptatii

Intentia si atitudinea conteaza .

O Fiinta Iluminata , o incarnare , este una cu Existenta . O Fiinta Iluminata poate opera numai in armonie cu Existenta . Ea nu poate fi niciodata in afara armoniei . Actiunea unei Fiinte Iluminate nu poate fi niciodata fara constienta si compasiune.

Pentru ca noi nu suntem constienti , nu putem justifica actiunile noastre spunand ca sunt asemanatoare cu cele ale unei Fiinte Iluminate . Sa fie clar , actiunea poate parea similara in exterior dar intentia , spatiul interior , atitudinea este complet diferita .

O poveste minunata din viata lui Adi Shankara :*

O Fiinta Iluminata nu are nici un interes personal pentru ca identitatea Ei este dizolvata in identitatea intregului univers.

Odata pe cand Shankara calatorea impreuna cu discipolii sai , i s-a facut deodata sete . Se aflau in mijlocul pustietatii . Au continuat sa mearga si in cele din urma au ajuns la un magazin . Shankara s-a dus la omul din magazin si i-a cerut niste apa sa bea . Omul i-a spus : “Imi pare rau dar nu am altceva de oferit decat lichior . Este tot ce am .” Shankara ii spune : “ In regula , da-mi te rog sa beau .” A baut un pahar de lichior si i-a multumit omului . Discipolii erau socati sa-si vada Maestrul ca bea lichior ! Insa fiind insetati au decis sa-si urmeze Maestrul, si cu totii au baut lichior pe saturate . Cand si-au reluat calatoria , Shankara a continua sa mearga normal dar discipolii sub influenta alcoolului abia se puteau tine pe picioare . Au continuat sa mearga inainte, iar dupa o anumita distanta au ajuns in fata unui fier forjat.
Shankara s-a dus la omul care turna fier topit in mulaj, si i-a cerut un pahar cu apa . Omul s-a scuzat spunand ca nu are deloc apa .Atunci Shankara i-a spus : “In regula atunci , da-mi te rog fier topit .”
Omul si discipolii lui Shankara erau cu totii socati . Omul i-a dat lui Shankara fierul topit pe care l-a turnat in gura ca si cum ar fi fost apa! Apoi s-a intors inspre discipoli si le-a spus : “ Acum puteti si voi sa beti .” Discipolii stateau cu capul in pamant . Atunci Shankara le-a explicat : “Nu urmati ce fac eu . Urmati ce spun eu . Altfel alegeti sa urmati ce va spune mintea voastra .”

Intelegeti : planul in care Fiintele Iluminate exista este diferit de planul de existenta al omului normal . Asadar ei nu au nevoie de lucruri si nu pot face lucruri conform logicii obisnuite . Intentia lor este cea importanta , aceea care nu poate fi explicata in termenii logicii obisnuite .

Adi Shankara - Maestru Iluminat

O Fiinta Iluminata nu are nici un interes personal pentru ca nu are nici o identitate individuala . Identitatea ei este dizolvata in identitatea intregului univers .

Intentie Si Actiune

Daca profunzimea intentiei este mai mare si actiunea este mai mica , persoana este lenesa sau in tamas*.

Daca profunzimea intentiei si a actiunii este aceeasi , persoana este nelinistita in actiune sau rajas*.

Daca nu exista nici o intentie ci doar actiune, se afla intr-o actiune neintentionata sau sattva*.

Asta spune Krishna in Bhagavad Gita : “Lupta Arjuna*! “ Nu actul de ‘a ucide ‘ va fi inregistrat ci intentia . Intentia lui Arjuna*, este intentia lui Krishna care este o Fiinta fara intentie pentru ca el este una cu cosmosul !

Cand actionezi in armonie cu cosmosul , intregul cosmos te binecuvanteaza . Atragi tot felul de coincidente pozitive in jurul tau . De aceea cand oamenii contribuie chiar si cu putin pentru cauza unei astfel de persoane ei sunt binecuvantati cu abundenta din toate directiile.

Puterea Intentiei Zilnice

Avem sapte planuri sau sapte corpuri de energie : corpul fizic , pranic* , mental , eteric , cauzal , de placere si nirvanic* . Te rog sa intelegi ca in corpul cauzal totalitatea sau karma agamya ne este complet disponibila. In corpul cauzal ,poti avea abilitatea sa joci cricket , golf sau tenis . Dar daca te trezesti dintr-un somn profund cu o vointa puternica sau intentie de a juca cricket , atunci vei aduce din corpul cauzal si inteligenta de a juca cricket . Vei fi condus natural in acea situatie , atmosfera si inteligenta pentru asta . Daca te duci seara si te culci cu o intentie puternica de a juca golf si te trezesti dimineata cu intentia puternica de a juca golf , atunci vei aduce cu tine inteligenta de a juca golf.

Planul cauzal este un loc de schimb. Este ca un schimb monetar . In planul cauzal poti schimba orice . Cand te duci in planul cauzal karma acestei nasteri poate fi schimbata daca ai acea intentie puternica in fiecare zi . Aceasta este adevarata libertate .

Tamas -Unul dintre cele trei gunas , sau atribute ale naturii .Atributul inactiunii.
Rajas - Unul dintre cele trei gunas ,sau atribute ale naturii . Atributul agresiunii.
Sattva- Unul dintre cele trei gunas , sau atribute ale naturii. Atributul actiunii pasive.
Arjuna - Print razboinic si unul dintre cei cinci frati ai familiei Pandava in marele poem indian Mahabharta. A fost discipol al Maestrului Iluminat Krishna , a primit intelepciunea in Bhagavad Gita de la Krishna,
Pranic - Legat de prana sau energia vietii.
Nirvanic- Legat de Nirvana. Planul Nirvanic este al saptelea si ultimul plan energetic din corpul nostru.

Intentia puternica are capacitatea de a schimba karma agamya adunata si karma prarabdha a acestei nasteri . Insa nu poate schimba totalul de karma sanchita . Karma sanchita poate fi schimbata doar de bunavointa Maestrului - cel care exista fara karma.

Misiune Sau Masinarie ?

Al asculta pe Maestru , a face ce spune el si a actiona fara intentie este de fapt intregul joc al vietii.

Actiunea fara intentie este misiune . Daca actionezi cu intentie , esti ca o masinarie .

Daca actionezi fara intentie , tu esti misiunea . Masinarie sau misiune , alegerea iti apartine . Atata timp cat actionezi cu intentia mea fara sa adaugi intentia ta , o sa continui sa te antrenez. Fa ce iti spun eu fara sa ceri inspiratie de la intentie , de la lacomie sau frica . Actiunea pura fara intentie va conduce la implinire .

Indreptand Aceeasi Sabie In Interior

Karma nu este o lege a rasplatii si a pedepsei . Nu este felul in care Dumnezeu obisnuieste sa pedepseasca oamenii pentru comiterea pacatelor . Este o reflectie a starii mentale proprii, oferindu-ti experienta de rai si iad.

O mica poveste :

Un politist de trafic a prins un om mergand cu viteza . Tocmai era pe cale sa-i dea o amenda cand deodata se aude tipand o femeie care se afla pe bancheta din spate : “Ti-am spus ca o sa te prinda ! Cine te-a pus sa mergi cu viteza ? Si cand iti spun eu sa fii atent , incetineste si fii atent , iar tu imi spui sa tac . Acum vezi ca te-a prins !”
Politistul a intrebat : “Ea cine este ?”
Soferul ofteaza :”Sotia mea.”
Politistul rupe amenda si spune : “Poti sa pleci . Ai fost pedepsit indeajuns!”

Cand esti furios , nu inseamna ca, comiti un pacat si platesti pentru el in viata urmatoare . Suferi din cauza furiei acum . Asta in sine este iadul pe care il induri . Suferi in interior in acelas fel in care torturezi persoana pe care esti furios .

Focul pe care il scupi afara va arde cu aceeasi intensitate si inauntrul tau . Chiar daca arde cealalta persoana sau nu , focul furiei te va arde pe tine cu siguranta . Sabia folosita pentru a taia pe cineva in exterior te va taia pe tine in interior cu aceeasi intensitate . Aminteste-ti , este o sabie cu doua taisuri !

O poveste minunata din viata lui Buddha :

Odata un om a venit si l-a scuipat pe Buddha in fata . Buddha si-a stres fata si l-a intrebat pe acesta : “Vrei sa mai spui ceva , sau asta este tot ? “
Ananda, discipolul sau apropiat era foarte furios .
Fierbea ca cineva a venit si a scuipat pe fata Maestrului sau , mai ales fara motiv . I-a spus lui Buddha : “Maestre , daca imi dai permisiunea il voi aranja pe om .”

Meditatia te ajuta sa reduci karma prarabdha.

Buddha raspunde : “Ai uitat ca esti un calugar , un sannyasi ? Sarmanul om deja sufera cu furia lui . Uita-te la fata lui furioasa , corpul lui tremura de furie . Si inainte de a scuipa pe mine , crezi ca sarbatorea si dansa ? Este nebun de furie . In acea stare de nebunie a venit si m-a scuipat . Care este pedeapsa mai mare decat de a te afla in acea stare ? Si ce rau mi-a facut mie ? Nu a trebuit decat sa sterg scuipatul de pe fata . Acum nu deveni si tu agitat , pentru ca vei produce aceeasi furie si inauntrul tau . De ce sa te pedepsesti singur ? Asta este o prostie . Simte mai bine compasiune pentru sarmanul om .”*

Omul asculta si era surprins si confuz sa il vada pe Buddha reactionand in acest mod. Se astepta ca Buddha sa devina furios . Asta vroia . In schimb compasiunea si intelegerea lui Buddha exprimata au fost prea socante pentru el !
Buddha i-a spus : “Du-te acasa. Arati obosit , te-ai pedepsit singur destul . Uita ce mi-ai facut mie .Nu mi-ai facut rau . Acest corp se va intoarce in pamant iar oamenii vor face tot felul de lucruri cu el , ca si scuipatul. Du-te acasa si te relaxeaza!”

Omul era complet cutremurat de raspunsul lui Buddha . S-a dus acasa , dar s-a intors inapoi in acea seara . A cazut plangand la picioarele lui Buddha :” Te rog sa ma ierti !”
Buddha i-a spus calm : “Nu am fost furios de la inceput . Pentru ce sa te iert ? Dar sunt fericit sa te vad eliberat de furie intr-o stare de armonie . Aminteste-ti : niciodata sa nu faci astfel de actiuni pentru ca asa iti creezi singur iadul !”

Karma si Urmatorul Corp

Cum Ne Alegem Urmatorul Corp ?

De indata ce forta vietii paraseste corpul , in trei kshanas* alege urmatorul corp .

In timpul mortii , trei dintre experientele cele mai placute din timpul vietii raman ca ultimile ganduri . Alegerea urmatorului corp se naste pe baza gandirii acestor trei experiente .

Aceste trei ganduri vor fi baza fiecarei karme : (sanchita), karma din aceasta nastere (prarabdha) si karma adunata (agamya). In functie de asta karma prarabdha va lua forma pentru aceasta nastere .

Practicarea solutiilor de viata spirituale in viata cuiva va reduce karma sanchita adunata din acea viata pentru ca aceste intelegeri il va ajuta pe acela sa traiasca cu constientizare.

Sannyasi -Acela care a renuntat , un calugar
Kshna - Intervalul dintre doua ganduri

Meditatia ajuta sa reduci karma prarabdha . Nu actioneaza doar asupra nivelului constient si fizic, dar au si capacitatea de a penetra si de a curata inconstientul la nivel fizic mental si la nivelul Fiintei .

Totusi balanta cea mai mare din banca karmei , totalul karma sanchita, poate fi dizolvat numai de gratia Maestrului .

Cu cat sunt reduse mai mult aceste trei karme , cu atat mai slaba va fi constrangerea asupra alegerii urmatorului corp . Pentru ca fiecare dintre aceste trei karme va dicta o experienta intensa corespunzatoare , urmatorul corp va trebui sa puna la dispozitie un spatiu pentru ca aceste experiente sa fie traite .

Este in felul urmator ; daca spun : " Fie ca eu sa intalnesc o persoana care vorbeste engleza !" Am mai multe sanse decat daca spun : "Fie ca eu sa intalnesc o persoana care vorbeste engleza , spaniola si germana !

Asemanator , daca ai toate cele trei tipuri de karma , acestea sunt mult mai constrangatoare in nasterea ta urmatoare .

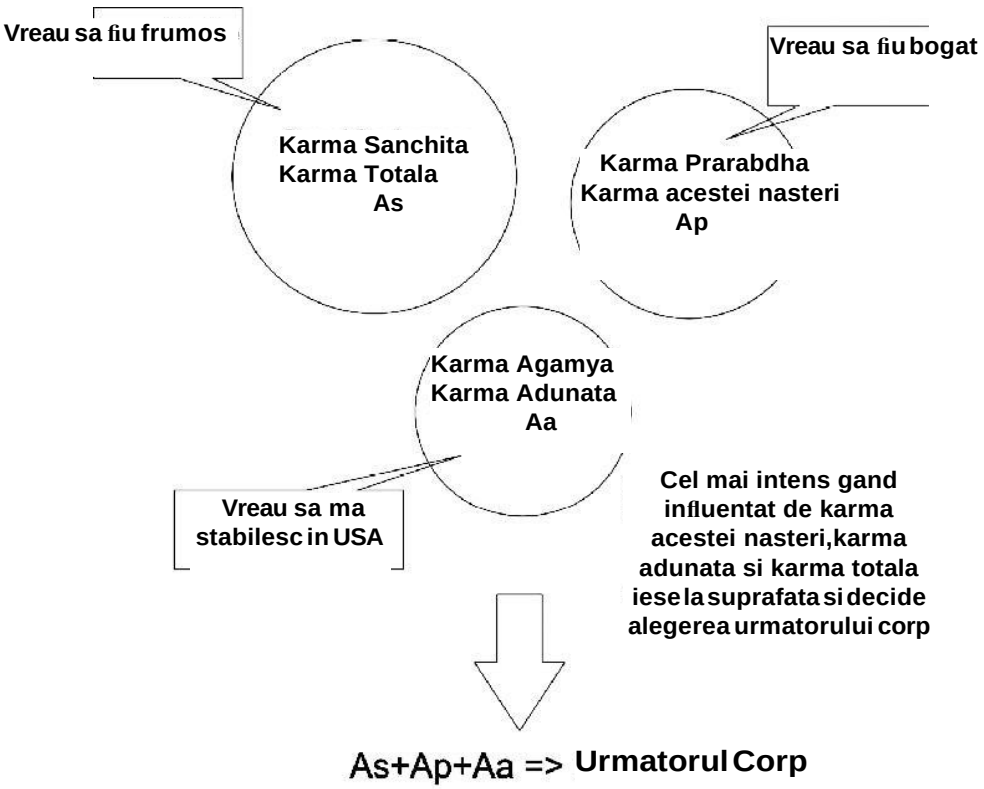
De exemplu : dorinta influentata de karma totala sanchita poate fi : "Vreau sa fiu frumos." Dorinta influentata de karma acestei nasteri prarabdha poate fi :vreau sa fiu bogat . Dorinta influentata de karma adunata agamya poate fi : "Vreau sa ma stabilesc in America."

Daca ai toate cele trei tipuri de karma, vor fi mai multe constrangeri asupra nasterii tale urmatoare.

Este mult mai dificil sa obtii un corp pentru energia vietii in urmatoarea nastere care sa duca la satisfacerea celor trei dorinte intr-un spatiu atat de scurt de trei kshanas. Astfel sfarsesti prin a alege un corp care va satisface cea mai puternica dintre cele trei dorinte . Dorintele combinate , gandirea cu care energia vietii pleaca din urmatorul corp este vasana , samanta dorintei despre care am vorbit mai devreme .

Aceste trei dorinte , aceste trei ganduri vor fi vazute foarte rapid in trei kshanas, ca o singura vasana . Vasana este ca un canal tv iar corpul care atrage vasana este ca televizorul setat pe acel canal . Profunzimea lui vasana , si corpul care se potriveste cu vasana atrag energia vietii . Asa cum un televizor setat la frecventa canalelor satelit primeste undele electromagnetice corespunzatoare , in acelas fel , vasana este atrasa de catre corp .

Energia vietii , spiritul care pleaca din corpul anterior intra in corpul cel nou selectat , in timp ce corpul paraseste pantecul mamei . Intra in corp prin canalul de nastere . Intunericul din planul cauzal prin care se trece in viata anterioara corespunde cu intunericul din canalul de nastere al mamei .



Copilul alege parintii.

Din moment ce corpul a fost pregatit de energiile parintilor , energia vietii alege energiile combinate ale parintilor conform dorintelor , vasana , atitudinea mentala cu care paraseste corpul anterior . Asadar nu parintii isi aleg copilul . Copilul isi alege parintii .

Dupa ce a ales un anumit corp , spiritul sau forta vietii trebuie sa satisfaca celelalte doua dorinte pe care le-a avut dar nu au putut alege un corp potrivit pentru ele . Totusi , in timpul tranzitiei lui prin intuneric , durerea profunda simtita de catre spirit sterge toate amintirile vasana pe care a avut-o inainte de a intra in noul corp. Noua entitate nu isi mai aminteste dorintele cu care a parasit corpul anterior . In loc sa implineasca dorintele cu care a lasat corpul anterior , fiindca au fost uitate , energia vietii din noul corp cauta dorinte noi si aduna si mai multa karma .

Din cele trei tipuri de karma , daca vreuna din ele dispare , constrangerile asupra alegerii ar fi mai putine si forta vietii poate fi atenta in alegeri . Curatarea karmei agamya si karma acestei nasteri prarabdha poate fi facuta de catre individ prin intelegerea vietii si prin meditatie .Binevointa Maestrului va reduce karma totala sanchita .

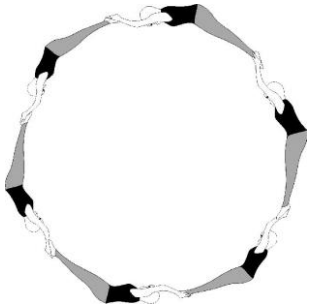
Odata ce karma sanchita este curatata nu mai exista nici un motiv pentru a lua un alt corp . Atunci daca urmatoarea nastere inca se mai intampla , nu este din nici un motiv , ci doar din abundenta bucuriei si a fericirii. Atunci nasterea este aleasa constient pentru ca nu exista nici o karma care sa te traga . Viata traita este leela sau o joaca nemotivata a unui avatar sau incarnare .

Cum A Inceput Ciclul Vietii Si Al Mortii ?

Pentru noi toti karma totala sanchita initial a fost o joaca divina . Pentru un Maestru Iluminat inca este o joaca divina pentru ca el nu are nici o karma. Sa te joci pentru ca poti sa te joci inseamna joaca divina .

Am ales singuri sa ne nastem . Ne-am uitat karma prarabdha si am inceput sa adunam karma agamya si sa ne expandam karma totala sanchita . Dupa aceea, pentru a epuiza incarcatura acumulata a trebuit sa luam o alta nastere unde am adunat si mai multe dorinte si karma . Acesta este felul in care ciclul vietii si al mortii continua .

Te rog sa intelegi ca, colectarea karmei agamya este ceea ce te leaga .Karma totala si karma acestei nasteri poate fi o joaca divina . Rezultatul acestui joc este karma acelei nasteri . Dupa nastere , daca ne jucam fara karma adunata , va continua sa fie o joaca divina . Sclavia vine cu karma adunata.



Un om se va naste animal , pasare sau insecta sau se poate naste doar ca Fiinta umana in urmatoarea nastere ?

Aceasta este o intrebare foarte buna . Da-mi voie sa declar sincer acest adevar si sa clarific toate miturile care au inconjurat aceasta intrebare pe roata karmei !

Cand o Fiinta umana ia nastere ca om o data , va continua sa ia nastere ca om doar daca nu a actionat impotriva Constiintei prin torturarea celorlalti sau comiterea de acte violente in forme fizice , mentale sau verbale impotriva Existentei care este in forma Maestrului , naturii si Constiintei umane . Intensitatea acestor acte este ceea ce se inregistreaza in registrele karmei cosmice . Nu actul in sine ci intensitatea actului conteaza .

Cand o persoana isi traieste toata viata intr-o Constiinta scazuta, se poate naste ca animal. De exemplu : daca isi petrece toata viata mancand si dormind se poate naste din nou ca animal .

Daca persoana nu a trait calitatiile umane unice ca iubirea , cautarea Iluminarii , macar o data in viata lui , se va renaste ca animal pentru ca, a avut un corp uman dar canalele experientelor umane nu au fost activate .

Trebuie sa asteptam pentru urmatoarea nastere daca ne simtim puternic atrasi de ceva dar nu este prarabdha noastra ?

Nu. Iti poti schimba prarabdha printr-o simpla vointa puternica sau sankalpa*. Puterea sankalpei* poate cauza o renastere in tine chiar in aceasta viata . Urmatoarea nastere se poate intampla chiar acum . De exemplu :oameni , discipolii muncitori care simt ca sunt prinsi in responsabilitati imi spun : “ Swamiji , te rog binecuvanteaza-ma ca sa pot fi cu tine in urmatoare mea nastere!” Exista atatea cazuri cand au putut sa vina si sa locuiasca in ashram* , doar dupa cateva luni . Doar prin puterea vointei .

Iluminarea - Intoarcerea Acasa

Esti ca un val in oceanul Existentei . Valul se ridica din ocean dar ramane conectat de ocean . El poate gandi ca are o existenta individuala dar acesta este un mit. Chiar daca se ridica deasupra oceanului sau cade , el tot face parte din ocean .

Singur , datorita bucuriei , cand valul ia corpul nu exista nici o karma agamya . Cand karma agamya este obtinuta va corupe karma sanchita totala care era pura .

Sankalpa - Juramant sau decizie
Ashram - O manastire pentru calugarii hindusi sau buddhisti.

Aceasta karma sanchita trebuie sa fie epuizata in urmatoarea nastere . Karma totala sanchita corupta produce ciclul nasterii si al mortii , acesta fiind felul in care incepe roata karmei.

Corpul cel nou pe care energia vietii il ocupa nu isi aminteste karma prarabdha pe care energia vietii l-a adus cu ea cand a luat corpul . Asadar , nu iti amintesti dorintele pe care le-ai avut cand ai parasit corpul anterior .

A face tapas (penitenta) si a deveni Iluminat in aceasta nastere inseamna sa -ti amintesti aceste dorinte din nou si sa le implinesti .

Deci ce se intampla la nastere de uiti ca ai venit printr-o joaca divina ? Cand greutatea karmei devine excesiva , realizezi : “ Undeva este o problema.” Te trezesti imediat si devii din nou Iluminat . A da inapoi si a intoarce inseamna Iluminare.

Cateodata , daca ai un vis foarte urat , doar simplul gand ca 'visez' este de ajuns sa te trezeasca. Atunci chiar te trezesti . Acel gand care vine inseamna intoarcerea catre Iluminare . Sa te trezesti inseamna sa devii Iluminat .Aceasta lume este toata un vis , si atunci renuntand la lumea falsa si prinzand realitatea este Iluminare. In aceasta lume , aceleasi experiente care se repeta te obosesc si te plictisesc . Da nastere suspiciunii : ‘visez ?’. Atunci incepi sa te indoiesti de lume, sa te indoiesti de promisiunea pe care ti-o ofera lumea.

Este ca publicitatea revistelor despre statiunile plajelor care arata plaja , masa , mancarea toate aratand ca in rai , oferind promisiunea de lux . Te indoiesti de acea promisiune , pentru ca realizezi ca daca o suta de oameni vad asta si merg acolo , nu multi vor simti de fapt extazul promis. La fel si in viata , te indoiesti de promisiunile pe care mintea ta le-a facut in tot acest timp si niciodata nu ti-a implinit vreuna .

Tehnica Pentru A Infrange Karma

Retraieste Pentru A Elibera

Pana acum , ce am discutat a fost o masura preventiva de a intampina karma. Ca remediu impotriva karmei o sa iti dau o mica tehnica . Chiar din acest moment , incearca sa iti amintesti toate incidentele din viata ta . Intoarce-te inapoi din acest moment pana in vremurile copilariei . Aminteste-ti tot ce poti .

Nu iti face griji pentru ce nu iti poti aminti . Intelege ca ceea ce nu iti poti aminti este o mahmureala . Nu te-a atins profund . De aceea nu este pastrata in memoria ta . Incearca acesta tehnica timp de un an . Retrairea este o cale minunata de a te elibera .

Al doilea nivel de meditatie pe care noi il predam Life Bliss - Nithyananda Spurana Program (NSP) se concentreaza pe aceasta tehnica de a epuiza karma.

Este ca o baie spirituala completa in prezenta Maestrului iluminat .

Statuete si Maestrii Iluminati - Calea Ta Catre Epuizarea Karmei

Exista o cale de a a ne aminti mereu sa nu adunam karma si sa traim fara influenta karmei creata inainte . Primul pas este sa avem o intelegere clara ca, karma nu are nici o putere in prezenta unei Constiinte elevate.

Exista o diferenta importanta intre Fiintele umane obisnuite si Maestrii Iluminati . O persoana normala nu are abilitatea sa isi tina corpul viu prin vointa sa . Corpul sau ori este viu ori mort . Nu se afla sub controlul sau .

Dar pentru o persoana Iluminata aceasta se afla sub controlul sau . Poate sa isi tina corpul viu sau sa se relaxeze. Datorita acestei abilitati , poate sa dea viata si altui corp! Cand o Fiinta iluminata alege sa dea viata unei pietre sau unui metal , acea piatra sau acel metal devine o reprezentare proprie.

Toate statuetele din templele noastre traditionale importante sunt energizate de catre Maestrii Iluminati . Maestrii ca Arunagiri Yogeeshwara* din Tiruvannamalai* , Patanjali* din Chidambaram*, Karurar * si Meenakshi* din Madurai* au energizat statuetele in aceste temple .

Statuetele sunt considerate ca si corpurile Maestrilor Iluminati . Discipolii continua sa serveasca statuetele chiar si dupa ce Maestrii parasesc corpul fizic . Corpul statuetei este considerat ca fiind corpul Maestrului insusi. Acesta este motivul pentru care statuetele primesc acelas respect oferit unui Maestru Iluminat .

Arunagiri Yogeeshwara - Templul lui Arunachaleswara din Tiruvannamalai este construit pe mormantul energiei vii a lui Arunagiri Yogeeshwara, acesta este considerat incarnarea Maestrului Iluminat Shiva
Tiruvannamalai- Orasul templu unde a fost nascut si crescut Nithyananda
Patanjali- Un intelept din India antica si autorul cartii Yoga Sutra , fiind considerata fundatia sistemului Yoga
Chidambaram- Un loc in Sudul Indiei celebru pentru templele antice dedicate Maestrului Iluminat Shiva in forma lui de dans ca Nataraja si unde este reprezentat ca spatiu de energie
Thanjavur- Oras in Sudul Indiei celebru pentru templul masiv , invatatura si patrimoniul cultural
Tirupati- Templu celebru reprezentarea lui Vishnu ca Venkateswara sau Balaji in Andhra Pradesh, din Sudul Indiei.
Meenakshi- Zeita de la Madurai din Sudul Indiei. Se spune ca este o sfanta, iar pe ramasitele ei a fost construit templul
Madurai- Oras templu in Sudul Indiei . Un centru important de pelerinaj cu templul la Meenakashi si consoarta ei Sundareshwara. un aspect al Maestrului Iluminat Shiva

De exemplu , toti discipolii initiati de Arunagiri Yogeeshwara* venereaza templul Arunachala de generatii intregi . Vei vedea ca orice ii este oferit Maestrului ii este oferit si statuetei .

Maestrii , chiar si dupa ce decid sa paraseasca corpul , sunt tot timpul disponibili pentru discipoli prin statuetele pe care le-au energizat . De exemplu , chiar si in timpul vietii mele , prezenta mea fizica nu este posibila peste tot in acelas timp . Astfel, aceste statuete sunt programate sa-mi indeplineasca sarcina acolo unde nu sunt prezent fizic ! Sunt reprezentantele mele !

Statuetele detin inteligenta independenta . Energizarea statuetelor este un proces lung . Este ca si cum ai da nastere unui copil . Aceste statuete energizate vor raspunde direct rugaciunilor tale . Se vor conecta cu tine direct daca esti dispus sa te conectezi cu ele .

Daca vezi cum facem noi puja* (ofranda)si rutina ashramului* nostru , vei vedea ca dimineata se canta cantecul de trezire pentru a trezi statuetele . Dupa aceea li se ofera o cupa mica de ulei pentru par si o cupa mica cu pudra de dinti pentru a se spala ! Dupa aceea ii fac baie si ii ofera haine proaspete calcate la fel cum i se ofera Maestrului . Ii ofera mancare si seara se executa arti*. Noaptea pun statueta sa doarma din nou intr-un mod ceremonios.

Intelege ca toate acestea nu ii adauga nimic statuetei sau Maestrului . Ni se adauga doar noua ! Asta inseamna sa traiesti cu Dumnezeu . Practicand prezenta Maestrului in puja*. Puja* este efectuat in fiecare zi pentru ca este o tehnica de a-ti aminti de prezenta lui Dumnezeu in fiecare zi .

Nithyam - Dhyanam - Anandam

De ceea ce este nevoie pentru a nu mai aduna karma agamya sunt solutiile de viata , pe care le numesc nithyam (etern), pentru ca le practici zilnic. Pentru a dizolva karma acestei nasteri , ai nevoie de meditatie sau dhyanam. De aceea vei vedea ca cele mai multe din tehnicile noastre de meditatie se bazeaza pe respiratie . Schimbarea respiratiei , mai rapida , mai linistita etc , cam despre asta este vorba in tehnicile noastre de meditatie . Singurul lucru care poate dizolva karma totala este bunavointa Maestrului sau anandam (beatitudinea).

Asadar intelege ;karma este pur si simplu efectul gandurilor , cuvintelor si a faptelor care se nasc din profunda ignoranta impingandu-te sa pasesti mereu in tipare familiare de suferita .

Arunagiri Yogeeshwara - Templul lui Arunachaleswara in Tiruvannamalai este construit pe mormantul energiei vii a lui Arunagiri Yogeeshwara, acesta este considerat incarnarea Maestrului Iluminat Shiva
Puja - Ritual de veneratie hindus
Ashram- O manastiere pentru calugarii hindusi sau buddhisti
Arati - Ritual cu foc efectuat in general la sfarsitul veneratiilor vedice cu lampi aprinse sau camfor , acompaniat de cantece devotionale

Modalitatea de a rupe acest ciclu este sa te acordezi la clik-urile primite de la Maestru si sa traiesti intr-o zona elevata de constientizare.

Mituri despre Karma

I: Poate fi Epuizata Karma Noastra Facand Servicii Caritabile ?

Trebuie sa vezi motivatia pentru serviciile sociale . Sincer , uita-te la fata ta . Ce vrei de fapt sa obtii facand servicii ?

Te simti motivat de frica ca ajungi in iad daca nu faci fapte bune ? Este dorinta pentru un nume bun si publicitate ? Ori este ceva pentru a te tine ocupat ? Este lacomia pentru o viata mai buna dupa moarte? Este pentru o nastere viitoare mai buna ?

Daca esti condus de frica sau lacomie , nu poti sa te bucuri niciodata intens facand servicii. O parte din tine va indeplini actiunea. Cealalta parte va fi prinsa gandindu-se ce beneficii va avea din acel serviciu. Astfel nu esti integrat in acea actiune . Nu esti complet implinit prin ea.

Si aceasta actiune te leaga din nou . In exterior , pe plan social , arata bine si lipsita de robie . Dar inauntrul spatiului tau interior poti vedea ca nu este asa . Intreaga omenire inoata in jurul actiunilor orientati catre rezultat. Asta se intinde si la seviciile caritabile. Macar atunci cand servesti nu te gandi la dolari si faima. Nu planui sa impresionezi . Nu planui sa-ti faci prezenta simtita .

Nu muncii pentru munca in sine. Nu planui totul . Fa orice serviciu oriunde este posibil. Acest tip de serviciu va insufla o putere extraordinara in Fiinta ta . Pentru cel putin o jumatate de ora pe zi fa ceva altruist , fara vreun gand despre rezultate sau beneficii personale . Atunci poti simti adevarata bucurie a serviciului .

Karma poate fi epuizata doar prin intelegerea profunda , constientizare si macar o intrezarire a Constiintei.

I: Ce se intampla cand cineva are o moarte prematura ca in sinucidere sau accident ?

In cazul mortii premature , sufletul trebuie sa astepte atata timp cat i-a fost destinat sa traiasca , inainte de a lua un corp nou. In cazul sinuciderii , suferinta este mult mai intensa decat ar fi fost daca spiritul ar fi continuat sa traiasca. Este ca si cand ai avea o farfurie de mancare in fata ta dar nu ai maini sau corp pentru a te bucura de ea!

In cazul accidentului , spiritul trebuie sa traiasca fara corp . Dar nu exista suferinta ca in cazul sinuciderii. Spiritul traieste in aceeasi Constiinta in care ar fi trait daca ar fi fost in viata . Asteapta sa ia urmatorul corp .

I: Sunt Folositoare si Sigure Regresiile Vietilor Anterioare ?

Regresiile vietilor anteriore nu ar trebui efectuate decat de o Fiinta Iluminata . Au o influenta atat de puternica incat pot afecta aceasta nastere . De exemplu : daca ai fost o persoana oarba intr-o viata anterioara , cand se efecueaza regresia , poti deveni orb si in aceasta nastere !

O Fiinta neIluminata care efectueaza regresia va suferi karma persoanei pentru care face regresia .

Curatarea vietilor anterioare prin regresia hipnotica , cel care o efectueaza trebuie sa stie cum sa o faca, sa curete samskara din trecut si sa o inchida.

I: Cand Maestrul Ne Curata Karma , Trebuie Sa Trecem Prin Suferinta ?

Cand Maestrul indeparteaza karma si numesti aceea suferinta , de fapt Maestrul indeparteaza intr-o secunda suferinta multor vieti anterioare , care de fapt ar fi insemnat sa te nasti de multe ori pentru a o dizolva. Practic in comparatie nu este nici o suferinta .

Sharada Devi spune : “Cand Maestrul curata samskara este ca si cum ai suferi o intepatura de ghimpe in locul unei fracturi !

Moartea Este Sarbatoare

Grija noastra pentru karma provine din frica de moarte . Este o frica primara , aceea de necunoscut . Actiunile noastre din aceasta viata sunt in mare parte conduse de dorinta de a ajunge intr-un loc mai bun dupa moarte sau frica de a nu ajunge intr-un loc mai rau dupa moarte . Aceasta frica de a parasi corpul si mintea a existat din totdeauna .

Povestea Lui Yayati

Exista o frumoasa poveste in Mahabharata* , marele poem indian:

Era odata un mare rege pe nume Yayati .Traia foarte bine de o suta de ani , bucurandu-se de regat si tot confortul fizic si mental al vietii . La sfarsitul celor o suta de ani , Yama , Zeul mortii a venit sa-l ia deoarece ii venise timpul sa paraseasca Pamantul. Regele era socat sa il vada pe Yama si a inceput sa planga: “De ce ai venit asa de repede si brusc fara sa ma anunti ? Inca nu mi-am trait toata viata . M-ai da-mi te rog putin timp de trait!”
Yama i-a spus ca nu poate fi prelungita viata nimanui . Dar Yayati i-a cazut in genunchi implorand mai mult timp . In cele din urma Yama cade de acord doar daca unul din fii regelui este pregatit sa -si dea viata in locul lui .
Yayati si-a chemat unul din fii. Acesta fiind de acord : “Imi voi da eu viata pentru ca tatal meu sa traiasca .” Yama i-a prelungit viata lui Yayati inca o suta de ani .
Yayati a continuat sa se bucure de tot confortul material ca si pana atunci traind in felul acesta inca o suta de ani . La sfarsitul perioadei Yama s-a intors sa-l i-a. Dar si de data asta Yayati era socat sa-l vada pe Yama atat de curand . Simtea ca traise prea putin si l-a implorat pe Yama din nou spunand ca nu este pregatit sa moara , si ca mai vrea o prelungire .
Yama i-a mai dat o sansa . Un alt fiu de-al lui Yayati si-a dat viata pentru tatal lui , ca acesta sa mai primeasca inca o suta de ani .

Mahabharata - Itihasa sau poemul hindus al carui personaje centrale sunt cei cinci printi Pandava. Cei o suta de veri Kaurava si Maestrul Iluminat Krishna

Ne temem pentru ca instinctiv ne opunem schimbarii, iar moartea este o schimbare abrupta a vietii.

Yayati s-a mai bucurat de inca o suta de ani dupa care Yama a venit din nou dupa el . La fel ca inainte Yayati i-a mai cerut timp lui Yama dar acesta a refuzat sa mai joace acealas joc .

In schimb l-a intrebat plin de compasiune pe rege : "Oh rege ! Tu crezi ca poti stinge focul turnand ulei in el ? Tu crezi ca iti poti implini dorintele traindu-le la nesfarsit ? " In doar cateva cuvinte minunate Yama i-a explicat lui Yayati intregul scop al vietii . In cele din urma Yayati a realizat Adevarul , l-a urmat pe Yama si s-a odihnit la picioarele Divinitatii.

Nu te poti simti implinit oferind senzatia de placere simturilor . Nu vei simti ca esti pregatit pentru moarte daca nu ai trait intens . Incercand sa satisfaci simturile , turnand placere in simturi , sau traind asa cum iti doresti nu inseamna ca traiesti intens . Cand chiar traiesti intens , automat , vei fi eliberat .

De Ce Ne Temem De Moarte ?

Ne temem pentru ca instinctiv ne opunem schimbarii iar moartea este o schimbare abrupta a vietii. Maestrul Chuang Tzu spune minunat :" Setea omului pentru supravietuire in viitor il face incapabil sa traiasca in prezent ."

Ne temem pentru ca nu stim cine suntem . Purtam o identitate inauntrul nostru , bazata pe familie , relatii , munca , avere , imagine sociala ,etc . Moartea inlatura aceasta fundatie pe care este construita identitatea noastra , de aceea simtim ca moartea ne smulge tot ce ne apartine .

Intelegerea noastra despre moarte , sau mai degraba intelegerea noastra gresita despre moarte , face ca moartea sa fie o experienta infioratoare , de temut . Omul care ii rezista mortii , moare chiar si atunci cand traieste. Moare in fiecare moment pentru ca este torturat de ideea in sine a mortii . Cand spun 'moarte', nu ma refer doar la moartea fizica . Orice pierdere este o forma de moarte . Pierderea vietii tale confortabile este o forma de moarte , pierderea rudelor este o alta forma de moarte . Te rog sa intelegi ca pierderea in orice forma nu este altceva decat moarte .

Sunt doua probleme : incidentul mortii care se intampla la sfarsitul vietii noastre , si viata psihologica . Moartea reala se intampla o singura data , dar moartea psihologica , frica de moarte ne patrunde viata . Ideea si frica de moarte ne decid intreaga structura a vietii .

Fiecare parte a corpului tau este conectata cu cineva . Fiinta ta nu este o Fiinta individuala . Nu este singura , separata asa cum crezi . Suntem cu totii conectati . De aceea trecem printr-o suferinta cumplita cand pierdem pe cineva sau ceva . Fiecare pierdere pe care o traiesti , indiferent daca este o persoana sau un lucru este ceea ce numesc moarte . Frica de moarte este doar frica de continuitate sau discontinuitate . Ne temem de 'ce urmeaza'.

In Misterul Mortii Se Afla Raspunsul Vietii

Odata ,in USA , o tanara domnisoara l-a intrebat pe marele calugar indian Vivekananda : "Ce este viata ?" Vivekananda* i-a spus : "Vino cu mine in India . O sa te invat ." Ea l-a intrebat : " Ce o sa ma inveti ? El i-a raspuns : "Am sa te invat cum sa mori ."*

Daca stii secretul mortii , calitatea vietii tale va fi diferita . Intelegerea si atitudinea ta fata de tot se va schimba .

Moartea nu este un simplu incident la sfarsitul vietii tale. Este o cunoastere profunda . Daca stii cum sa mori , vei stii cum sa traiesti . Viata si moartea reprezinta doua fete ale aceluias lucru . Viata ta va fi total diferita de indata ce vei intelege moartea .

Intrand In Moarte

Aproape toate traditiile au incercat sa invinga moartea , sa supravietuiasca mortii . Dar un grup de oameni cu adevarat inteligenti , intuitivi au inteles dupa mult chin ca abordam moartea intr-o directie complet gresita . Au decis sa ia un viraj de 180 de grade . Au inceput sa lucreze cu moartea intr-un mod diferit .

Au folosit meditatia ca tehnica pentru a-i duce acolo unde altii nu au indraznit . Acei cativa inteligenti au fost rishi* din vremurile upanisadice*. Raportul rezultat din cercetarile lor in fenomenul mortii se numeste *Kathopanishad.*
Acesti rishi* au cercetat profund asupra mortii , ajungand in cele din urma la concluzia ca moartea nu poate fi inteleasa sau invinsa rezistandu-i. Impotrivindu-te mortii nu vei putea trece dincolo de ea . Singurul mod de a te elibera din cercul vicios al nasterii si al mortii este de a deveni Iluminat - intrand in moarte , renuntand la frica .

Singurul mod de a te elibera din cercul vicios al nasterii si al mortii este de a deveni Iluminat.

Te rog sa intelegi ca moartea are putere asupra ta din cauza credintei tale in ea , asta -i tot . Daca dedici putin timp si privesti in frica ta de moarte vei vedea ca are puterea de a-ti transforma viata in cel mai pozitiv mod . Vei realiza ca nu ii este contradictorie vietii ci complementara .

Moartea este o profunda relaxare . Este 'renuntarea' finala. Este renuntarea vechiului si inceputul noului . Cand Fiinta ta recunoaste ca nu poate obtine ce vrea prin acest corp decide sa mearga mai departe . Aceasta 'trecere ' acest 'tranzit ' este ceea ce se numeste moarte .

Vivekananda - Discipolul principal a lui Ramakrishna Paramahamsa si fondatorul ordinului Ramakrishna.Mistic rasaritean al secolului XIX-lea , considerat o figura cheie in raspandirea constientizarii hinduismului si yoga in Europa si America.
Rishi - Intelept vedic
Upanishad - Scripturi care formeaza esenta textelor antice Vedas. Literalmente inseamna :'a sta cu Maestrul'. Exista 11 Upanishads principale care au fost comentate de Maestrul Iluminat Adi Shankara.

Alegerea ta de a o lua de la inceput este ceea ce se numeste moarte .

Cand casa ta cea noua devine veche dupa cativa ani , ori incerci sa o repari ori daca asta inseamna prea mult deranj sau este prea frustrant , decizi sa o vinzi si sa te multi intr-una noua . In acelas fel , cand simti ca nu ti-ai trait viata in totalitate in felul in care ai vrut tu , parasesti acest corp pentru a lua unul nou . Alegerea ta de a o lua de la inceput este ceea ce se numeste moarte .

Misterul Misterelor

Exista o minunata poveste in marele poem indian Mahabharata*:

Printul Yudhishtra a fost intrebat de catre un yaksha(semizeu): " Care este cel mai misterios lucru de pe planeta Pamant ?"*
Yudhishtra a raspuns : "In fiecare zi atat de multe vieti ajung pe taramul lui Yama , Zeul mortii , si totusi oamenii care raman aici cred ca ei or sa traiasca vesnic ."*

Intotdeauna credem ca altcineva va muri , nu noi . Moartea este cu adevarat misterul tuturor misterelor .

Sunt numai doua lucruri sigure despre moarte . Primul este ca la un moment dat vom muri . Al doilea este ca nu se stie sigur , cand , si cum vom muri .

Tot ce se naste trebuie sa moara .Aceasta este natura vietii.

O minunata poveste din viata lui Buddha :
Intr-o zi o femeie a venit cu fiul ei mort la Buddha . Era profund indurerata de moartea unicului ei fiu . S-a plans la Buddha : "Maestre , te rog da-mi un medicament care sa-l aduca inapoi pe fiul meu !"

Buddha ii spune : "Adu-mi o mana plina cu seminte de mustar." Femeia s-a ridicat imediat si s-a grabit sa aduca mai repede semintele de mustar . Atunci Buddha a adaugat : " Semintele de mustar trebuie sa fie dintr-o casa de unde nu a pierdut nimeni pe cineva drag - copil , sot , parinte, prieten ."

Femeia s-a dus din casa in casa .De mila , in disperarea femeii indurerate ,oamenii i-au dat seminte de mustar din casele lor. Dar cand ii intreba daca au pierdut pe cineva drag ,peste tot a gasit ca fiecare pierduse pe cate cineva .

S-a dus din casa in casa pana la apus dar nu a gasit nici o casa unde sa nu fi murit cineva . Incet , adevarul incepuse sa i se arate -moartea este inevitabila . A ingropat trupul fiului ei si s-a intors la Buddha . A cazut la picioarele lui Buddha si l-a intrebat : " Maestre te rog , invata-ma adevarul ! Ce este moartea? Ce exista dincolo de moarte ?"

A devenit discipolul lui Buddha si l-a urmat pentru tot restul vietii .

Mahabharata - Itihasa sau poemul hindus al carui personaje centrale sunt cei cinci printi Pandava. Cei o suta de veri Kaurava si Maestrul Iluminat Krishna
Yudhishtra - Cel mai mare dintre cei cinci printi din familia Pandava din poemul indian Mahabharata.

Exista o minunata zicala : “ Maine sau viata urmatoare , care va veni prima , nu stim niciodata .”

Subiectul despre renastere nu este popular pentru ca nu poate fi dovedit stintific . Bineinteles , acum experienta din apropierea mortii a devenit un subiect fierbinte deoarece din ce in ce mai multi medici si psihologi si-au inregistrat experientele . Sunt multi oameni care au inregistrat mii de astfel de experiente , aproape toate cad in tipare asemanatoare . Hipnotizatorii au regresat oameni in vietile lor anterioare . Si acestea cad intr-un tipar. Sunt asemanatoare cu ceea ce spun rishi* de 5000 de ani despre ceea ce se intampla atunci cand murim , ceea ce este inregistrat in *Kathopanishad*.

Moartea In Prezenta Mea Dinaintea Iluminarii

Acest incident este din zilele calatoriei mele spirituale dinaintea Iluminarii .

Ma aflam intr-un sat mic din Nordul Indiei numit Ghaziabad , un loc din apropierea lui Varanasi, sediul central spiritual al hindusilor* . Traditional , hindusii viziteaza Varanasi cel putin o data in viata . Orasul are o populatie flotanta zilnica de cel putin doua sute de mii de oameni .

Ma aflam acolo cu un calugar batran care fusese spitalizat si se afla la reanimare . Conform traditiei vedice , calugarii tineri au grija de calugarii in varsta si de sannyasis* . Fiind un calugar tanar ,aflandu-ma in acel oras am inceput sa am grija de un calugar in varsta .

Intr-o zi , pe cand aveam grija de el a devenit dintr-o data evident ca omul care se afla in patul alaturat urma sa moara . Incepuse sa se lupte pentru viata lui . Puteam sa vad foarte clar ce se intampla inauntrul lui . Pana atunci avusesem deja prima experienta spirituala sau satori dar nu devenisem complet Iluminat , realizarea scopului vietii mele inca nu se intamplase. Inca cautam, iar corpul meu se pregatea pentru explozia de energie care urma sa se intample dupa Iluminare.

Cativa doctori incercau sa ii dea ingrijire medicala critica.Omul gafaia dupa aer. Puteam sa vad foarte clar cum se produce moartea in el . Puteam sa vad foarte clar cum sursa vietii se muta din corpul lui .

Aceasta este cea mai puternica experienta din viata mea care s-a intamplat in exteriorul corpului meu . In interiorul corpului meu , cea mai puternica experienta care s-a intamplat a fost realizarea misiunii!

Eram capabil sa vad ce se intampla , dar nu eram in stare sa suport . Un lucru important ar trebui sa stii este ca daca vezi pe cineva in durere fizica , te va afecta in proportie de 30 - 40 de procente . Dar daca vezi pe cineva in depresie si te simti conectat cu acea persoana si ii simti depresia , te va afecta mai mult - sa zicem cam in jur de 60 de procente .

Rishis - Intelepti vedici
Hindus - Adepti ai religiei hindu, estimati la peste un miliard de oameni
Sannyasi - Acela care a renuntat , un calugar

Mai departe , daca este durere emotionala si te poti conecta si poti intelege durerea , te va afecta mult mai mult - cam 80 de procente . Cu cat este mai subtila durerea , cu atat vei fi mai afectat .

Nu am vazut doar durerea fizica , mentala sau emotionala a omului care murea , dar am vazut si durerea de la nivelul Fiintei . Era ca si cum eu as fi trecut prin durerea aceea . Am vrut sa fug de acolo dar calugarului in varsta de care aveam grija i s-a facut frica si m-a strans de mana implorandu-ma sa raman . Avusesem grija de el cam doua trei luni , se atasase foarte mult de mine .

De la o varsta frageda ,mi-a placut sa ingrijesc calugarii . Obisnuiam sa iau mancare si haine de acasa si sa le dau calugarilor ! Ingrijirea calugarilor a fost intotdeauna pasiunea mea . Intotdeauna am simtit ca aceasta traditie vedica este vie chiar si in zilele noastre numai datorita acestor calugari . Au pastrat aceasta stiinta vie .

Pentru a face cercetari in orice stiinta , ai nevoie de un sprijin mare in multe domenii . De exemplu in occident , au loc multe cercetari in stiinta lumii exterioare pentru ca sunt oameni si organizatii care le sprijina . Daca au loc cercetari in medicina , o companie farmaceutica ar putea sprijini acel studiu . Daca are loc vreun studiu legat de spatiu si astronomie , guvernul l-ar sponsoriza si l-ar sprijini.

In acelas fel , in India intreaga tara sprijina si sponsorizeaza cercetarile stiintei spirituale . Intreaga tara si-a asumat responsabilitatea de a sprijini un om de stiinta din lumea interioara furnizandu-i mancare , adapost si haine astfel sa isi poata continua cercetarea in lumea interioara fara sa petreaca timp pentru nevoile de baza din lumea exterioara . Asadar am simtit intotdeauna ca este responsabilitatea mea sa am grija de calugarii si oamenii de stiinta din lumea interioara .

Calugarul in varsta de care aveam grija , nu m-a lasat sa plec pentru ca i se facuse frica sa-l vada pe omul de langa el murind . Acel om trecea prin niste momente atat de grele . Era ca si cum intregul lui corp era rupt ! Imagineza-ti durerea numai de la o mica taietura pe deget . Acum imagineaza-ti cat de dureros ar fi daca pielea de pe intregul corp ar fi practic jupuita . Este ca si cum te-ar intepa o mie de scorpioni in acelas timp ! Puteam sa vad foarte clar durerea prin care trecea acel om .

Pe o parte , sufletul individual asociat cu toate emotiile neimplinite ca dorinte , lacomie si vinovatie trecea printr-o durere cumplita . Sufletul individual vroia sa ramana in corp pentru a le implini , dar corpul era obosit si vroia sa se relaxeze ! Era o lupta intre corp si sufletul individual . Era ca si cum corpul vroia sa plece dar sufletul incerca sa se agate de el . Daca mana dreapta murise , sufletul incerca sa se tina de mana stanga . Daca piciorul mort murise , sufletul individual incerca sa se agate de piciorul stang . Sufletul s-ar fi agatat de orice parte a corpului ar fi putut .

Corpul murea cu fiecare particica. Am vazut ca la moartea partii inferioare a corpului nu era prea multa lupta . Dar cand a ajuns la partea superioara a corpului , intregul corp vibra si pulsa de durere .

Treptat sufletul individual a inceput sa iasa din corpul fizic . Intelegi , cand se opreste respiratia , acela este momentul in care sufletul individual paraseste de fapt corpul fizic . Sunt sapte straturi sau corpuri in tine . Corpul din carne , oase , sangele pe care il vezi in corpul fizic . Energia care se misca in tine ca prana* , sau energia vietii este corpul pranic* . Sunt cinci feluri de prana , sau miscari ale aerului care se intampla in corp : aerul care intra in corp , aerul care circula in interiorul corpului , aerul care se raspandeste in tot corpul ca forta vietii , aerul care iese din corp , si aerul care curata . Acestea formeaza al doilea corp sau corpul pranic* .

Al treilea corp este corpul unde vocile interioare se intampla continuu . Vocea interioara nu este altceva decat sirul continuu de cuvinte sau ganduri care se misca inauntrul tau .

Al patrulea corp este construit din emotii ca frica , furie si lacomie care se imprastie ca sentimente in tot corpul fara macar cuvintele sa intre in joc . O singura emotie te poate pur si simplu cutremura . Acesta este nivelul emotional .

Al cincilea nivel este corpul pe care il experimentezi in somnul profund . Aici se afla toate amintirile , sau memoria gravata este stocata in vlastar sau in nivelul cauzal . Memoria gravata nu este activa dar nici nu este moarta. Este ca o coma profunda unde nici nu traiesti ceea ce iti doresti dar nici nu esti mort . Esti doar blocat in acest nivel .

Din corpul cauzal , sufletul individual se muta in corpul cosmic . Al saselea nivel este corpul cosmic unde experimentezi fericire. Aceasta este ceea ce te inspira sa fii un cautator spiritual . Daca esti un cautator , intelege ca acest nivel este puternic in tine . Daca imbogatesti acest nivel , viata ta va fi fericita . Daca ai vreo amintire gravata in acest nivel , vei mai lua inca un corp si te vei intoarce .

Daca te bucuri continuu de experiente placute atunci se spune ca te afli in rai . Daca esti blocat in durere , atunci se spune ca te afli in iad . In functie de cata durere ai trait in viata atata timp vei sta in corpul de durere sau in iad in momentul mortii . In functie de cata placere ai simtit in viata , atata timp vei sta in corpul cosmic sau in rai . Iadul si raiul sunt pur psihologice . Acesta este adevarul . In functie de memoria gravata pe care o ai vei experimenta iadul sau raiul . De aceea diferite culturi vizualizeaza raiul in felul lor - pentru ca raiul nu este un loc , este o experienta .

Al saptelea nivel este cel nirvanic* care corespunde Iluminarii.

In momentul mortii are loc o lupta puternica intre stapan sau sufletul individual si obiectul sau corpul . Obiectul spune : “Sunt obosit , nu mai pot sa functionez .” Stapanul spune : “Nu , vreau sa te folosesc.”

Prana - Energai vietii sau forta vietii
Pranic- Legat de prana sau energia vietii.
Nirvanic - Legat de nirvana. Planul nirvanic este al saptelea si ultimul plan de energie in corpul nostru.

Cand obiectul castiga , corpul fizic moare si sufletul individual se muta in urmatorul nivel , corpul pranic . Acesta este nivelul in care te afli de obicei cand visezi . In timp ce visezi , logica ta isi pierde puterea asupra ta dar dorintele tale raman active . Definitia visului este o stare unde logica nu are nici o putere dar dorintele si memoria gravata raman active. Chiar si atunci cand esti inconstient sau in coma , logica ta nu va fi activa .

Atata timp cat te afli in corpul fizic , vei avea dorinte cu logica de a analiza daca dorintele sunt necesare sau nu, si care dintre dorinte ar trebui implinite , etc .Dorintele se afla sub controlul tau , exista un mecanism de echilibru . Dar cand dorintele exista fara logica de sustinere , sufletul individual va fi lovit de colo in colo ca la fotbal de catre dorinte . Pe de-o parte va exista vinovatie si pe alta parte , dorinte care se joaca cu sufletul individual .

Cand am vazut acel om murind , am putut sa vad cum sufletul individual trecea de la un nivel la altul . Am vazut cat de intens suferea sufletul cand a trecut prin dorintele neimplinite . Sufletul era practic mancat de vinovatia :”Nu mi-am implinit scopul si misiunea vietii .” Intelege : iti vei aminti scopul nasterii tale numai in momentul mortii .

Cand te nasti , corpul tau calatoreste prin canalul de nastere al mamei , si din cauza durerii intense prin care treci , intri in coma sau intr-o stare profunda de inconstienta , si uiti intregul scop pentru care ai luat nastere . Este cam asa : ti-ai rezervat un bilet de avion, ai zburat cu avionul , dar in timpul zborului ai cazut in coma si atunci cand ai aterizat ai uitat complet scopul si motivul pentru care ai ales sa mergi in acel loc ! Doar atunci cand parasesti acel loc , si urci la bord iti amintesti brusc de ce ai venit in acel loc !

In acelas fel , atunci cand mori , simti vinovatia puternica pentru ca nu ai implinit scopul nasterii tale sau ceea ce numim prarabdha karma .

Dupa ce ai trecut prin aceasta vinovatie , urmeaza sa treci prin toate experientele dureroase ale vietii tale . Asadar in momentul mortii , treci prima data prin durere fizica , dupa aceea prin toate dorintele , apoi prin toata vinovatia , dupa aceea prin toata durerea emotionala si in cele din urma prin toate experientele placute ale acestei nasteri .

In mod normal , de indata ce ajungi la corpul cosmic sau al saselea nivel , te intorci pentru a lua un alt corp , pentru urmatoarea nastere . Cateodata , foarte rar , treci dincolo de al saselea nivel , in corpul nirvanic* . Atunci nu te mai intorci pentru a lua un alt corp .

Cand calatoresti prin aceste corpuri diferite si iti experimentezi dorintele neimplinite , vinovatie profunda si dorinta intensa , decizi puternic :” Voi lua un alt corp , o alta nastere , si atunci nu voi mai uita scopul vietii mele si nu ma voi mai lasa prins in aceste jocuri ireale . Voi urma direct calea Adevarului .”Dar cand iei nastere din nou , din cauza durerii intense de la nastere , cazi in coma si uiti toate deciziile pe care le-ai luat !

Nirvanic - Legat de nirvana. Planul nirvanic este al saptelea si ultimul plan de energie in corpul nostru .

In cele din urma acel om a murit . Dar experienta a lasat in mine o cicatrice foarte puternica. Mi-a lasat o impresie foarte puternica in minte . Vestea buna a fost ca acel calugar in varsta de care aveam grija s-a facut bine si a fost externat din spital . Mi-am continuat calatoria si dupa cateva luni , am avut propria experienta de moarte si am devenit Iluminat astfel realizandu-mi misiunea si scopul vietii . Viata mea ca Fiinta eliberata a inceput de la varsta de 12 ani cand am avut prima experienta spirituala profunda . Dar claritatea despre misiune , si ce urma sa se intample exact prin corpul meu s-a intamplat cand am devenit Iluminat .

Moartea In Prezenta Mea Dupa Iluminare

Dupa iluminare , m-am intors in Sudul Indiei . Ma aflam in Bangalore in casa unui adept , vindecand oamenii care ma cautau. Pe atunci , un adept fusese internat la reanimare si mi s-a solicitat sa il vindec .

Atunci s-a intamplat din nou : in timp ce vindecam, persoana din patul alaturat urma sa moara . Primul impuls pe care l-am avut a fost sa ma indepartez de suferinta care urma sa vina ! Dar adeptul era speriat si nu era pregatit sa ma lase sa plec .

Dintr-o data, am vazut acea persoana care murea ca nu trece prin nici o suferinta ca persoana anterioara. Am fost socat , si am devenit foarte curios . Anterior , trecerea sufletului individual dintr-un plan in altul s-a intamplat printr-o tortura si suferinta cumplita . Dar acest suflet trecea atat de usor dintr-un nivel in altul , la fel cum un cutit trece prin unt sau cum se rostogoleste un bulgare !

In primul nivel , sau prin corpul fizic , a fost putina durere . Dupa aceea durerea a disparut brusc si sufletul individual a trecut in nivelul pranic . S-a mutat dintr-un nivel in altul ca un oaspete regal ! Era atat de puternic incat dorintele , vinovatia si durerea nu au fost in stare sa il atace . Nici macar nivelul cauzal , nu a adormit . Era atat de energetic , si in cele din urma a intrat in nivelul nirvanic , s-a relaxat si a disparut !

Am crezut ca aceasta persoana trebuie sa fi fost o Fiinta foarte avansata . Am intrebat rudele daca aceasta persoasa fusese vreun meditator sau o persoana spirituala . Familia a fost foarte surprinsa si mi-a spus ca omul nu meditase niciodata, sau nu practicase nici o tehnica spirituala in viata lui ! Traise o viata complet materialista .

Am contemplat sa inteleg de ce prima moarte la care am fost martor fusese atat de ingrozitoare pe cand a doua fusese atat de minunata . Ce urmeaza sa spun acum este adevarul sincer si direct , si il spun pentru ca am aceasta responsabilitate. Cand am meditat sa aflu diferenta dintre cele doua morti , revelatia s-a intamplat . In momentul celei de-a doua morti am fost o persoana Iluminata . A doua persoana a murit in prezenta unei Fiinte Iluminate ! In cazul primei morti , prezenta mea nu a fost de ajutor , pentru ca nu am putut radia energia Iluminarii in acel moment .

Asadar, prima persoana a trecut printr-o moarte obisnuita , pe cand a doua persoana a trecut printr-o moarte minunata in prezenta unei Fiinte Iluminate care a realizat Adevarul .

Cand s-a intamplat aceasta revelatie , am vazut o profunda compasiune iesind din interiorul Fiintei mele . Am simtit ca daca as putea sa ofer acest dar fiecarui individ misiunea mea ar fi completa . O moarte linistita este un dar atat de putenic si atat de minunat pe care nimeni in afara unei Fiinte Iluminate nu il poate oferi . Am inceput sa meditez incercand sa aflu cum pot oferi acest dar tuturor. Evident , nu pot astepta la reanimarea tuturor spitalelor ca oamenii sa moara ! Am contemplat asupra stiintei din spatele acestui lucru si am inteles ce se intampla cu adevarat in momentul mortii .

Da-mi voie sa explic :

Atata timp cat te agati de logica ta obisnuita si ramai in planul fizic , Maestrul este doar o simpla credinta pentru tine . Lumea materiala pare mult mai solida si reala . Dar atunci cand calatoresti la un nivel mai profund , Maestrul devine realitate in timp ce lumea materiala devine vaga si neclara .

La fel cum in timpul noptii de vis , lumea viselor pare reala si lumea de veghe para vaga , atunci cand esti treaz , asta este atunci cand te afli intr-o Constiinta superioara , lumea viselor devine imaginatie pe cand lumea de veghe devine realitate . In starea de vise , lumea viselor pe care o vezi pare vie , ca un film color 4D! Cand te trezesti din vis , intregul vis pare alb negru .

In acelas fel , daca esti ridicat la o Constiinta superioara , aceasta lume de veghe va deveni plictisitoare , pe cand lucruri ca Adevarurile spirituale si Maestrul vor deveni vii si reale ! Cand te detasezi de corp si te ridici intr-o Constiinta superioara , Maestrul si energia Constiintei va deveni o realitate densa .

Cand s-a intamplat a doua moarte , prezenta Iluminata intensa l-a determinat sa se conecteze la ea direct.

Intelege: te afli aici in acest moment , ce te impiedica sa te conectezi cu energia Iluminarii a Maestrului si sa te contopesti cu ea ? Doar propria logica si motive .In timp ce te afli aici , inca mai exista indoieli in inconstientul tau de genul : “Daca renunt la toate posesiunile mele si ma predau , Maestrul ar putea sa mi le i-a !” Cealalta problema este ca acum , la ora actuala , toate celelalte lucruri din aceasta lume par reale si crezi ca si Maestrul este la fel de real.

Ma simti la aceeasi frecventa la care simti si restul lumii materiale . In cazul mortii celei de - a doua persoane , toate lucrurile lui din lumea exterioara i-au devenit inaccesibile in momentul mortii . Nu isi mai putea semna cecul sau sa isi conduca masina ! Tot ce il mai tragea inapoi din lumea exterioara i-a fost luat automat . Cand s-a uitat in jur , numai eu , energia Iluminarii ma aflam acolo ! A vazut lumina puternica a energiei si s-a agatat de mine ! Predarea s-a petrecut automat pentru ca m-am aflat acolo in acel moment . Chiar si in cazul lui , daca m-ar fi vazut atunci cand se afla in viata ar fi putut sa se chinuie sa mi se predea si sa se conecteze cu mine !

Numai atunci cand i s-a luat totul , nu a mai fost nimic care sa il impiedice sa se conecteze cu mine .

Exista o minunata poveste in Bhagavatam* care este o referinta minunata din viata Maestrului Iluminat Krishna *:

Era odata un adept bogat . Acesta i-a cerut lui Krishna* :"Vreau mai multa avere si bunuri!" Krishna* i-a implinit dorinta .Mai era de asemenea si o femeie batrana , care avea o vaca si o casa mica . Krishna* i-a vizitat odata casa , a mancat ce aceasta i-a servit , a binecuvantat-o si a plecat . In aceeasi zi vaca ei a murit .

Cineva l-a intrebat pe Krishna* despre intamplarea ciudata .Cum o persoana bogata a primit si mai multa avere in timp ce saraca femeie a fost privata de singura sursa de venit !

Krishna* explica minunat : "Regele se afla deja intr-o iluzie crunta a lumii materiale . Astfel i-am oferit ce a vrut pentru ca in cele din urma se se plictiseasca de lucrurile materiale si sa se intoarca catre Iluminare . In cazul batranii , nu vroia decat un singur lucru , si acela era sa se conecteze cu mine . Si singurul lucru care o impiedica era acea vaca . Am eliminat vaca pentru a se putea contopi complet cu mine !"

In acelas fel , in cazul celei de-a doua morti 'vaca' a fost eliminata . In planul fizic , omul nu se putea conecta . Dar in nivelul pranic Constiinta a intrat intr-un spatiu diferit , omul fiind capabil sa ma vada clar acolo . Prezenta Maestrului este o lumina atat de intensa . Este mult mai puternica si de o frecventa mai inalta decat a acestei lumi , la fel cum aceasta lume are o frecventa mai inalta decat lumea de vise .

Omul a realizat ca exista ceva de o frecventa mai mare si i s-a predat complet. Cand s-a predat , toate celelalte amintiri , memorie gravata si -au pierdut puterea asupra lui . Constiinta individuala a devenit puternica . Dorinte , vinovatie , durere , placere toate s-au inclinat . Frecventa sufletului individual s-a intensificat direct .

Intelege: cand vizionarul este puternic , scena nu are putere asupra lui . Aceasta este stiinta mortii .

In cazul primei morti , scena a fost mai puternica decat vizionarul . In a doua moarte , vizionarul a fost mai puternic decat scena .

Am meditat intens cum sa transmit aceasta stiinta oamenilor . Brusc, am avut revelatia :

Energia nu este constransa de timp si spatiu . Este exact ca undele de satelit care sunt prezente in spatiu . Daca ai o cutie de conversie poti vedea canalele la care te acordezi . Energia unui Maestru Iluminat patrunde intregul cosmos . Nu trebuie decat sa instalez 'cutia ' in oameni . La fel ca un stimulator , numai ca acesta este un pacificator ! O data ce este instalat , persoana se poate conecta la el in momentul in care paraseste corpul .

Bhagavatam - Cel dintai poem al religiei hinduse , descrie incarnarea lui Vishnu , in special incarnarea lui in Krishna. A fost scrisa de Vyasa, care a fost de asemenea si autorul poemului Mahabharata

Orice vei gandi in ultimul moment - vei deveni acel lucru!

Maestrul este o persoana care creaza o formula pentru a reproduce experientele spirituale ale lumii sale interioare in lumea interioara a celorlalti . O astfel de formula este Programul Life Bliss Nivelul 2 , altfel numit Nithyananda Spurana Program . Este programul care instaleaza pacificatorul in oameni.

Impreuna cu instalarea pacificatorului promit ca oriunde ai fi , in oricare situatie te-ai afla in momentul mortii , voi fi acolo si voi avea grija sa te relaxezi minunat in corpul nirvanic . Te rog sa intelegi ca sunt responsabil pentru ceea ce vorbesc in acest moment , pentru ca este o promisiune , este agajamentul meu fata de oricine aude aceste cuvinte direct de la mine .

Cand am inceput sa impartasesc aceasta tehnologie , am realizat ca oamenii cu care am impartit toate astea , nu au trait doar pacea la sfarsitul vietii lor , dar viata lor in sine a devenit intensa , fericita si ecstatica .Ambele , viata si moartea devin fericite cand memoria gravata este indepartata din Fiinta ta . Sanatatea ta devine mai buna , incepi sa atragi avere si relatii mai bune pentru ca frecventa Fiintei este diferita .

Te vei relaxa in corpul nirvanic atunci cand acest pacificator este instalat in tine . Atunci vei avea libertatea de a mai lua inca o nastere sau de a deveni Iluminat fara sa trebuiasca sa mai iei vreun corp .

Ceea Ce Iti Amintesti In Ultimul Moment Conteaza

Exista o poveste minunata in Upanishad* , textele Vedice sacre :

Un rishi pe nume Jadabharatha cumva devenise atasat de o caprioara pe care o salvase . Traia o viata de renuntare dar devenise atasat de aceasta caprioara .

De dimineata pana seara , obisnuia sa-si petreaca timpul avand grija de acea caprioara . Cand se afla pe moarte , nu isi putea lua gandul de la caprioara. Incepuse sa se ingrijoreze gandindu-se : "Oh , cine va avea grija de caprioara? Ce se va intampla cu ea dupa moartea mea ?"

Cand a murit , in urmatoarea nastere s-a nascut caprioara .

Minunat spune versul din Upanishad : orice vei gandi in ultimul moment - vei deveni acel lucru!

Unii oameni gandesc foarte "inteligent" : ‘ Imi traiesc viata asa cum vreau , iar in ultimile momente imi voi aminti de Dumnezeu si voi rosti numele lui . Astfel voi ajunge in rai .’ Te rog sa intelegi , numai ceea ce ai gandit toata viata va veni atunci cand parasesti corpul . Sa nu crezi ca in ultimul moment poti juca jocul ! Nu !

Upanishad - Scripturi care formeaza esenta textelor antice Vedas. Literalmente inseamna : “a sta cu Maestrul.“Exista 11 Upanishads principale care au fost comentate de Maestrul Iluminat Adi Shankara.

De fapt , atunci cand parasesti corpul tot organismul tau se va afla in agonie pentru ca 80 sau 90 de ani de viata se vor derula rapid . Tot ce va fi vizibil vor fi scenele derulate rapid . Orice experienta pe care ai avut -o intens , doar aceea va iesi la suprafata . Experientele spirituale vor iesi multicolore .

Te rog sa intelegi ca : constientizarea fara ganduri este cea mai puternica experienta pe care o poti avea in viata . Chiar si pentru un singur moment , daca ai avut acea experienta , este de ajuns . Fireste , cand parasesti corpul aceea va iesi la suprafata . Aceea va actiona ca o lumina iar tu vei fi capabil sa te muti in Constiinta .

Propria Mea Experienta De Moarte

Da-mi voie sa-ti povestesc propria mea experienta de moarte din Varanasi :

Intotdeauna m-am gandit ca ar trebui sa am o experienta de moarte , ca ar trebui sa infrunt moartea direct . Dar cumva , acest gand nu a devenit niciodata o prioritate . Orice experienta , pentru a se implini , gandul de legatura trebuie sa devina prioritar . Nu ar trebui sa se afle doar intr-un colt al mintii .

De obicei pe lista noastra de 'lucruri de facut ' avem : de spalat, curatenie, plata chirie si factura de telefon si in cele din urma daca timpul ne permite si Iluminare ! Nu ! Iluminarea nu se va intampla in felul acesta . Doar atunci cand devine o prioritate , doar atunci cand dorinta puternica devine urgenta ,totul din jurul tau va incepe sa se alinieze pentru ca experienta sa se produca in tine . Nu este doar cazul Iluminarii . Cu absolut orice este la fel .

Intelege : daca te plangi ca ceea ce iti doresti sa se intample nu se intampla , este pentru ca nu a devenit prioritate pe lista ta . Nimic altceva si nimeni altcineva nu tebuie invinovatit pentru asta . Vei vedea ca in momentul in care devine prioritate , va intra in joc o energie care va intra in Fiinta si va realiza acel lucru pur si simplu. Pana atunci te va astepta . Experienta de moarte nu era prioritatea mea de aceea se tot amana .

In zilele calatoriei mele , ma aflam in Varanasi , orasul sfant al hindusilor , cu o populatie flotanta de 300,000 zilnic . Zilnic erau incinerate in jur de o suta de mii de corpuri intr-un loc numit Manikarnika Ghat pe malurile riului sfant Ganga. Traditional se crede ca daca cineva moare sau corpul cuiva este ars in acea zona , va fi eliberat . Se va Ilumina direct .*

Nu este doar o convingere traditionala. Maestrul Iluminat Ramakrishna Paramahamsa confirma prin propria lui experienta . Spune : "Am vazut foarte clar cum Shiva* in persoana se duce la fiecare corp care arde , i-a sufletul , il deconecteaza de corp-minte si il elibereaza !"*

Ganga - Cel mai sarbatorit riu din India, considerat sfant de toti Hindusii
Ramakrishna Paramahamsa - Maestru Iluminat din Bengalul de Vest din India. Discipolul Sau superior a fost Swami Vivekananda
Shiva - Maestru Iluminat din India. Cuvantul Shiva inseamna "fericire nemotivata".

Asa ca nu poti spune ca este o credinta mitologica. Este o experienta solida a unui Maestru Iluminat .

Am avut norocul sa ajung in Manikarnika Ghat. Traditional , nu se crede doar , ci chiar este adevarat ca in ultimii 2000 de ani focul care este folosit pentru a aprinde rugul nu a fost niciodata stins .

Chiar daca ploua , este soare sau sunt inundatii , oamenii nu aduc niciodata foc cand vin cu corpurile neinsufletite in Manikarnika Ghat. Focul arde continuu in timp ce corpurile sosesc. Catedodata vedeam ca erau arse si cate doua trei corpuri in acelas timp , atat de multe erau !

In special seara, corpurile erau si mai multe . Din locul in care murea persoana , il cara mergang pe jos rostind mantra : "Ram naam satya hai , Ram naam satya hai " -Numele Zeului Rama este adevarul etern si suprem. Pana seara ajungeau la Marnikarnika Ghat.*

Scena de acolo , experienta de a fi acolo , nu o pot descrie verbal. Trebuie sa fii acolo pentru a intelege !

Sa -ti spun sincer, doar aflandu-ma acolo frica de moarte disparuse din organismul meu . Vezi atatea corpuri care sunt arse in fiecare zi , simti : "Si eu o sa ma duc la fel intr-o zi ... este in regula. "Vezi ca sunt atatia oameni care sa iti tina companie ! Este ca o alta calatorie care o faci . Nu te mai simti deloc singur ca trebuie sa mori .

Daca ai vazut in viata ta vreun corp , doua arzand poate inca mai ai frica de moarte . Dar in Manikarnika Ghat , nu se face nici un ritual . Aduc corpul , il scufunda de trei ori in raul Ganga in timp ce rostesc : Ram naam satya hai , Ram naam satya hai .Pana atunci focul va fi pregatit si lemnul aranjat . Dupa aceea vor aduce corpul direct din apa si il vor arde , asta-i tot !

Un lucru ciudat pe care il vei vedea acolo este ca nici o ruda nu va sta sa faca vreun ritual . In momentul in care scufunda corpul in Ganga si aseaza corpul pentru ardere , familia va pleca . Oamenii care mentin ghat vor avea grija de tot . Nu poti sa stii cat dureaza corpul care l-ai adus sa arda complet . Va fi o coada si corpurile vor arde continuu .*

Mi-am spus : " Sa incerc sa stau aici sa vad ce se intampla." Am stat in Ghat . In aproximativ o ora am simtit ca moartea nu mai este un incident ciudat care se intampla din cand in cand pentru unele rude sau prieteni . Stateam acolo si priveam corpurile care veneau unul cate unul . Era ca oricare alta coada. Marimi diferite , genuri diferite , varste si comunitati diferite de oameni soseau pentru a fi consumati de aceeasi flacara care ardea.
Cand vezi arzand continuu corpuri neinsufletite pierzi de fapt respectul pentru moarte!

Mantra - Literalmente inseamna "aceea care arata calea" Silabe sacre care au un puternic efect vibrational pozitiv .
Ganga - Cel mai sarbatorit riu din India, considerat sfant de toti Hindusii

Acum ai prea mult respect , prea multe idei despre moarte . Asta este problema . Moartea nu este altceva decat aerul care intra in corp , nu mai iese afara , asta-i tot ! Nu se poate face mai nimic in privinta asta . Nu poti derula inapoi dar nici inainte .

Pe cand urmaream aceasta scena continua teama putina pe care o aveam intial pentru moarte disparuse , incet devenise chiar interesant de urmarit . M-am dus langa oamenii care mentineau focul si am inceput sa-i ajut . In timp ce ii ajutam gandeam in sinea mea : " La urma urmei si corpul meu va ajunge intr-o buna zi ca acest corp care arde acum ."

Cand iti amintesti ca moartea tii se va intampla si tie , respectul pe care il ai pentru ego -ul tau se va reduce . Pentru ca de fiecare data cand gandesti ca ceva nu ar trebui sa te paraseasca , este doar ego-ul , nimic altceva . Cand stii sigur ca totul urmeaza sa te paraseasca , atunci respectul pentru ego se reduce drastic . Respectul pe care il aveam pentru ego disparuse .

Dupa aceea am decis : " La urma urmei tot o sa mor . Ori am o experienta de moarte chiar acum si imi traiesc restul vietii fara frica de moarte, ori mor ." Am decis sa vad moartea intr-un fel sau altul .

Era un mic templu Shiva dupa colt cu un mic turn deasupra lui . M-am dus sa stau in acel templu sa nu ma poata deranja nimeni . Stateam acolo si vedeam cum ardeau corpurile .*

Inca imi amintesc click -ul puternic , intelegerea profunda si realizarea instantanee care mi-a declansat intreaga experienta care a urmat :

De fiecare data cand frica se exprima si nu o infrunti constient , devine un atac de frica.

Corpul unei femei batrane ardea . Aceasta avea o burta mare . Dupa ce i s-au terminat hainele de ars , a inceput sa se topeasca si sa curga grasimea din burta . Imi cer scuze pentru descrierea atat de amanuntita dar trebuie sa o fac pentru a explica experienta puternica! Puteam sa vad clar ca din cauza grasimii care curgea , focul ardea cu o intensitate mai mare . Acea scena a produs in mine un click foarte puternic si mi-am zis : "Doamne , acelas lucru se va intampla si cu acest corp !"

Acel click a deschis in mine o frica profunda . Frica s-a raspandit in tot corpul . Dar am infruntat-o constient . Vedeam foarte clar cum frica se raspandeste in tot corpul , dar in momentul in care frica mi-a atins constientizarea , acel moment a devenit experienta de moarte . Am trecut prin experienta constienta a propriei mele morti dupa care am iesit din ea .

Intelege : de fiecare data cand frica ta este reprimata , ramane inauntrul tau . De fiecare data cand frica se exprima si nu o infrunti constient , devine un atac de frica , si cutremura intregul sistem nervos distrugandu-l . Cand frica este infruntata constient , devine o experienta de moarte , asta-i tot !

Shiva - Maestru Iluminat din India. Cuvantul Shiva inseamna "fericire nemotivata".

Puteam sa vad foarte clar frica care se declansase. Cand am infruntat- o constient, aceasta a devenit experienta mea de moarte . Corpul era mort , Nu se mai misca .

Timp de doua zile jumate , nu am avut mancare , bautura , ganduri , intrebari , indoieli . Doar corpul se mai afla acolo . Numai dupa ce a trecut experienta am realizat ca ma aflasem in acea stare de doua zile si jumatate ! Puteam sa vad cu ochii inchisi cum corpul era mort si ca nu mai exista nici o miscare . Brusc , dupa doua zile jumate , click -ul s-a intamplat din nou : "Doamne , corpul este mort ,dar eu inca exist ! Sunt acolo !" Cand s-a intamplat acea claritate , s-a produs in mine atata extaz! Frica de moarte a disparut pentru totdeauna.

Ma aflam intr-un extaz profund , atat de multa bucurie si ce fericire ! Am deschis incet ochii fiind capabil sa-mi misc corpul . Primul lucru care l-am simtit a fost un val imens de extaz si recunostinta . Am coborat catre Ganga , m-am stropit cu putina apa , am luat niste apa din Ganga in kamandalu , putina cenusa din foc si m -am dus direct la templul Kashi Vishwanath . M-am dus langa Shiva* linga* , i-am oferit cenusa pe care o luasem si am facut puja (ritual de veneratie) cu o recunostinta atat de inexplicabila . Am vazut ca Vishwanath era pur si simplu viu !*

Intelege: pentru ca eu murisem Vishwanath devenise viu ! Pana atunci , pentru ca eu traiam , Vishwanath nu era decat o piatra obisnuita . Obisnuiam sa cred ca este o prostie ca mii de oameni sa vina de la o distanta atat de mare doar ca sa il atinga ! Intotdeauna am simtit ca statueta din piatra Vishwanah era o simpla piatra . Simteam asa pentru ca eu inca mai eram in viata . Cand am murit , am vazut clar ca el devenise viu !

Numai unul singur poate fi viu , ori el ori tu . Cand vezi Adevarul , el devine viu . Nu vei mai fi viu in felul in care crezi acum . Frica de moarte a disparut o data pentru totdeauna . Se pare ca asta a fost una din cele mai puternice experiente care m-au transformat in cautarea experientei supreme de Iluminare .

Ce Se Intampla In Momentul Mortii

Numai o Fiinta Iluminata , o persoana care a trecut prin moarte constient si s-a intors inapoi, poate explica exact ce se intampla in timpul mortii .

Voi dezvalui acum misterul mortii . Poate fi foarte surprinzator , chiar socant pentru unii dintre voi . Dar acesta este adevarul . Chiar daca crezi sau nu , daca il accepti sau nu asta se intampla in momentul mortii .

Nu avem doar un singur corp .Corpul fizic este doar unul din cele sapte corpuri pe care le avem . Numai corpul brut poate fi simtit si vazut in spatiu si timp . Totusi , avem sapte nivele sau corpuri sau planuri de existenta . Dar pentru ca aceste nivele au o existenta subtila nu pot fi vazute sau simtite de ochiul obisnuit .

Kamandalu - Vas de apa purtat de calugarii Hindusi.
Shiva - Maestru Iluminat din India. Cuvantul Shiva inseamna "fericire nemotivata".
Linga - Reprezentare a Maestrului Iluminat Shiva ca simbol de regenerare combinand principiile masculine si feminine

O simpla reprezentare a celor sapte corpuri este prezentata mai jos .

Physical Body - Corp Fizic

Pranic Body - Corp Pranic

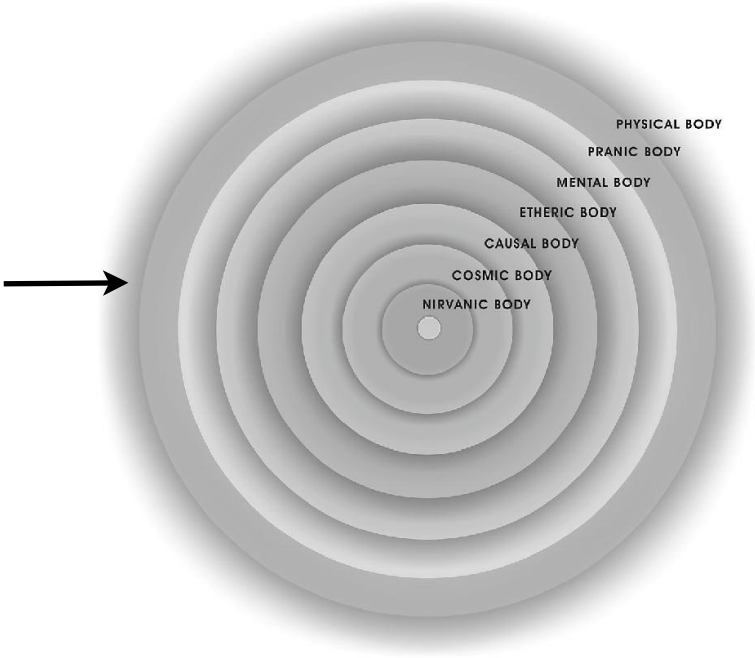
Mental Body - Corp Mental

Etheric Body - Corp Eteric

Causal Body - Corp Cauzal

Cosmic Body - Corp Cosmic

Nirvanic Body - Corp Nirvanic



Fiecare corp detine o emotie corespondenta . De exemplu : corpul pranic detine toate dorintele acumulate in viata . Corpul mental detine toate sentimentele de vinovatie simtite in timpul vietii . Corpul eteric detine toate experientele de durere mentala simtite in viata .

Cand spiritul paraseste corpul trece prin toate cele sapte nivele . Corpul fizic moare . Dar celelalte sase corpuri nu mor complet . Daca detii multe dorinte din timpul vietii , toate acele dorinte neimplinite sunt pastrate in corpul pranic. Asadar , desi corpul fizic moare , corpul pranic nu moare . Cand forta vietii paraseste corpul pranic , Fiinta simte o suferinta extraordinar de mare.

Cand parasesti corpul fizic , Constiinta va fi smulsa din corp iar tu vei cadea automat in coma . Conform doctorilor , coma este mecanismul automat de a te ajuta sa nu simti durerea. Este anestezia automata . Daca durerea devine prea mare , si nu o poti suporta cazi automat in coma .

Cand te muti din primul nivel al corpului la al doilea nivel al corpului , toate dorintele neimplinite , toate felurile in care ai vrut sa traiesti dar nu ai facut-o vor iesi la suprafata . Cand se intampla asta , este ca si cum zece oameni se afla intr-o camera lovind o minge de fotbal de la unul la altul . Ce se va intampla ? La fel cum este lovita mingea dintr-un colt in altul , Constiinta ta va fi lovita din toate colturile . In fiecare colt , se va afla cate o dorinta de unde va lovi . In momentul in care Constiinta ta incearca sa paraseasca corpul , toate dorintele tale te vor forta sa re-intrii in corp pentru a le trai in continuare si pentru a le implini .

Pe o parte dorintele te vor forta sa intri din nou in corp ca sa traiesti si sa te bucuri de ele iar pe cealalta parte corpul tau va spune : “Nu ! Sunt obosit . Nu te mai pot tine , pleaca!” Asta este ceea ce provoaca chinul din timpul mortii . Chinul nu este altceva decat lupta dintre dorintele tale si corp .

Cumva , reusesti sa treci de corpul pranic , si sa intri in corpul mental . Cand intri in corpul mental va iesi la suprafata toata vinovatia . Toata vinovatia despre felul in care ai simtit ca ar fi trebuit sa-ti traiesti viata dar nu ai facut-o , toate greselile comise , toate regretele , totul va iesi la suprafata .

Toata vinovatia pe care o adunam in timpul vietii se ridica atunci cand trecem prin corpul mental.

Te rog sa intelegi ca dorinta este despre viitor si vinovatia despre trecut . Dar de fapt ambele sunt una si aceeasi . Felul in care vrem sa traim este dorinta , iar felul in care am vrut sa traim dar nu am facut-o este vinovatie. Vinovatia nu este altceva decat revederea deciziilor din trecut cu inteligenta actualizata . In acest fel , pas cu pas , treci prin diferite nivele ale corpului .

Cu cat sunt mai putine dorinte neimplinite cu atat este mai usor corpul pranic si atat mai usor vei parasi acest corp. La fel, cu cat exista mai putina vinovatie cu atat este mai usor corpul mental si mult mai usor vei parasi acest corp.

Inca un lucru : cand dorintele , vinovatia si durerea sunt mai putin intense , nu numai ca vei avea o moarte mai usoara cu mai putina suferinta , dar vei imbatrani gratios .
Sa imbatranesti gratios inseamna de fapt vanaprastha sannyas*. A fi capabil sa traiesti in implinire in ultima parte a vietii este un dar extraordinar de la vanaprastha sannyas*.

Toata vinovatia pe care o adunam in timpul vietii noastra se ridica atunci cand trecem prin corpul mental . Dupa aceea ajungem la corpul eteric care este legat de toata suferinta noastra . Toata suferinta prin care am trecut in timpul vietii este stocata aici .

Primele patru corpuri sunt legate de sistemul fizic corp-minte . Stocheaza toata memoria gravata legata de dorinte , vinovatie si durere simtite in timpul vietii . Al cincilea corp este experimentat in somnul profund si cand parasim corpul . Al saselea corp este asociat cu amintiri fericite si al saptelea corp este dincolo de durere si fericire , Constiinta suprema .

Te rog sa intelegi ca , chiar si atasamentul de amintirile fericite ne aduc inapoi in ciclul de nastere si moarte . Dorinta de a trai cat mai multe incidente similare care sunt fericite si pline de bucurie ne trag inapoi si ne nastem de mai multe ori .

Fericirea este un sentiment temporar creat de minte . Beatitudinea , al saptelea corp , este adevarata realitate . Este o intamplare nemotivata , nesfarsita de energie spontana inauntrul tau . Este ca o fantana care curge incontinuu inauntrul tau fara nici un motiv .

De fapt , motivul pentru care bomboana ta preferata iti creaza fericire ,este ca actioneaza ca un declansator pentru a te pune in acest spatiu de beatitudine , care este adevarata ta natura . Dar tu gresesti crezand ca fericirea provine de la bomboana , de la obiectul extern . Fericirea se intampla pentru ca in cele cateva momente , ai intrat in contact cu fericirea ta interioara.

Cu cat sunt mai curate corpurile, cu atat sunt mai usoare si cu atat mai usor ii va fi energiei vietii sa paraseasca corpul . La fel de usor cum se curata o banana de coaja , forta vietii se misca usor din corp .

Vanaprastha sannyas - A treia etapa a vietii conform traditiei vedice, unde sotia si sotul isi traiesc in continuare viata angrenati in activitati spirituale in obtinerea Adevarului Suprem.

Moartea Se Intampla In Fiecare Zi

In cele sapte corpuri , primele patru corpuri :fizic , pranic , mental si eteric ,cad in corpul cauzal de fiecare data cand dormi. Intunericul din corpul cauzal este asociat cu starea de somn profund , aceasta te reface in fiecare zi . Asadar ,pana cand treci de al cincilea corp , aceasta "moarte "se intampla in fiecare zi . Aceasta este ceea ce se intampla cand cazi in somnul tau zilnic .

Cand spiritul trece dincolo de al cincilea nivel sau corpul cauzal in al saselea nivel care este corpul cosmic , procesul mortii este complet .

Daca forta vietii nu trebuie sa ia un alt corp pentru implinirea dorintelor ramase, atunci intra in al saptelea nivel al corpului nirvanic , care este iluminarea . Daca forta vietii trebuie sa se intoarca inapoi pentru a lua un alt corp sa-si implineasca dorintele , atunci este moarte .

Lumea De Veghe vs Lumea De Vise

Inca un lucru : cand intrii in starea de vise si incepi sa visezi , aceasta lume in care traiesti acum devine alb negru pentru ca te afli in lumea viselor . Uiti aceasta lume din starea de veghe si lumea de vise devine foarte reala si este vazuta multicolor . Daca iesi din vis , aceasta lume in care te vei trezi va fi vazuta din nou in patru dimensiuni , 4D.

Acum cand te afli in acest corp fizic si in starea de veghe ,experimentezi aceasta lume in 4D, multicolora . Cand te afli in lumea de vise , experimentezi acea lume in 4 D. Asadar , cand te afli aici lumea de vise devine alb negru , si aceasta lume devine 4 D , si cand te afli acolo , visul devine 4 D si aceasta lume devine alb negru .

In acelas fel , cand te muti din corpul fizic in corpul pranic in momentul mortii , aceasta lume fizica va deveni ireala si va fi vazuta alb negru . Toate realizarile tale , mandria , eforturile , durerea , fericirea , nici una dintre acestea nu vor mai avea vreun inteles si vor aparea alb negru . Te vei intreba :”De ce am muncit atata ? De ce am considerat toate acestea baza vietii mele ?”

Da-mi voie sa-ti explic de ce se intampla asta . Cand traiesti investesti in personalitate . Iti construiesti personalitatea pe baza catorva stalpi : bani , nume si faima , relatii , mandria ca ai o comunitate mare , cerc de sprijin si asa mai departe .

Cand te muti din corpul fizic , toti acesti stalpi , toata aceasta fundatie va fi complet zdruncinata. Nu iti mai poti semna numele pe cecuri . Semnatura ta nu mai este acceptata . Contul bancar nu mai are legatura cu tine . Nu te mai poti folosi de bani . Masina nu iti va mai fi de nici un folos . Cel mult numai salvarea mai poate fi de folos!

Numai experienta constienta poate veni cu tine . Tot ce a fost fundatie pentru Fiinta ta va fi zdruncinat . Cand fundatia este zdruncinata , fireste ca nu vei mai avea de ce sa te tii .

Acum , aceasta lume va aparea in 4D . Toate discutiile acestea despre spiritualitate , meditatii , dezvoltarea interioara a Fiintei , Constiinta , etc vor aparea alb negru . De aceea , cand chem oamenii pentru meditatii , imi spun : “Nu am timp sa meditez . Stai sa-mi termin treburile si vin . Mai am cativa ani la dispozitie .”

Sa fie clar : nu mai spune niciodata :”Nu am timp sa meditez .” Fii sincer cu tine si spune :”Nu simt ca este atat de important in viata mea la ora actuala .” Daca nu esti pregatit sa meditezi si spui :’Nu cred ca meditatia este atat de importanta in viata mea ‘, atunci esti sincer . Dar daca spui : ‘nu am timp ‘ , atunci te pacalesti singur . Fiecare are aceleasi 24 de ore la dispozitie sa faca ce vrea. Nu inseamna ca cei cativa care mediteaza nu au serviciu. Este doar o chestiune de prioritate , de ceea ce vrei cu adevarat in viata ta . Daca spiritualitatea si meditatia apar pentru tine acum alb negru , nu iti vei directiona energia in aceasta zona , asta-i tot !

Vezi tu , acum ne aflam in doua dimensiuni , lumea materiala si cea spirituala . Acum , ceea ce se intampla este ca pe oricati stalpi ne- am construi viata si personalitatea , toti acesti stalpi sunt bazati pe lumea materiala care apare in 4D. Nici macar un stalp nu este bazat pe constienta sau pe spatiul nostru interior . Intreaga noastra personalitate este construita doar in baza spatiului exterior - numele si faima , ceea ce vorbeste societatea despre noi , etc . Daca opinia tuturor despre noi este ca suntem grozavi , chiar credem ca suntem grozavi . Daca toata lumea spune : ‘ Esti inutil ! “ Incepem sa devenim deprimati .

Toate acestea se intampla pentru ca nici macar un singur stalp nu este construit pe sufletul sau Fiinta noastra interioara , nu este bazat pe spiritualitate . Intreaga structura este bazata pe spatiul exterior . Acesta este motivul pentru care atunci cand acei stalpi sunt zdruncinati de cineva , incepem sa suferim ingrozitor . Daca avem macar un singur stalp bazat pe constienta , putem depinde de acela pentru a ne ridica direct fara suferinta . Daca construim macar un stalp bazat pe spatiul nostru interior, acest stalp va straluci in 4D in momentul mortii si ne va ajuta sa parasim corpul minunat .

Arta De A Muri

Exista o minunata zicala Zen : *“Invatarea artei de a muri este cunoasterea suprema pe care o putem invata in viata .”*

O mica poveste Zen :
Intr-o zi , un Maestru iluminat a declarat brusc ca urmeaza sa moara in dimineata care urma in jurul orei sase. Bineinteles , oamenii Iluminati stiu intotdeauna cand urmeaza sa moara . Pot declara cert cand urmeaza sa moara . Maestrul a declarat ca urmeaza sa moara in jurul orei sase dimineata .

Discipolii sai i-au spus : “Nu , nu , te rugam mai asteapta 2-3 ore. Va fi prea frig dimineata devreme . De ce nu mai astepti cateva ore ca sa ne putem pregati pentru ultimile ritualuri ?” Maestrul a fost de acord si le-a spus discipolilor ca o sa moara cam in jurul orei 12 . Exact la ora 12 dupa amiaza , i-a binecuvantat pe toti si a parasit corpul !

Moarte De Bun Augur

O poveste reala :

Marele Maestru din India Paramahamsa Yogananda, s-a mutat in USA in 1920 si s-a stabilit acolo . Felul in care a parasit corpul este foarte interesant . Pana in ultimul moment si-a indeplinit rutina oferind discursuri si luand parte la programe.*

In ziua mortii sale , a luat parte la un banchet in onoarea vizitei ambasadorului Indiei in USA ,Binay Ranjan Sen ,in Los Angeles. La sfarsitul discursului sau , s-a relaxat pur si simplu din corp si a murit .

@ Corpul lui nu s-a deteriorat mai bine de doua zeci de zile . Nu a iesit din corpul lui nici un miros de descompunere . Exista o minunata scriere despre moartea lui in autobiografia sa ca anexa. A fost o experienta atat de minunata . Pana si moartea sa a fost de bun augur pentru el .

Realitatea Este Un Vis

Tu nu esti ochii . Ochii sunt doar un instrument . De multe ori nu poti vedea , ochii tai sunt deschisi dar tu nu poti vedea , nu inregistreaza scenele pe care le vezi .

Aminteste-ti ca vezi prin ochi . Daca te uiti prin ochi , vei vedea brusc ca urmaresti totul . Nu esti cele doua ‘gauri ‘ numite ochi .Tu doar vezi prin cele doua gauri numite ochi .

Daca simti ca esti cei doi ochi , esti prins in ego . In vis, atata timp cat atentia se afla asupra obiectelor , vei continua sa visezi . Cand atentia este indreptata catre tine insuti , de la scena la vizionar , te vei trezi .

In momentul in care vei realiza ca esti ceva dincolo de ochi , atentia ta se va intoarce catre vizionar . Atunci vei realiza ca aceasta lume este facuta din aceeasi materie din care este creat si visul tau .

Atata timp cat crezi ca vezi , intreaga atentia va fi asupra scenei . Asta este ceea ce numesc ego . Cand pasesti inapoi si realizezi ca vezi prin ochi , intreaga atentie se afla asupra vizionarului . Asta este ceea ce numesc inocenta . Inocenta inseamna sa ai intelegerea ca orice ai vedea in lumea exterioara este creat din aceesi materia din care sunt create si visele .

Acestia sunt pasii : primul este sa prinzi ideea ca ceea ce vezi este un vis . Urmatorul este sa ai shakti , energia de a schimba visul . Al treilea este buddhi , inteligenta de a stii ca este un vis si ca nu este necesar sa il schimbi !

Paramahamsa Yogananda - Un Maestru Iluminat foarte cunoscut pentru carea sa ‘Autobiografia unui Yogi . A fondat miscarea Asociatia Realizarii Sinelui in USA in 1920.

Viata si Moarte vs Stare De Veghe Si Somn

Aer Si Prana

Pentru a intelege acest adevar care transforma viata , trebuie sa intelegem intai aceasta materie din care este creata lumea de vis si lumea aceasta . Trebuie sa stim despre prana*, energia vietii care ne sustine .

Intelege :aerul pe care il respiri este doar un vehicul cu care intra si iese prana . Prana este forta vietii , energia in sine . Intelege acest exemplu : un camion intra in incinta acestui campus si lasa ceva dupa care iese afara , camionul este ca aerul , respiratia . Produsul care este livrat este prana .

Viata Sau Moarte Depinde De Directia Pranei

Inca un lucru : atata timp cat respiratia care intra aduce mai multa prana si iese afara ca un vehicol gol , viata ta va fi consolidata .

Daca incepe sa se intample reversul ,daca aerul intra cu mai putina prana si iese cu mai multa prana , inseamna ca se apropie moartea sau ca energia vietii se indreapta catre moarte . Cand se apropie moartea , va intra numai aer gol , dar va iesi cu prana .

Exista un concept minunat in Ayurveda* numit ‘varsta de varf’ care se bazeaza pe aceasta stiinta a pranei . Pana la o anumita varsta , persoana va primi mai multa prana prin respiratia care intra si va iesi mai putina prin respiratia care iese. In momentul in care respiratia care iese va incepe sa care mai multa prana decat respiratia care intra , vor stii atunci ca persoana se indreapta inspre moarte .

Controland Viata Prin Constientizare

Viata trece constant si intra in moarte . Viata trecand in moarte este de fapt ceea ce numim ca traim . Te rog sa intelegi ca noi de fapt nu traim . Asteptam moartea sa se intample . Oamenii normali nu traiesc . Viata trece in moarte , dispare in moarte . Acesta este motivul pentru care indiferent de cati ani traiesti , nu te simti satisfacut , si nu simti ca ti-ai trait viata pentru ca nici macar nu stii ce este viata .

Cand devii constient de viata , cand incepi sa te gandesti , sa contemplezi despre viata , creezi un nou centru in Fiinta ta .Intre aceasta viata si moarte , cand aduci mai multa constienta in viata , creezi un nou centru , un nou spatiu in viata ta , acesta este ceea ce numesc Constiinta .

Prana - Energia vietii sau forta vietii.
Ayurveda- Medicina traditionala indiana. Ayurveda literalmente inseamna cunoasterea vietii.

Atunci cand esti contient , incepi sa iei decizii in legatura cu viata ta . De exemplu : cu cat devii mai constient , cu atat incepi sa decizi sau sa alegi ce tip de masina ar trebui sa conduci , in ce tip de casa ar trebui sa locuiesti si ce tip de viata iti doresti . Incepi sa decizi fiecare milimetru . Devii constient pentru tot : cum ar trebui sa vorbesti , cum ar trebui sa te comporti , cum ar trebui sa gandesti , vei incepe sa fi constient fiecare milimetru .

In momentul in care incepi sa devii constient , incepi sa decizi , si incepi sa controlezi viata . Cand vei deveni complet constient , vei incepe sa-ti controlezi si moartea .

Aceste doua evenimente de viata si de moarte se vor intampla atunci la nivelul constient . Daca gandesti constient , este viata . Daca Constiinta ta nu poate gandi . este moarte .

Constientizare - Controleaza Visele Si Somnul Profund , Viata Si Moartea

La nivel inconstient , se intampla doua lucruri : visul si somnul profund . La nivel inconstient , daca esti constient : este un vis . Daca esti capabil sa vezi ceva , daca esti capabil sa simti ceva, daca esti capabil sa simti vreo miscare , atunci se numeste vis . Daca nu esti constient de nimic , daca nu poti simti nimic , daca nu poti intelege nici o miscare , este somn profund.

In starea de veghe , daca esti constient sau te afli in ceea ce psihologia numeste stare constienta , este viata . Daca nu esti constient , este moarte . Cand aduci mai multa constientizare in viata ta , iei controlul asupra vietii tale . In acelas fel , in vis , daca incepi sa aduci mai multa constientizare vei lua controlul asupra viselor si somnului profund .

In momentul in care incepi sa devii constient, incepi sa-ti controlezi viata si moartea.

Pentru a controla viata si moartea si pentru a controla visul si somnul profund ambele necesita o conditie importanta : constientizarea . Constientizarea este cerinta de baza pentru a controla viata si moartea si pentru a controla visul si somnul profund .

Aducerea constientizarii in vise, nu te va ajuta doar sa controlezi visul si somnul profund , dar si sa controlezi viata si moartea .

Miscarea Pranei In Somn Si Moarte

In momentul in care incepi sa te indrepti catre starea de vise , prana incepe sa vina catre vishuddhi*, centrul gatului . Pe masura ce te indrepti mai mult in starea de somn profund , se muta catre anahata* , centrul inimii .

Este la fel in cazul vietii si al mortii . Cu cat esti mai viu si mai energetic , cu atat se aduna mai multa prana si se centreaza in frunte .

Vishuddhi chakra - Chakra sau centru energetic subtil situat in regiunea gatului. Blocat de comparatie ta cu ceilalti.
Anahata chakra - Centru energetic subtil in regiunea inimii legat de iubire.

Cand respiratia care intra aduce mai multa prana si respiratia care iese se intoarce goala , prana ta se va centra in frunte . Daca respiratia care intra primeste mai putina prana si respiratia care iese cara cu ea mai multa prana, treptat prana va trece in vishuddhi*, centrul gatului . Daca respiratia care intra nu aduce prana deloc si doar respiratia care iese cara prana , vei cadea complet in centrul inimii .

De fapt , caderea din viata in moarte , caderea din starea de veghe in starea de somn profund , ambele sunt direct legate de miscarile pranei . Daca miscarile pranei ale inhalarii si exhalarii sunt efectuate corect , iti poti controla viata si moartea, la fel si visul si somnul profund . Visul si somnul , viata si moartea toate pot fi controlate doar de aceasta cheie , de acest fir numit prana .

Oprind Ciclul Vietii Si Al Mortii

Daca poti fi constient cand cazi in starea de vis , cand Constiinta ta dispare incet , cand adormi , vei putea sa schimbi visul insusi.

Daca poti schimba visul , sa-ti fie foarte clar ca primul lucru pe care il vei face este sa incetezi sa mai visezi . Vei inceta sa mai visezi pentru ca vei intelege inutilitatea viselor . Vei sti ca irosesti timp si energie in vise . Persoana care este constienta de vise nu va visa niciodata . Va inceta pur si simplu sa viseze . Persoana care este constienta de viata , va inceta pur si simplu ciclul de nastere si moarte . Nu va mai lua inca un corp .

Trebuie sa intelegi asta : cand folosesc cuvantul moarte , nu ma refer ca vei comite suicid . Vei inceta sa mai traiesti in felul obisnuit . Vei inceta sa mai traiesti cu identitate . Nu vei mai da importanta identitatii . Vei renaste .

Daca poti fi constient in momentul in care cade prana in centrul inimii in fiecare zi , poti opri , schimba si controla visele si somnul profund . Daca esti constient de prana care trece in anja sau anahata* de fiecare data cand adormi , inseamna ca la sfarsitul vietii vei fi capabil sa iti schimbi viata si moartea . Daca vrei , o poti aduce putin mai devreme . Daca vrei , o poti amana . Te poti juca cum vrei tu .

Tehnica de Meditatie

Aceasta tehnica are doua parti : una pe care o vei face cand adormi , cand te afli intins in pat , si a doua o vei face oricand iti vei aminti in timpul zilei .

Vishuddhi chakra - Chakra sau centru energetic subtil situat in regiunea gatului. Blocat de comparatie ta cu ceilalti.
Anahata chakra - Centru energetic subtil in regiunea inimii legat de iubire.

Prima parte va crea mai multa energie pentru a efectua a doua parte si vice versa . Se completeaza una pe cealalta .

Prima parte : cand te intinzi , inainte sa adormi , aminteste-ti zona de langa chakra anja* sau al treilea ochi , centrul fruntii . Nu te concentra . Daca te fortezi , daca incepi sa te concentrezi , somnul tau va fi tulburat si vei avea o durere de cap . Aminteste-ti doar acea zona intr-un mod foarte relaxat , in felul in care privesti o floare . Incet , vei vedea ca incepi sa te relaxezi , vei cadea incet in stare de somn profund .

Fii constient de aceasta miscare in somnul profund , este de ajuns . Prima zi vei simti ca nu adormi deloc si ca somnul tau intarzie cu 10-15 minute . Nu iti face griji . Fii constient de miscarea pranei in chakra anja* .

Vei fi constient ca visezi . Daca tu vrei sa continui visul , il poti continua . Daca nu ai chef ,vei putea iesi . Visul nu va avea nici o intensitate .

Urmatorul pas este ca vei incepe sa ai somn fara vise. Acesta este nivelul profund . De indata ce vei incepe sa dormi fara vise , vei incepe sa ai si zi fara vise .
Zi fara vise inseamna ca energia ta se va conserva fara sa visezi cu ochii deschisi .

Daca esti constient de prana , este de ajuns . Te va ridica automat la energie superioara , si corpul tau se va vindeca singur deoarece fluxul pranei este direct legat de toate bolile . Mai presus de toate , cand esti capabil sa iti schimbi visul , cand esti capabil sa iti manipulezi visul , vei avea puterea si energia intensa de a-ti manipula incidentele vietii .

Programul Life Bliss Nivelul 2 - Nithyananda Spurana Program (LBP Nivelul 2 - NSP)

Al doilea nivel de meditatie , programul LBP Level 2 -NSP te calatoreste prin propria ta viata , dezvaluind simultan secretele mortii . Iti face spatiul interior pur si curat descarcand bagajul emotiilor pe care le porti de obicei cu tine . Te invata cum sa traiesti fericit si linistit . Pune moartea in perspectiva corecta astfel ca viata ta sa devina mai fericita si insemnata .

Iti deschide nivelurile de energie unul cate unul . Durerile , placerile , vinovatia si dorintele vor iesii la suprafata . De indata ce acestea ies la suprafata se vindeca , experimentezi o intrezarire a Divinitatii din interiorul tau .

Ajna chakra - Al saselea centru energetic situat intre sprancene. In Sanskrita inseamna “comanda” sau “vointa”. Aceasta chakra este blocata de ego.

Esti Inteligenta

Pentru a ne elibera de frica de moarte care de fapt este frica de a pierde identitatea , trebuie sa fim constienti ca suntem ceva mai mult decat acest corp si minte . Avem nevoie de inteligenta sa intelegem aceasta .Dupa aceea ajungem la aceste intrebari :

Ce este de fapt inteligenta ?

Unii dintre noi suntem mai inteligenti decat ceilalti ?

Ne putem creste nivelul inteligentei ?

Inteligenta Naturala

Inteligenta nu este ceva care se obtine . Fiecare Fiinta este inzestrata cu inteligenta . Fiecare dintre noi avem inteligenta . Este o calitate inascuta a vietii asa cum focul este fierbinte si gheata este rece.

Imi amintesc o gluma despre oamenii ‘inteligenti’ :

Patru oameni calatoreau intr-un avion particular . Dintr-o data se anunta o urgenta , coada avionului tocmai luase foc . Din pacate pentru cei patru pasageri nu erau disponibile decat trei parasute .
Prima persoana panicata a luat o parasuta spunand: “Abia m-am casatorit . Sotia mea ma asteapta .” Si a sarit .
A doua persoana declara :” Sunt cel mai inteligent om de pe Pamant , planeta Pamant are nevoie de inteligenta mea .” Si sare si el .
Unul din pasageri era in varsta , si i-a spus celuilalt pasager ramas: “ Eu sunt deja batran , dar tu ai toata viata inainte . I-a parasuta asta si sari !”
Tanarul ii raspunde :”Poti veni si tu domnule . Putem sari amandoi .Cea mai inteligenta persoana de pe Pamant tocmai a sarit cu rucsacul meu !”

Majoritatea dintre noi am pierdut contactul cu inteligenta noastra naturala, de aceea nu suntem capabili sa ne traim viata la potentialul maxim. Confundam cunostintele obtinute cu inteligenta . Suntem ca omul care a sarit cu rucsacul ca fiind parasuta !

Fiecare Fiinta din natura a fost inzestrata cu inteligenta inerenta . Pasarile au o inteligenta naturala care le permit sa zboare.

Permite Fiintei tale complete sa se exprime. Aceasta este ceea ce numesc sa fi integrat si implinit.

Este uimitor sa vezi cum calatoresc pasarile migratoare mii de mile pe cer , fara vreo mapa sau indrumare si isi refac calea inapoi de indata ce se schimba sezonul !

Patanjali , un Maestru iluminat din India si tatal stiintei antice yoga* spune ca omul are in el inteligenta tuturor formelor de Constiinta cum ar fi :copacii , pasarile si animalele.

Omul are abilitatea de a produce mancare la fel ca copacii . Are capacitatea sa traiasca singur chiar din momentul nasterii , la fel ca animalele si pasarile . Prin natura avem toata inteligenta in corpul uman . Problema este ca noi credem cu tarie ca suntem limitati . Am fost conditionati sa credem ca avem doar abilitati limitate ca 'nu putem ...' uitam astfel cum sa ne folosim aceste abilitati . Si din aceasta cauza , nu suntem acordati tehnicii pentru a capta toate dimensiunile Fiintei noastre .

Copiii se nasc inteligenti

O mica poveste :
Un baiat s-a intors de la scoala si i-a spus mamei : "Ai spus ca dentistul scolii va fi fara durere dar nu a fost asa!"
Mama lui a devenit ingrijorata si l-a intrebat : "Te-a durut ?"
Baiatul raspunde :"Nu , dar a tipat cand l-am muscat de deget !"

Copiii sunt nascuti inteligenti . Sunt atat de spontani si entuziasti . Dar familia , societatea si scoala conventionala distruge inteligenta naturala din copil cu importanta exagerata pe care o acorda logicii ; memoria si competitia . Pretul pe care il plateste copilul pentru educatie este prea mare sacrificandu-si creativitatea nepretuita si unicitatea si nici macar nu este constient de asta .

Zilele trecute , am citit o declaratie pe tricoul unui adolescent : 'Am fost inteligent pana cand educatia m-a distrus.'

Permite-i Fiintei tale complete sa se exprime , si vei vedea inteligenta naturala inflorind minunat . Aceasta este ceea ce numesc sa fi integrat si implinit .

Fortele Conducatoare De Frica Si Lacomie

Credem ca suntem foarte inteligenti astfel ne modelam copiii sa devina inteligenti ca noi . Cand incepem acest proces prima data invatam copilul sa alerge prin viata de frica sau lacomie .

Ori trebuie sa faca ceva sa obtina mai mult , ori trebuie sa faca ceva pentru a preveni ceva ce nu vrea sa se intample .

Yoga- Literalmente inseamna 'uniune' dintre corp - minte -spirit

Cand vrei sa se intample ceva este lacomie . Cand ti-e frica ca se va intampla ceva este frica

Ori trebuie sa studieze si sa obtina note bune pentru a fi admis la un colegiu bun - aceasta este condusa de lacomie .Ori trebuie sa studieze sa nu ramana in urma in viata profesionala pe viitor - aceasta este condusa de frica.

Motivatia copilului este lacomia sau frica , niciodata implinirea interioara . Fireste , copilul va intra in cursa de sobolani si va continua sa alerge , fara timp sa se uite macar daca alearga dupa ceea ce isi doreste cu adevarat . Nici macar nu stie ca se poate bucura de cursa! A fost invatat ca orice diversiune va irosi timp pretios in calea obtinerii telului .

Dar cati oameni s-au simtit impliniti dupa obtinerea ‘ telului ‘ ? Cand ajungi la telul stabilit , realizezi ca telul stabilit nu mai este acolo . A disparut si acum vrei altceva !

Daca iti traiesti viata doar in functie de ceea ce vezi ca fac ceilalti , iti irosesti viata pretioasa. Aceasta este ceea ce ei numesc efectul de turma - alaturarea in cursa de sobolani pentru ca toata lumea face parte din ea. Poti chiar castiga cursa , dar tot un sobolan vei ramane !

Care Este Masura Inteligentei ?

Putem masura Inteligenta ? Exista un standard de masurarea a inteligentei ?

Incepand din scoala folosim repere standard pentru a determina nivelul de inteligenta al unei persoane . In sistemul calificativ folosit de scoala elementara pana la colegiu , ne comparam si ne clasificam copiii pentru diferite indemanari si aptitudini .

Trebuie sa intelegem un lucru important : un tip de inteligenta este necesara pentru ca cineva sa devina om de stiinta si un alt tip de inteligenta este necesara pentru a fi poet . Pentru a fi un inotator olimpic acela are nevoie de altfel de inteligenta ! Inteligenta este abilitatea de a raspunde unei situatii sau unei provocari . Fiecare este nascut inteligent , trebuie doar descoperita dimensiunea fiecaruia unica de inteligenta .

Spontaneitate - Simplu Inteligenta

Ai in tine o inteligenta spontana naturala . Ai gustat-o in copilarie .

Copil fiind , te-ai uitat la lucruri intr-un mod foarte simplu . Ce ti-a luat spontaneitatea pe masura ce ai crescut ? Conditionarile societale care ti-au spus chiar de cand erai copil : “Nu esti de ajuns...” Din aceasta cauza , incerci constant sa devii altceva, sa demonstrezi ceva celorlalti . Gandind constat ca nu esti de ajuns , incerci sa-i imiti pe ceilalti si sa irosesti minunata energie naturala care clocoteste inauntrul tau .

Lumina constientizarii este de ajuns pentru a indeparta intunericul creat de ani intregi traiti in obicei

Am citit un text amuzant pe afisul unei companii : “Moartea va fi acceptata ca o scuza dar am dori doua saptamani preaviz considerand ca este de datoria ta sa inveti pe cineva meseria ta inainte de a muri .
Important : acest program avantajos a inceput de ieri.”

Daca imiti orbeste activitatile unei alte persoane sau comportamentul, sau in loc sa actionezi din propria spontaneitate interioara , prin inteligenta ta proprie , iti vei insela singur minunatele posibilitati .

Era odata un student statistic, care atunci cand conducea accelera intotdeauna inainte sa ajunga la orice cale ferata, si dupa aceea mergea tare pana cand trecea de calea ferata, dupa care incetinea , repetand de fiecare data acelasi stil .
Intr-o zi calatorea impreuna cu prietenul lui . Au trecut de calea ferata in stilul lui obisnuit . Prietenul l-a intrebat uimit :”De ce conduci atat de repede peste calea ferata cand de fapt ar trebui sa incetinesti ? “
Studentul statistic raspunde :” Pai , statistic vorbind ai mai multe sanse sa faci un accident la o cale ferata , asa ca fac tot posibilul sa petrec cat mai putin timp acolo.”

Cunoasterea este buna numai atunci cand este aplicata inteligent . Inteligenta este cea care da rezultate bune , nu cunoasterea in sine. Cand cunoasterea este aplicata la momentul si locul potrivit , este inteligenta . Spontaneitatea este atunci cand ne exprimam usor cunoasterea la momentul potrivit , cu alte cuvinte ;folosindu-ne inteligenta .

Cheia Catre Constientizare

O mica poveste :

Un baiat invata multe lucruri la scoala si acasa . Intr-o zi ii spune profesorului : “ Aseara am omorat trei muste femele si doi masculi .” Profesorul curios il intreaba : “ De unde ai stiut care sunt femele si care masculi ?”
Baiatul raspunde :”Simplu . Trei dintre ele erau pe oglinda si doua in pachetul de tigari !”

Inteligenta inseamna sa fi constient si spontan . Intelege un lucru important : cand esti profund constient , nu poti face greseli !

Prin constienta nu te bazezi pe ce te-au invatat ceilalti . Nu te bazezi pe conditionarile din trecut care au intrat in tine in atatia ani . Actionezi doar din inteligenta proaspata care vine prin constineta.

Lumina constientizarii este de ajuns pentru a indeparta intunericul creat de ani intregi traiti in obicei . Cheia consta in a fi constient astfel ca inteligenta ta sa poata functiona . Traind fiecare moment in constientizare totala este meditatie.

Dincolo De Reguli Catre Responsabilitate

O mica poveste :

Intr-o zi un sergent in timpul sesiunii sale de instruire, a intrebat recrutii de ce se foloseste lemnul de nuca pentru construirea pustii. Recrutii s-au gandit mult dupa care unul dintre ei a raspuns : “Pentru ca aluna este cea mai tare dintre toate sortimentele de nuci.”
Sergentul l-a dat afara spunand : “Gresit !” Un alt recrut indrazneste : “Pentru ca este cel mai rezistent .” Vocea sergentului explodeaza : “Gresit !” O a treia persoana isi incearca norocul : “Pentru ca este rezistent la apa.”
Sergentul obosit de raspunsurile primite spune:” Baieti , voi chiar aveti de invatat. Lemnul de nuca este folosit dintr-un simplu motiv : pentru ca aceasta este regula scrisa in carte !”

In viata , pentru ca este usor sa pasezi responsabilitatile altcuiva , urmezi orbeste directiile altor oameni in loc sa te bazezi pe propria ta inteligenta .

Apropo de responsabilitate , o mica gluma despre cum inteleg oamenii responsabilitatea :

Intr-o zi un detinut a inceput sa-si balacareasca avocatul :”Esti un avocat inutil. Nici macar nu intelegi responsabilitatea cand trebuie sa ridici vreo obiectie !”
Avocatul incurcat il intreaba : “ Nu inteleg . Cand crezi ca ar fi trebuit sa ridic vreo obiectie si nu am facut-o ? “
Detinutul raspunde : Cand celalalt avocat a vorbit , ai obiectat. Dar cand judecatorul m-a declarat vinovat , ti-ai tinut gura aia mare inchisa. Atunci trebuia sa obiectezi !”

Este intotdeauna usor sa dai vina pe toata lumea pentru ce se intampla in viata ta . Dar daca privesti putin profund , ai sa vezi ca tu esti absolut responsabil pentru ceea ce se intampla in viata ta !

De obicei reactionam ca aparate programate, nu raspundem situatiilor .

Acum si Aici

Pentru a fi inteligent este nevoie de efort sa fi tu insuti , ceea ce nu obisnuiesti. Asadar alegi sa reactionezi in functie de experientele din trecut .

De obicei reactionam ca aparate programate , nu raspundem situatiilor . Daca cineva te insulta devii furios chiar inainte de a deveni constient de ceea ce faci .

O minunata poveste din viata lui Buddha , un Maestru iluminat din India :

Intr-o zi o persoana la insultat deschis pe Buddha . Discipolul Sau Ananda a spus :” Devenisem prea furios pe acea persoana . De ce ai tacut ? Macar i-as fi dat o parte din mintea mea.”
Buddha raspunde calm : “ Ma surprinzi . Ce spunea este complet irelevant si tu stii asta . Atunci de ce devii furios ? Te pedepsesti singur , este o prostie . Cand altcineva a facut o greseala, de ce suferi tu pentru ea? “

Miscandu-te cu timpul , revarsandu-te cu viata , devenind un procedeu fluid in loc sa fi un ego solid se numeste inteligenta .

Deasupra Capului Este Poarta Catre Inteligenta Iubitoare

Tatal si fiul s-au cazat intr-un hotel ieftin peste noapte .
Tatal isi inveleste fiul inainte de culcare si stinge lumina asigurandu-l : “Nu-ti fie frica fiule , ingerii te pazesc.”
“Stiu “ , spune baiatul .”Doi dintre ei tocmai m-au muscat !”

Operarea prin inteligenta este procesul de a te intoarce la inocenta cu care te-ai nascut . Nu este un proces de devenire . Nu inseamna a obtine ceva nou . Inseamna sa-ti descoperi propria Fiinta . Este adevarata poarta pentru a te cunoaste asa cum esti cu adevarat . Cand esti intelectual , operezi prin cap , din logica.

O mica poveste :

Un om lucra pentru doctoratul sau in filozofie. Era atat de implicat in studiile si cercetarile sale incat sotia credea ca o uita daca nu i se aduce aminte de ea din cand in cand . Asadar intr-o zi ii spune in treacat : “Iubitule , care este motivul principal pentru care ma iubesti atat de mult ?”
Omul intreaba foarte serios : “Cand spui ‘atat de mult ‘ te referi la profunzime sau la calitate ? Cantitate sau modul de exprimare ?”

Cand esti foarte prins in cap , incepi sa crezi ca logica ta , mintea ta poate intelege intreaga viata . Incerci sa inramezi tot universul cu capul tau .

O alta mica poveste :

Un student care tocmai a absolvit proaspat un curs de instalatii sanitare se duce cu prietenii lui sa viziteze cascada Niagara . Se uita la cascada imensa si spune :”Cred ca pot sa o repar.”
Cunoasterea ta iti da falsa iluzie ca stii tot ce exista . Te tine ferm inradacinat in cap.
Cand inteligenta ta se trezeste , cobori de la cap la inima, de la logica la iubire. Si atunci nu mai operezi nici din intelect si nici din iubire sentimentala .Operezi din inteligenta iubitoare si atunci automat radiezi compasiune tuturor celor din jurul tau .

Intelegand , Nu Gandind !

O mica poveste :

Trei oameni s-au dus intr-o calatorie in oras cu speranta ca vor invata ceva despre viata . Au intrat in orasul imens fiind surprinsi sa vada o cladire foarte inalta -un zgarie nori - in departare . S-au intrebat ce poate fi .
S-au adunat si au discutat ce sa faca . Le era frica sa se apropie si sa vada singuri , se gandeau sa nu fie ceva periculos in ea . Daca nu ar fi stiut cum sa mai iasa de acolo ? De aceea , au decis ca ar fi mai bine sa afle ce este inainte de a se aventura inauntru .

Au analizat si au venit cu tot felul de supozitii posibile bazate toate pe experientele lor din trecut . In cele din urma au ajuns la concluzia ca era ceva prea mare pentru Fiintele umane si s-ar putea sa apartina gigantilor .Asadar nu era sigur pentru ei sa se afle in acel oras al gigantilor .
Foarte satisfacuti ca au castigat aceasta noua cunoastere , si-au luat bagajele si s-au intors in satul lor !

Vezi ca nu ai prea multe de invatat din cunosterea din trecut . Nu poti sa gandesti ceva in minte, si sa incerci sa intelegi in acest fel , tot despre acel lucru. Trebuie sa il vezi , sa il traiesti pentru al intelege in totalitate.

Inca un lucru : te poti gandi doar la ce ai stiut , ce ai trait . Te poti gandi la ceva necunoscut ? Poti sa iti inchipui cum ar putea sa fie necunoscutul , dar si aceasta se bazeaza pe ce ai vazut in trecut .

Prin gandire , energia inteligentei si Adevarul nu se afla acolo , astfel raspunsul se va baza pe experienta ta limitata si intotdeauna va conduce la intrebari si indoieli .

A nu te axa pe raspunsurile care se nasc din memoria din trecut dar functionand din Constiinta prezenta se numeste intelegere .

Mintea - Stapana Sau Unealta ?

Gandirea i-a nastere din minte , care este de fapt unul din cele mai minunate mecanisme . Dar problema apare cand mintea devine stapana in loc sa fie o unealta in mainile tale .

O mica poveste :

Era un rege care avea un servitor foarte fidel . Era atat de loial incat isi riscase si propria viata pentru a salva viata regelui de cateva ori .
Cu o astfel de ocazie , regele fiind foarte multumit de servitor i-a oferit orice ar fi vrut acesta sa ceara . Servitorul i-a raspuns modest : “Nu am nevoie de nimic , oh rege ! Mi-ai oferit tot ce aveam nevoie .”
Dar regela a insistat . In cele din urma servitorul spune : “Ok , daca chiar vrei sa-mi dai ceva , te rog fa - ma rege pentru o zi! ” Regele era un pic cam deranjat de cerinta servitorului dar deja ii promisese si trebuia sa se tina de cuvant .
In dimineata acelei zile servitorul a devenit rege . Arata inspre rege si ordona garzilor roiale :”Omorati-l !” Regele socat il intreaba pe servitor :” Stii ce spui ? “ Servitorul raspunde calm: “Sunt rege azi , pot sa fac ce vreau .”
Regele a fost omorat iar servitorul a ramas pentru totdeauna rege .

Intelege :cand ii dam mintii noastre putere sa ne reprezinte , i-a intregul control asupra noastra .

Inteligenta Corpului

Cati dintre noi realizam inteligenta extraordinara pe care o are corpul nostru ?

Inteligenta Sistemului Digestiv

Ia ca exemplu sistemul nostru digestiv . Intregul proces de a transforma painea in sange , este unul atat de complex si delicat . Necesita o inteligenta fina de a transforma diferite tipuri de mancare in energie pentru a mentine corpul.

Ce se obtine prin cativa metri de intestine ar fi nevoie de cateva mile daca ar fi fost vreo industrie in afara corpului !

Procesul digestiei incepe din gura . Mestecam mancarea iar saliva pe care o secretam incepe digestia . Sunt atatea elemente mici si mari ale corpului care indeplinesc functii uimitoare in proces. Cand inghitim mancarea , trece prin gat in esofag . Minunat , mancarea este blocata de catre epiglota ca sa nu ajunga in trahee in loc sa se duca in esofag . Mancarea intra in stomacul care este ca un sac elastic si are un mecanism digestiv foarte delicat si puternic . In functie de tipul de mancare pe care il inghitim : carbohidrati , proteine sau grasimi , mecanismul digestiv variaza.

Focul digestiv din noi , ceea ce in sanskrita numim jataraagni , este legat de acidul din stomac. Stomacul este un organ atat de delicat care de fapt contine acest acid puternic de care este nevoie pentru a digera mancarea pe care o inghitim . Stomacul in sine este protejat minunat de acest acid printr-un strat de mucus subtire in jurul peretilor care neutralizeaza acidul .

Toata mancarea complexa pe care o mancam dureaza doar cateva ore pentru a fi digerata si absorbita in sistemul nostru . Imagineaza-ti : nu trebuie gandit constient nici unul din aceste procese ! Este controlat automat si atat de precis , adaptandu-se singur atat de minunat tuturor dietelor noastre .

Dupa stomac, mancarea trece in intestinul subtire unde i-a loc cea mai mare parte a digestiei noastre . Este de fapt o constructie lunga dar atat de eficienta fixata intr-un loc mic cu multe falduri care intensifica suprafata locului de absorbtie . Majoritatea nutrientilor sunt absorbiti in intestinul subtire . Functia principala a intestinului mic este absorbtia nutrientilor. Produsele complexe cum sunt carbohidratii si proteinele, sunt transformate in elemente de baza si absorbite . Nutrientii care sunt absorbiti sunt purtati catre ficat pentru o prelucrare ulterioara.

Apoi , mancarea se muta in intestinul gros unde ia loc cea mai mare absorbtie de apa . Apoi , mancarea care nu poate fi absorbita , cum ar fi de exemplu fibrele , sunt amestecate cu alte produse reziduale din corp si eliminate ca reziduri . Aceasta este doar o explicatie de baza a digestiei . Dar in corp este un mecanism atat de complex , bine organizat si adaptabil.

Inteligenta Distribuita

Corpul uman incepe de la o singura celula care se inmulteste pana devin cam 250 de tipuri diferite de celule .

Inchipuie-ti , o singura celula se transforma in diferite celule specializate care formeaza partile complexe ale corpului ! Nu doar aceste celule isi fac treaba pe care sunt specializate , mentinerea lor necesita milioane de lucruri facute in acelas timp .

Si toate activitatile trebuie sa fie coordonate pentru ca si corpul sa functioneze ca un singur organism . Este cel mai bun exemplu al inteligentei distribuite .

Fiecare Celula Din Corpul Tau Detine Inteligenta

Am fost invatati ca centrul inteligentei noastre se afla in creier .Credem ca ne controlam corpul prin creier . Stiinta a spus dintotdeauna : creierul controleaza respiratia , digestia , circulatia sangelui , si toate aceste activitati ale corpului.

Acum ,cercetari de ultima ora au dat nastere la un nou camp numit epigenetic. Unul din cercetatori in acest camp Dr Bruce Lipton* un biolog desavarsit a facut cercetari in domeniul epigeneticii de peste zece ani . In cartea sa “Biologia Credintei” sustine ca - creierul nostru nu ne controleaza corpul . De fapt , exista dovada inteligentei in fiecare celula , chiar si in membrana celulei !

In sistemul tau se afla o inteligenta independenta care iti conduce viata fara interferenta ta.

Cercetari recente la laboratoarele Sandia National din America sustin teoria inteligentei celulare . Oamenii de stiinta de acolo au studiat cum raspund celulele unei substante periculoase numita antigen care ataca celulele din corp. Au concluzionat ca pana si membrana celulei a avut o structura minunata si complexa pentru a se lupta cu antigenul , iar membrana celulei nu are o structura atat de simpla cum s-a crezut anterior .

Corpul nostru nu este un simplu sistem centralizat de inteligenta controlat de creier. Corpul uman este un sistem de distributie foarte evoluat al inteligentei minunat si perfect orchestrat .

Nu Este Nevoie De Tine Pentru A-ti Trai Viata

Un lucru important trebuie inteles care ar putea sa te socheze .
In sistemul tau se afla o inteligenta independenta care iti conduce viata fara interferenta ta .

Acum , crezi ca trebuie sa intervii cu inteligenta ta pentru a -ti trai viata fericit . Dar adevarul este ca inteligenta cu care ai venit aici pe planeta Pamant , inteligenta care ti-a creat corpul , iti poate conduce viata foarte frumos in locul tau .

Inteligenta sau energia cu care ti-ai creat corpul la nastere se numeste bio-memorie. Trebuie sa intelegi aici acest adevar important : tu esti cel care ti-ai creat corpul pentru a te bucura de anumite lucruri , pentru a trai un anumit numar de ani si pentru a face anumite lucruri .

Dr. Bruce Lipton - Biolog , specializare - biologia celulara si moleculara , si autorul cartii ‘Biologia Credintei.

Traind in armonie cu inteligenta noastra naturala, inseamna sa traim o viata spirituala

Cand te nasti , iti decizi viata , bucuriile , tot ce vrei sa faci , in functie de ce consideri ca inseamna ‘sucul’ vietii. Aceeasi bio-memorie are aceeasi inteligenta sa traiasca , sa conduca si sa-ti dezvolte viata . Acea inteligenta extraordinara opereaza fiecare moment chiar daca tu accepti sau nu . Dar intelegerea noastra limitata ne impiedica sa realizam asta si simtim in mod constant ca viata noastra trebuie sa fie diferita de ceea ce este in momentul prezent .

A te increde in acea inteligenta si relaxandu-te este ceea ce numesc devotiune . A te preda acelei inteligente superioare este adevarata devotiune . Traind in armonie cu inteligenta noastra naturala inseamna sa traiesti o viata spirituala .

Tehnica De Meditatie - Nithya Sutra A Acceptarii

Aseaza-te cu spatele drept . Inchide ochii si, stai intr-o stare relaxata fara sa iti misti corpul . Miscarile corpului creaza ganduri . Daca corpul tau este stabil fara miscari , te poate duce intr-o liniste profunda .

Foarte constient si intens creaza intentia ca te accepti pe tine asa cum esti in lumea exterioara si cea interioara in acest moment .
Spune-ti : “ Am destule lucruri frumoase in lumea exterioara , destule bunuri . Am destule calitati in lumea interioara. Ma accept in totalitate . Nu este nevoie sa ma mai dezvolt in lumea exterioara sau in lumea interioara . Daca am ego , este in regula . Daca am vinovatie, este in regula. Daca am frica, este in regula . Daca am lacomie , este in regula . Chiar daca mi s-a spus ca le am , este in regula . Chiar daca urmeaza sa mor in urmatorul minut , este in regula .”

Decide constient : “Accept totul !” Nu iti face griji daca este corect sau gresit . Orice obiectie ar ridica mintea ta, accepta tot !
Accepta momentul prezent .

Accepta toate momentele care urmeaza. Orice ar gandi mintea ta ca ar fi cel mai rau lucru care se poate intampla in viata ta , accepta chiar si acele momente . Daca se intampla , nu poti evita . Este inevitabil . Intelege inevitabilitatea si accepta totul .

Fa asta pentru 21 de minute .

Inteligenta ta se va trezi pur si simplu si iti va arata cum sa te inrudesti cu fiecare moment , cu fiecare situatie , in fiecare relatie .

Inteligenta Cosmica Ne Raspunde

Aceasta poate fi o revelatie surprinzatoare , dar adevarul este ca inteligenta cosmica sau universala raspunde fiecarui gand de- al nostru .

Descoperiri interesante de catre omul de stiinta japonez Dr. Masaru Emoto* arata acest aspect foarte clar .

Apa Raspunde Gandurilor Noastre

Dr. Masaru Emoto* a facut experimente pe apa . A adunat mostre de apa de la diferite surse si le-a expus la diferite feluri de ganduri . Dupa aceea a inghetat mostrele si le-a studiat structura cristalina prin microscop cu ajutorul fotografiei rapide.Mii de astfel de cristale au fost studiate in cadrul strict de conditii de temperatura , timp de racire si lumina .

A facut diferite experimente pe aceste mostre de apa ,le-a pus diferite stiluri de muzica , a vorbit cu ele , le -a citit din scriptura vietii antice , s-a rugat cu o anumita intentie . A descoperit ca atunci cand mostrele de apa erau supuse la muzica vindecatoare , cristalele apei care s-au format erau foarte frumoase si gratioase. Apa expusa emotiilor sau gandurilor negative nu a format cristale , ci o structura neregulata care reflecta emotiile persoanei respective .

Corpul nostru este aproximativ 70% apa. Planeta Pamant este acoperita cu peste 70 % apa . Dupa ce s-a studiat efectul gandurilor mentale asupra apei ,imagineaza-ti efectul gandurilor , efectul intentiilor si vorbelor noastre care il au asupra planetei si asupra noastra !

Un alt incident real din istorie :

Cand India se afla sub conducerea Marii Britanii , soldatii britanici au descoperit ca atunci cand carau apa din Anglia in India in vapoare , apa se strica . Dar cand carau apa din India in Anglia , apa nu numai ca ramanea proaspata in decursul calatoriei , dar ramanea proaspata pana cand o consumau pe toata pana in Anglia ! Cand oamenii de stiinta au studiat acest fenomen suprinzator , au aflat ca aceasta apa provenea din raul sacru Ganga din Calcutta care fusese venerat de milioane de oameni din intreaga lume . Are proprietatea naturala de a neutraliza bacteriile periculoase si de a se purifica singur .

Miliarde de oameni s-au rugat la raul Ganga de mai bine de o mie de ani .Fireste ca si-au lasat gandurile ca rugaciuni intiparite in apa care este energizanta si auto vindecatoare .

Chiar si in Egipt ,raul Nil* , a fost studiat de egipteni de peste o mie de ani masurandu-i nivelul , turbulentele , etc . Au descoperit ca de multe ori acesti parametrii au reflectat calamitatile cum ar fi :cutremurul , eruptiile vulcanice si tsunami, care s-au intamplat sau care urmeaza sa se intample in cele mai departate parti ale lumii.

Dr. Masaru Emoto - Om de stiinta japonez si autorul cartii ‘Mesajele ascunse din apa ‘ , aratand efectele gandurilor si cuvintelor asupra apei si asupra Fiintelor vii .
Nile - Cel mai lung riu din lume , care curge prin Sudan , EGypt etc in Africa

Conectarea Cu Natura

Ce ne determina sa devenim atat de insensibili in fata naturii ? In momentul in care ego-ul nostru intra in joc devenim insensibili in fata naturii.

Am citit o poveste minunata despre un poet care obisnuia in copilaria lui sa se joace cu animalele salbatice din apropierea casei lui . Tatal lui il avertizase ca nu are voie sa se joace cu animalele salbatice pentru ca ar putea sa ii faca rau .
Dar totusi se ducea si statea cu animalele salbatice cand putea . El spune :"Cand imi era frica si eram constient ca exista posibilitatea ca animalele sa imi faca rau , ele nu se mai apropiau de mine . Nu mai exista comunicare , nu mai exista relatie.
Dar oricand aveam curajul sau cand aveam chef de joaca , cand nu aveam frica sau nu eram constient , comunicarea si relatia era puternica. Puteam simti foarte clar ca animalele se conecteaza cu mine si eu ma conectam cu ele.

Intelege ce vreau sa spun prin ego-ul tau devine puternic . Inseamna atunci cand identitatea ta ca esti o 'persoana separata' devine puternica . Cand se intampla asta , conectarea ta cu natura devine tulburata . Modul tau inocent de a te conecta se pierde . Sentimentul de a fi conectat se pierde . Aceasta este cea mai mare pierdere care i se poate intampla unei Fiinte umane .

Asemanator cu o persoana care s-a nascut oarba si nu poate fi facuta sa inteleaga ce pierde . In acelas fel , omul care a uitat modul de conectare cu inima nu poate fi facut sa inteleaga ce pierde.

Spatiu Nu Bariera

Am citit despre un experiment unde cu cativa ani in urma oamenii de stiinta au folosit un elecroencefalograf* (EEG) pentru a masura undele creierului a doi oameni meditand impreuna . S-a descoperit la anumite perechi o corelatie puternica intre tipurile de unde ale creierului. Acestor perechi foarte apropiate li s-a cerut sa mediteze unul langa celalalt pentru o vreme. Dupa aceea au fost mutati in camere diferite .

Dupa care unul dintre meditatorii perechii a fost stimulat in camera de catre flash-uri de lumina stralucitoare .
Undele creierului EEG inregistrate au aratat activitate in creierul acelui meditator asa cum era de asteptat , dar surprinsi au fost sa descopere ca perechea lui care se afla in cealalta camera care nu fusese stimulata de catre lumini au aratat in creier aceeasi activitate automat si instant !

Intelege: ce se intampla in mintea ta nu te afecteaza doar pe tine ci si pe cei din jurul tau . Spatiul nu este un criteriu pentru ganduri . Pur si simplu calatoresc in aer. De aceea in casa ta , daca exprimi ingrijorare si ganduri negative , atmosfera familiei tale devine grea . Sunt afectati de negativitatea pe care o radiezi.

---

electroencefalograf - aparat care foloseste electrozi atasati de scalp pentru a masura activitatea electrica a creierului.

Intelect Contra Inteligenta

Intregul nostru sistem educational se bazeaza pe evaluarea informatiei , nu al inteligentei . Este condus de intelect si verbalizare , nu pe vizualizare .

Cand incerci sa te muti pe baza informatiei pierzi abilitatea de a fi inteligent . De fapt , daca esti logic vei intelege ca logica in sine nu este logica . Viata nu este logica . Nu poate fi explicata prin logica lumeasca si intelect . Se petrece intr-un plan mult mai superior decat intelectul .

Persoana inteligenta traieste in fiecare moment , nu prin logica . Vede provocarea situatiei si ii raspunde direct .

Persoana intelectuala este ca un fotograf , are intiparit trecutul in ea . Persoana inteligenta este ca o oglinda , reflecta si raspunde realitatii si este spontana .

Intelectul este un mecanism minunat dar numai atata timp cat ramane o unealta . Nu ar trebui sa devina factorul in control . Cand iti pui intelectul deoparte , se va trezi in tine o inteligenta profunda . Vei incepe sa functionezi din centrul tau si nu din periferie . Iar centrul tau este energie inteligenta pura .

Inteligenta este creativa pentru ca face parte din Energia Divina.

Inteligenta poate fi redescoperita . Singura cale pentru a fi descoperita este meditatia . Meditatia distruge toate barierele , toate blocajele pe care le-a creat societatea , si care te impiedica sa fii inteligent . Ca intr-un riu curgator , este ca si cum meditatia inlatura pietrele pentru ca apa sa curga lin .

Inteligenta necesita mult curaj , necesita iubire pentru aventura ! Cand intrii mereu in necunoscut , atunci inteligenta se dezvolta , devine ascutita . Se dezvolta numai atunci cand intampina necunoscutul in fiecare moment .

Intelectul este doar un joc mental , nu poate fi creativ . Intelectul este imaginar , dar nu creativ . Inteligenta este creativa pentru ca face parte din Energia Divina .

Tehnica De Meditatie - Renunta La Intelect

Incearca asta pentru urmatoarele 48 de ore . Decide constient sa nu te mai gandesti la problemele tale . Renunta la intelectul care iti spune incontinuu ca nu ai destula inteligenta sa-ti rezolvi problemele spontan , ca nu ai capacitatea sa produci atata spontaneitate.

Lucreaza pentru a-ti rezolva problemele cu curaj si cu constientizare si vei vedea ca va intra in joc o inteligenta superioara . O lectie pe care o vei invata este ca fara cunoastere , inteligenta superioara va veni sa indeplineasca lucruri pentru tine . Cand vei deveni sensibil acestor fapte , constientizarea ta va lua un salt cuantic . Atunci nu va mai trebui sa muncesti pentru a-ti dizolva problemele . Problemele se vor dizolva pur si simplu prin interventia inteligentei spontane din viata ta .

Responsabilitatea Te Innobileaza

Cu inteligenta castigata despre cine suntem si ce cautam aici , vine onorariul responsabilitatii pentru ceilalti . Stim ca nu suntem dependenti de ceilalti, ci conectati intre noi .

Cu cativa ani in urma , a fost o epidemie de tuberculoza in Tamil Nadu in Sudul Indiei . In cele din urma s-au gasit medicamente si epidemia a fost oprita. Oficialii responsabili de eradicare au sustinut cu mandrie ca datorita lor s-a remediat situatia .Dar si-au asumat responsabilitatea pentru faptul ca au permis epidemiei sa se raspandeasca in tot orasul? Nu! Erau de fapt responsabili si ca au lasat tuberculoza sa se raspandeasca , nu ? Ar fi trebuit sa o impiedice de la inceput, nu doar sa isi ia credit pentru rezolvarea crizei !

La fel procedam si noi in viata , ne asumam responsabilitatea doar atunci cand se intampla ceva bun, dar nu ne asumam responsabilitatea atunci cand se intampla ceva rau . Ne asumam responsabilitatea cu discriminare .

Numai atunci cand ne asumam responsabilitatea pentru tot ce se intampla in viata noastra vom incepe sa crestem .

Vivekananda* spune minunat : “Asuma-ti cat mai multa responsabilitate . Cu cat iti asumi mai multa responsabilitate , cu atat te vei dezvolta mai mult . Dezvoltarea este singurul mod de a creste . Fara dezvoltare te vei contracta si vei muri .”

O mica poveste :
Un om tinea un discurs despre responsabilitate la un club de caritate . A dat un exemplu despre ce se intamplase cu cateva zile in urma . A spus : “Impreuna cu un prieten mergeam de-a lungul strazii, indreptandu-ne spre parc, cand deodata am vazut un om neajutorat intins pe strada in stare de inconstienta .” A facut o pauza privind chipurile ingrijorate din public.
Dupa aceea a continuat : “Nimeni nu s-a deranjat sa-l ajute . Nici macar dupa ce ne-am intors din plimbare . Saracul om inca zacea acolo !”

In loc sa-i invinovatim pe ceilalti , haide mai bine sa privim in noi insine si sa vedem cum putem rezolva problema .

Vivekananda - Discipolul principal a lui Ramakrishna Paramahamsa si fondatorul ordinului Ramakrishna .Mistic rasaritean al secolului XIX-lea , considerat o figura cheie in raspandirea constientizarii hinduismului si yoga in Europa si America.

Doar cand te simti responsabil pentru tot ce se intampla in jurul tau , devii un lider .

Cu cat ne asumam mai multa responsabilitate , cu atat ne dezvoltam mai mult . Doar cand te vei simti responsabil pentru tot ce se intampla in jurul tau devii un lider .

Compasiunea Este Responsabilitate Si Energie

Unul dintre discipolii mei m-a intrebat candva : “Swamiji , cum este posibil sa curga atata energie prin tine ? “

Cand simti compasiune fata de suferinta celorlalti , totul ia forma responsabilitatii si se exprima ca energie . De fapt , cand cineva isi asuma responsabilitatea suferintei , va incepe imediat sa radieze energie.

Sa-ti fie foarte clar : te poti ridica numai daca te simti responsabil pentru dezvoltarea oamenilor , doar daca te simti responsabil pentru inaltarea lor . Cand poti spune ca vei face tot ce poti pentru oameni , cand te ridici cu responsabilitate , te extinzi si atunci energia divina va curge prin tine . Contempleaza asupra acestui concept ca sa il poti intelege profund .

Cand esti fara ego si te ridici cu responsabilitate , dezvoltarea se petrece iar tu devii ca un fluier de bambus. Apoi , la fel cum aerul care patrunde in frunzele de bambus ca muzica , in acelas fel aerul care te va patrunde va curge prin tine ca energie !

O Schimbare Cognitiva

Cand iti asumi responsabilitatea , se petrece in tine o schimbare cognitiva . Structura ta mentala se schimba . Multi dintre noi ne traim viata ca sclavi . De exemplu : daca muncesti opt ore la serviciu urmandu-i pe ceilalti, te vei simti obosit si plictisit . In schimb , daca iei initiativa si iti asumi responsabilitatea, acele opt ore vor deveni mult mai usoare si mai placute .

De exemplu : ia cazul unei persoane care are propria afacere, si o alta persoana care lucreaza pentru o companie . Patronul afacerii detine responsabilitatea maxima pentru afacerea lui, dar persoana care lucreaza pentru o companie nu are sentimentul complet de responsabilitate, serviciul lui devine o povara . Este foarte putina auto motivatie sau deloc. Se uita intr-una la ceas si asteapta ora la care trebuie sa plece ! Pentru el , doar fiecare inceput de luna este dulce , deoarece este ziua de salariu ! Intr-o luna , sacrifica 29 de zile din viata lui pentru o singura zi de bucurie . Un sentiment de responsabilitate personala poate ajuta schimbarea oricarei situatii . Un simt al responsabilitatii personale poate obtine lucuri marete .

Cand te ridici cu responsabilitate devii o forta solida . Pana atunci , ramai o povara pentru tine insuti si pentru ceilalti . Deseori gandim ca avem un serviciu obisnuit . Ne intrebam de ce sa ne asumam mai multe responsabilitati cand persoanele in grade mai mari de la locul nostru de munca nu fac asta .

Da-mi voie sa-ti spun : intr-un birou , cand administratorul isi indeplineste toate responsabilitatile perfect va inspira pe toata lumea . Vezi tu , capul organizatiei trebuie sa fie responsabil . Nu i se ofera nici un credit pentru asta ! Dar cineva dintr-o pozitie mai mica demonstrand astfel de responsabilitati este o adevarata inspiratie .

Exista o sansa mai mare ca oamenii dintr-un grad mai mic sa ii inspire pe ceilalti prin simtul lor de responsabilitate, decat oamenii dintr-un nivel mai superior . Asadar nu astepta ca vreo autoritate sa devina responsabila .

In al doilea rand , nu gandi ca te afli intr-o pozitie mai joasa si nu trebuie sa fii responsabil.

In al treilea rand , permite schimbarii cognitive sa se intample in tine .

Exista o minunata poveste despre Buddha . Se spune ca Buddha s-a dus sa cerseasca . El parea ca un rege, iar regii care ii dadeau pomana pareau ca niste cersetori ! A parea ca un cersetor sau ca un rege nu se intampla datorita statutului tau sau a proprietatilor pe care le detii . Este datorita starii dinauntrul tau .

Cand iti asumi responsabilitatea pentru intregul cosmos , te vei dezvolta si vei arata ca un conducator , vei deveni un conducator . Chiar daca un conducator sta pe tronul lui si nu isi asuma responsabilitatea , dar in schimb indreapta degetul catre ceilalti pentru responsabilitati , va parea foarte mic . Starea este cea care obtine statutul . Statutul nu poate obtine niciodata starea . Starea Nithyananda este diferita de statutul lui Nithyananda .

Ego vs Responsabilitate

Cand te ridici cu simtul responsabilitatii problemele tale se vor dizolva . Se va trezi in tine o noua inteligenta . Nu te gandi ca esti egoist , Ego-ul este diferit de responsabilitate . Cand te simti responsabil , vei lua initiativa , nu te vei simti egoist . Numai atunci cand gandesti ca ai fi facut mai bine decat o alta persoana ego-ul tau va intra in joc . Cand ego-ul intra in joc , nu iti vei asuma responsabilitatea .

Incredere si Rabdare

Mereu spun oamenilor : “ Nu te gandi ca ai o anumita cantitate de energie si vei munci in functie de acea energie . Nu ! Orice munca sau responsabilitate iti vei asuma , energia va incepe sa se exprime in functie de aceasta . Vei avea energie in functie de responsabilitatea pe care ti-o asumi . Orice responsabilitate iti vei asuma vei vedea ca spatiul tau interior se va extinde in aceeasi masura iar energia va curge prin tine !”

Daca te simti responsabil pentru tot ce se intampla in jurul tau , vei deveni dintr-o data un lider. Vei incepe sa transformi viata ta si a celorlalti . Responsabilitatea este una dintre modalitatile de a te dezvolta constient .

Responsabilitatea este o Constiinta.

Nu trebuie sa faci decat doua lucruri : ai incredere ca viata este buna si ca te poti dezvolta conform responsabilitatilor pe care ti le asumi .

Al doilea lucru : cand se petrece dezvoltarea , asteapta si ai rabdare in timpul procesului de transformare . Rabdarea din timpul procesului de transformare este ceea ce numesc tapas - penitenta . Exista o fraza minunata in invataturile lui Shirdi Sai Baba* : "*Shraddha Sabur*i " - incredere si rabdare . Aceasta este esenta vietii .

De ce nu permitem sparturi mari in viata noastra ? Pentru ca nu avem incredere ca viata ne va conduce intr-un spatiu nou . Ai incredere si rabdare ! Simplul adevar este ca atunci cand iti asumi responsabilitatea , te dezvolti si tot mai multa energie va incepe sa se exprime prin tine .

Responsabilitatea Iluminarii

Intelege : Iluminarea vine cu o responsabilitate extraordinara . Vine cu o extraordinara compasiune ' apasatoare '. ' Apasatoare ' este cel mai potrivit cuvant . Intreaga ta Fiinta va vibra cu o compasiune intensa , cu o compasiune foarte profunda .

Da-mi voi sa -ti povestesc un incident :
*Intr-o dimineata foarte devreme , Vivekananda s-a trezit brusc si a spus : " Am o durere profunda in mana dreapta ." In acel moment se afla intins in pat . A spus : " Pe partea asta a oceanului , o tara sufera din cauza unei calamitati naturale . Te rog afla unde este nevoie de noi si trimite cativa Swami *sa ajute ." Dimineata urmatoare au primit vestea ca fusese un cutremur pe o insula din apropiere . Toti Swami *s-au grabit pentru a indeplini munca de alinare .*

Vivekananda era sensibil simtind durerea oamenilor de la o distanta atat de mare !

Prin iluminare , practic intregul cosmos se simte inauntrul corpului tau . O profunda compasiune apasatoare se revarsa asupra ta impreuna cu experienta Iluminarii. Intelege : este o mare responsabilitate . Nu este doar libertate , dar si o mare responsabilitate .

Stare nu Statut

Multi dintre noi asteptam sa vina intai statutul pentru a ne asuma responsabilitatea .
Fii foarte clar , nu functioneaza astfel . Doar daca iti asumi responsabilitatea va veni statutul . Cei care asteapta statutul nu isi vor asuma responsabilitatea nici macar dupa ce vor obtine statutul ! Vor gasi pur si simplu un alt motiv sau o alta scuza.

Sa fie clar : responsabilitatea este o Constiinta .

Multi oameni cred ca daca devin Iluminati , vor primi un tron de aur. Cred ca cineva le va da mancare si un loc unde sa stea .

Shirdi Sai Baba - Un Maestru Iluminat venerat de Hindu si musulmani deopotriva.A trait in Shirdi in apropiere de Nasik in India.
Swamis- un nume onorific folosit pentru sannyas , calugar .

Cred ca oamenii le vor venera fotografia . Daca vezi statutul unui Maestru Iluminat si incerci sa obtii Iluminarea pentru asta , te vei simti pacalit ! Daca vezi starea unui Maestru iluminat si incerci sa o obtii , vei avea succes. Vei fi fericit . Te vei bucura de ea . Aceasta este diferenta dintre stare si statut .

Conducerea Este O Stare, Nu Un Statut

Atunci cand devenim responsabili pentru ceilalti nu mai suntem orientati catre noi insine. Ne indreptam atentia pentru a servi alti oameni . Servirea altor oameni inseamna conducere .A te servi de nevoile altora fara sa-ti pese de cei de langa tine nu este conducere.

Provenienta

Sunt foarte multe carti in momentul de fata care trateaza problema conducerii si importanta acesteia in reusita unei organizatii. Exista atatia asa zisi Guru de conducere care ofera training angajatilor acestor organizatii in vederea dezvoltarii abilitatilor de lider. Si totusi, aruncand o privire asupra acestor organizatii, indiferent de activitatea lor, companii, organizatii guvernamentale ori ONG-uri, putem observa ca liderii veritabili apar in foarte putine cazuri.

Daca privesti oricare dintre aceste organizatii, vei observa ca mai putin de 1% tind sa devina asa zisi lideri in organizatii. Daca privesti organizatiile de afaceri , putem spune ca exista probabil doar 1% de astfel de organizatii care pot sustine ca sunt lideri adevarati in domeniile lor care exceleaza in toate domeniile afacerilor pe care le detin- aduc un profit , livreaza produse si servicii bune , ofera servicii societatii , ofera satisfactie personalului angajat , etc.

Se poate spune deci, ca adevaratii lideri reprezinta 1% raportat la 1% companii de success. Rezulta astfel ca doar 0,01% din media populatiei active prezinta adevarate calitati de lider! La fel se poate spune si despre celelalte tipuri de organizatii. Acesta este motivul pentru care spun ca adevaratii lideri sunt cazuri rare.

Sa incercam sa observam de ce este asa. Pentru aceasta trebuie sa intelegem urmatoarele:

1. Ce este conducerea ?

2. Pot fi ‘creati’ liderii sau trebuie sa te nasti un lider ?

3. Care sunt ingredientele cheie care fac un lider de succes ?

4. De ce anumite persoane conduc ‘natural’ si fara efort, in timp ce altii se chinuie ?

5. Cum incepem procesul calatoriei noastre individuale pentru a devenii lideri ?

Sa aprofundam sistematic aceste aspecte.

Ce Este Conducerea ?

S-au scris atat de multe carti pe aceasta tema de catre Guru de management , profesori si consultanti. Majoritatea dintre ei au vorbit despre cum ar trebui sa fie un lider de succes. Exista o multime de cursuri efectuate de companii despre conducere , lucrul in echipa , etc.

Discipolii mei care provin din lumea corporatista mi-au descris modul in care sunt organizate aceste cursuri si ce anume incerca sa transmita si sa realizeze. De asemenea mi-au relatat ca desi aceste cursuri le-au fost de folos, efectele acestora tind sa dispara dupa o scurta perioada de timp.

Am aflat despre tabere de supravietuire organizate pe perioada weekend-urilor, unde se dezvolta spiritul de echipa urcand pe franghii, participand la diferite jocuri, unde se dezvolta relatii de prietenie, etc. Pot spune, ascultand cele relatate de discipolii mei ca, in esenta, aceste programe de pregatire tind sa influenteze insusirile exterioare dar determina o infima schimbare, o infima imbunatatire a “software-ului interior ” al individului astfel incat sa poata scoate la iveala calitatiile de lider. Pentru mine conducerea nu reprezinta o calitate ci experienta care radiaza dintr-un individ care a trait o dezvoltare personala si o transformare interioara.

Da-mi voie acum sa iti ofer cateva explicatii despre cum este conducerea descrisa in mod traditional. Daca dai o cautare pe internet dupa termenii “conducere ” si “lider” vei fi surprins de milioanele de rezultate iesite pentru acesti termeni! De curand pe Google cuvantul “conducere” a iesit la cutare cu 165 milioane de rezultate iar pentru cuvantul “lider” au fost gasite 278 milioane de rezultate!

Tot ce a trebuit scris sau spus pe aceasta tema a fost exprimat! Prin urmare,ma aflu aici pentru a-ti oferi cateva exemple de la cei mai renumiti guru ai managementului si conceptele lor privind liderul, si in primul rand pentru a-ti oferi adevarata intelegere , unelte si tehnici pentru cum sa devii un lider, si cum isi poate exprima oricine spiritul de conducator ca rezultat al transformarii personale!

Intelege , ca fiecare om este un potential lider. Conducerea nu reprezinta o calitate cu care doar unii oameni s-au nascut, asa cum este privit si inteles in prezent. Fiecare poate deveni un lider, iar calitatea de lider se poate dezvolta din abilitatea fiecaruia de a-si asuma responsabilitatea pentru o anumita organizatie, o situatie sau un anumit grup.

Pot Fi Create Veleitatile De Sef Sau Trebuie Sa fii Un Sef Innascut?

S-au spus multe despre cum ar trebui sa fie un lider. Dar s-au spus foarte putine despre cum sa ajungi acolo. Ce vreau sa spun mai exact prin asta ?
Este conducerea o calitate cu care trebuie sa te nasti sau poate fi cultivata? Cum poate cineva sa isi dezvolte calitatile de lider?

Poate o persoana sa conduca cu adevarat o organizatie in conditiile in care el sau ea se confrunta cu framantari personale si confuzie?

Inainte sa intram in aceste detalii da-mi voie sa spun intai ca abilitatile de lider POT fi cultivate. Totul consta in dobandirea starii de Constiinta a unui lider si nu a statutului care este obtinut devenind un lider.

Cand citesti asta , te rog sa nu te gandesti ca urmeaza sa te parcurg printr-o calatorie spirituala ! Procesul prin care am sa te parcurg este testat in timp, o stiinta dovedita a transformarii personale. Este un produs de zece mii de ani de studiu si dezvoltare de la sistemul rasaritean al stiintei interioare. Ce vreau sa spun prin asta ?

In primul rand, intelege ca fiecare civilizatie si-a concentrat energiile in anumite domenii. In Vest si-au concentrat eforturile asupra stiintei lumii exterioare , inovarea, descoperirea si crearea de produse si servicii care sa imbunatateasca calitatea vietii si confortul. Acesti oameni de stiinta ai lumii exterioare au descoperit atat de multe produse si servicii de pe urma carora a beneficiat umanitatea si au imbunatatit calitatea vietii oamenilor din toata lumea .

Asa cum exista stiinta lumii exterioare, exista o stiinta vasta a lumii interioare, ceva care se afla inauntrul fiecaruia dintre noi.Cercetatorii lumii interioare sau rishis cu lucrat cu diferite unelte si tehnici pentru a manipula diferitele emotii pe care le traim noi si mintea noastra. In ultimii zece mii de ani , acesti cercetatori al lumii interioare au creat unelte si tehnici care ne ajuta sa ne manipulam emotiile si sa depasim stresul si depresia datorate emotiilor. Ei au creat tehnici prin intermediul carora sa reusim sa traim in armonie cu noi insine.
Aceste unelte si tehnici sunt ceea ce numesc tehnici de meditatie.

Asadar , in mare parte discutia mea despre conducere , se va axa asupra intelegerii emotiilor umane, asupra mintii si asupra modului in care putem folosi aceste intelegeri simple de la oamenii de stiinta interiori, pentru a ne ajuta sa ducem o viata implinita si de succes.

In majoritatea organizatiilor , aceia care au devenit lideri au obtinut statutul de lider. Dar asta nu inseamna ca au obtinut starea unui lider. Ce vreau sa spun prin asta ? Pentru a intelege asta , haide sa intelegem intai ingredientele cheie care fac un lider de succes.

Care Sunt Incredientele Cheie Care Fac Un Lider De Succes ?

O mica poveste :

La un moment dat a avut loc un razboi intre doua tari. Acesta dura de ceva timp iar soldatii incepusera sa dea semne de oboseala.
Intr-o amiaza calduroasa, un om in haine civile a trecut calare pe langa un grup mic de soldati care incercau sa sape un put. Conducatorul grupului tipa dand ordine si ameninta cu pedepsa daca lucrarea nu va fi sfarsita intr-o ora.
Calaretul s-a oprit si a intrebat: “Domnule, de ce va rezumati doar la a da ordine?

De ce nu incercati sa oferiti ajutor chiar dumneavoastra?
Conducatorul grupului a privit catre el si a raspuns: "Ce vrei sa zici? Eu sunt seful. Oamenii fac intocmai ce le spun." A mai adugat apoi: "Daca doresti atat de mult sa li te alaturi esti binevenit sa ii ajuti chiar tu."
Omul a descalecat si s-a indreptat catre soldatii care munceau. Conducatorul grupului a ramas surprins. Omul a luat uneltele necesare si a inceput sa-i ajute pe soldati pana ce munca a fost gata.
Inainte sa plece, omul i-a felicitat pe soldati pentru munca lor si s-a apropiat de conducatorul grupului.
A zis: "Data viitoare cand statutul tau te impiedica sa iti ajuti oamenii ar trebui sa iti anunti superiorii, iar eu am sa ofer o solutie mult mai drastica."
Conducatorul grupului a ramas complet surprins. Abia atunci s-a uitat mai atent la acel om si a realizat ca era chiar generalul armatei.

Trebuie sa ne intrebam acum: Cati asa-zisi lideri in cadrul organizatiilor manifesta calitatile reale de lider, si cate personaje cunosti care sa prezinte calitatile generalului de armata?

Indiferent de statutul din organizatie , vei fi de acord ca majoritatea asa zisilor lideri isi manifesta calitatile de lider de grup. Obtin statutul de lider dar nu si starea de lider.

Sunt foarte putini cei care sunt dispusi sa ajute cu adevarat.

Generalul de armata a manifestat cateva din cele mai importante calitati ale unu lider adevarat si anume:

1) Onestitate si responsabilitate
2) Tine la oamenii sai intr-un mod neprefacut
3) Increderea
4) Eficienta si capacitatea de gandire de ansamblu
5) Atentia la detalii
6) Eficacitate
7) Gandire si actiune sistematica

In cele ce urmeaza am sa abordez aceste lucruri, in linii mari.

Constiinta Liderului

Conducerea – Rezultatul Alegerii Constiente A Individului

Ce vreau sa spun prin acest termen : 'Constiinta Liderului'?

Multi dintre noi ating statutul de lider dar nu si starea. Starea este total diferita de statut. Statutul este determinat de societate. Atunci cand conduci un grup de oameni, daca esti constrans sa iti asumi responsabilitatea pentru vreun departament ori in cazul in care iti asumi responsabilitatea din lacomie, atunci se obtine statutul. Insa stare de lider este cu totul diferita.

Cand folosesc cuvantul "stare" , ma refer la spatiul tau interior, sau Fiinta ta care ar trebui sa fie destul de matura pentru a te descurca in zona in care intri sau pentru a manevra responsabilitatea pe care ti-o asumi.

Atunci cand obtinem statutul fara sa obtinem starea, vor incepe toate problemele care exista in lumea corporativa : stres si tensiune la nivel personal, si barfa si politica la nivel de echipa . Toate aceste probleme apar atunci cand atingi doar statutul de lider, nu si starea de lider.

Aici , incerc sa exprim adevarul marilor civilizatii estice cu privire la dobandirea constiintei de lider, dobandirea starii de lider si nu doar a statutului de lider. Vezi, statutul este foarte usor de obtinut insa starea de lider este ceea ce trebuie sa dobandim.

Statutul va exista pur si simplu la persoana care a atins starea de lider. Chiar daca dureaza obtinerea statutului , nu ii va pasa, va trai ca un rege! Intreaga sa viata va fi implinita. Sentimentul de implinire nemarginita apare la persoanele care au dobandit Constiinta de lider.

Starea De Lider vs Statutul De Lider

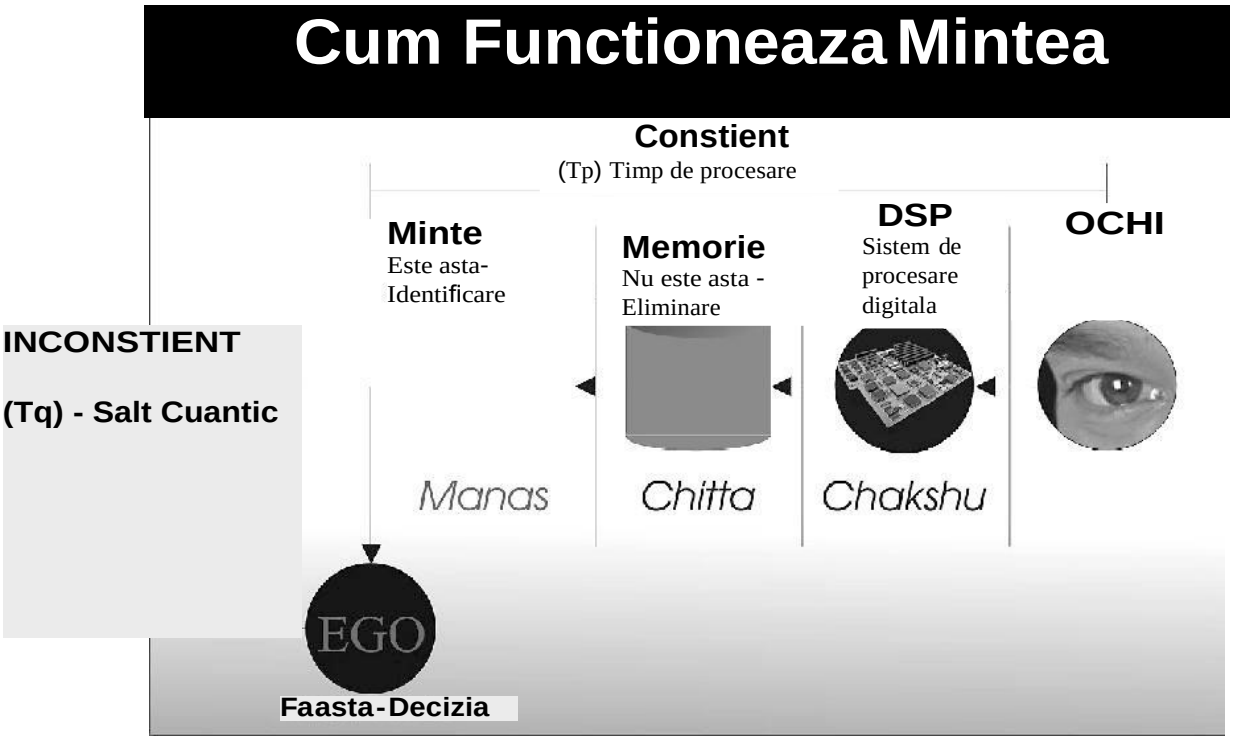
Ce se intelege prin “stare de lider”?

Un lider adevarat este o persoana care in mod constient este dispusa sa isi asume responsabilitati, este dispusa sa-si organizeze viata intr-un mod constiincios, si care nu se bazeaza in mod constant pe trecutul sau experienta acumulata. Daca depinzi de experienta si de trecutul tau in luarea deciziilor trebuie sa intelegi ca nu vei deveni decat un executant. Nu vei putea deveni un lider.

Raspunzand in mod spontan diferitelor situatii este ceea ce eu denumesc responsabilitate.

Un lider responsabil este capabil sa raspunda in mod spontan diferitelor situatii, este in permanenta intr-o forma deosebita, isi mentine spiritul treaz si nu traieste in trecut.

Am sa-ti prezint in cele ce urmeaza o shema despre modul in care mintea umana lucreaza si determina dobandirea starii de lider si in acelasi timp, felul in care se desavarseste in noi



Constiinta de lider. Sa privim deci , modul in care mintea lucreaza, felul in care primim informatia, o procesam si modul in care luam deciziile. Spre exemplu, percepi ceva cu ochii. Bineinteles ca informatia este perceputa cu toate cele cinci simturi – privirea, auzul, mirosul, gustul si simtul tactil. Dar pentru moment sa ne rezumam doar la privire. Informatia perceputa prin intermediul ochiilor este transmisa imediat intr-un spatiu care se numeste chakshu* asemeni unui sistem de procesare digitala (DSP).

Chakshu- Energia din spatele puterii de vedere

Un lider adevarat este o persoana care este pregatita sa-si asume responsabilitatea constient , care nu depinde constant de amintirile din trecut.

Indiferent ce percepi prin intermediul ochilor este transformat inr-un bio-semnal asemeni informatiei de natura digitala. Aceasta informatie este transmisa catre chitta*, termen provenit din sanskrita si care se comporta asemeni memoriei din interiorul unu computer. Aici incepe procesul de identificare. De exemplu: in momentul de fata parcurgi aceasta carte prin observatie olfactiva, intrega informatie este transmisa catre DSP , chakshu* , si toata informatia este transformata intr-un fisier biosemnal , dupa care este stocata in memorie “chitta”.

Memoria incepe sa analizeze – asta nu este o piatra, asta nu este un copac, asta nu este un animal...”Procesul de eliminare are loc in memorie. Acest proces de eliminare are loc in memorie. Urmatoarea faza, identificarea :“Aceasta este o carte” are loc in minte sau manas*. Aici incepe procesul de identificare precum “Este o carte”, “Este o carte despre spiritualitate”, “Aceasta carte este scrisa de catre o persoana Iluminata”.

Dupa identificare , informatia se muta intr-un spatiu pe care il numesc ego, centrul decizional. In ego incepi sa gandesti : “In ce relatie ma aflu vis a vis de aceasta situatie?” Daca experientele tale din trecut cu , carti asemanatoare au fost bune , decizi sa continui sa citesti. Daca experientele din trecut au fost neplacute , daca ai simtit :’Oh asta nu merita, am fost foarte plictisit data trecuta ‘ sau ‘, am citit carti asemanatoare dar nu am simtit nici un beneficiu.’ Daca ai o senzatie negativa vei decide sa nu continui sa citesti . Ego-ul decide in functie de experientele tale din trecut. Acesta este modul in care functioneaza mintea ta .

Acum , lucrul important pe care trebuie sa il intelegi este ca, decizia este luata inconstient. Daca procesul se intampla in felul acesta , intr-o maniera directa , nu vei avea nici o problema iar lucrurile vor merge struna in viata ta. Totul va fi clar si concis.

Dar procesul nu se intampla mereu intr-o maniera directa . Cateodata lucrurile incep sa se intampla intr-un mod inconstient. De exemplu: daca ai fost ranit sau tulburat de ceva care s-a spus intr-o carte asemanatoare pe care ai citit-o inainte , in momentul in care vezi aceasta carte , acea amintire va fi trezita inconstient.

Vezi tu , in viata ta , daca esti ranit sau tulburat intr-un anumit loc , sau de o anumita situatie , sau de o persoana care poarta o haina de o anumita culoare , data viitoare cand te duci in acel loc , sau data viitoare cand vezi o alta persoana purtand aceeasi culoare la haine , vei trece prin aceeasi stare proasta chiar daca logic stii ca acel loc sau acea persoana nu are nici o legatura cu experienta ta din trecut . Vei avea in minte din nou aceeasi memorie. Vei avea din nou aceeasi experienta . Asta este ceea ce nunesc samskaras sau ‘memorie gravata’.

Chitta - Memorie
Chakshu - Energia din spatele puterii de vedere
Manas - Minte

Aceste amintiri sau memorie gravata, distorsioneaza sau tulbura capacitatea de decizie. Daca intregul proces de harta al mintii pe care tocmai l-am descris se petrece constient atunci este un proces direct si logic . Dar datorita mintii inconstiente , de multe ori , procesul nu este direct. Asa cum am descris mai devreme , avem tendinta sa ne lasam influentati de experientele pe care le-am avut cu o anumita persoana sau situatie. Acesta este spatiul in care se petrece politica ! Acesta este spatiul in care lucrurile se misca ilogic . Acesta este spatiul unde amintirile din trecut sau memoria gravata vor sta iar tu nici macar nu vei stii ce decizii iei !

Da-mi voie sa-ti mai dau un exemplu, pentru a-ti oferi mai multa intelegere despre mintea inconstienta. Daca analizam logic sau constient , cu totii stiti ca fumatul dauneaza grav sanatatii. Daca urmarim prin procesul de la ochi la minte , stii clar ca fumatul dauneaza sanatatii , conform informatiilor colectate de catre simturile tale Dar deodata, desi logica ne spune sa nu fumam , tu decizi sa fumezi, dincolo de logica si constientizarea ta. Acesta este locul in care se afla memoria gravata .

Desi constient stii ca fumatul este daunator sanatatii , cand informatia ajunge la ego , cand fisierul ia un salt cuantic , atunci decizi sa fumezi. Sau poate atunci cand fumai in tineretea ta , poate te-ai simtit ca un erou. Asadar acesta memorie a fost asociata cu acest obicei, si deodata , din cauza acestor amintiri , sau memorie gravata decizi sa fumezi , chiar daca constient stii ca fumatul dauneaza sanatatii.

In acelas fel , de multe ori in viata ta , chiar daca stii ce este corect , decizi pur si simplu inconstient din cauza memoriei profund gravata. Viata ta se afla sub controlul memoriei inconstiente , nu se afla sub controlul tau. Poti gandi ca tu esti cel care decide , dar memoria ta inconstienta este cea care ia deciziile!

Acesta samskara sau memorie sunt cauza principala a comportamentului tau . Ele sunt motivul pentru care ne comportam intr-un anumit fel cu anumiti oameni. Amintirile au tendinta de a ne intuneca judecata cand trebuie sa luam decizii. Ne influenteaza modul in care ne indeplinim sarcinile in organizatii. Acesta memorie este cea care ne dicteaza productivitatea , abilitatile interpersonale , munca de echipa , judecata si toate raspunsurile noastre, si comportamentul. Dar memoria gravata nu este niciodata inteleasa si mai mult decat atat, nu i se da nici o importanta in domeniul formarii corporative si in dezvoltarea conducerii.

Misticii rasariteni si oamenii de stiinta din lumea interioara au petrecut mii de ani dezvoltand unelte si tehnici de meditatie pentru a ne curata de aceasta memorie gravata. Aceste samskare pot fi efectiv sterse prin tehnici de meditatie.

De curand am vizitat casa unui adept de-al meu si am observat in sufragerie un frumos element decorativ pe care scria:

“Eu sunt seful acestei case. Am permisiunea sotiei mele sa spun asta!”

In mod similar cineva poate sustine ca este factorul decizional dar in realitate este sub influenta impresiilor dobandite. Atata timp cat esti condus de aceste “samskara”, la nivel subconstient nu vei putea atinge starea de lider.

Poti atinge statutul de lider prin stradanie si suferinta , dar trebuie inteles ca a fi pus in postura de conducator si resimtind stradania si suferinta personala vei avea tendinta de a transmite si subordonatilor aceleasi stari pe care le manifesti.

Te vei folosi de fiecare data de acelas tipar: “Daca eu sunt supus atator presiuni si suferinte de ce sa nu fie si ei in aceeasi situatie”. Aceasta atitudine are un caracter dezamagitor pentru subalterni.

Productivitatea

Definitii Si Intelegere

O mica poveste:
La un moment dat seful isi intreaba subalternul: “De ce ti-au trebuit sase luni pentru a termina o lucrare atat de simpla?
Angajatul raspunde: “ Datorita indrumarilor dumneavoastra confuze, a modificarilor survenite pe parcurs, si a programului redus de lucru.”
Atunci seful a replicat “Asteptam mai degraba un raspuns cu privire la faptul ca esti lenes.”

S-au scris foarte multe lucruri despre productivitatea companiilor. Productivitatea a devenit un fel de mantra pentru cei ce conduc si administreaza companiile inca de prin anii 70. Ca rezultat al aparitiei calculatoarelor personale si a tehnologiei comunicatiilor si nu in ultimul rand al telefoniei mobile, lumea a devenit un loc mult mai mic. Desi se inregistreaza o crestere a productivitatii in cazul organizatiilor, aceasta crestere determina un consum fizic si mental ridicat al angajatilor cu implicatii la nivelul sanatatii si bunastarii acestora. Haide sa incepem sa intelegem ce este productivitatea si cum poate fi imbunatatita productivitatea fara efectele secundare ale stresului.

In termeni simplii productivitatea poate fi masurata ca :

Productivitate=Rezultate/Resurse

Valoarea Rezultatelor poate reprezenta numeric valoarea activitatiilor duse la bun sfarsit de catre un individ, o echipa, ori poate fi exprimata prin valoarea veniturilor unei companii. Resursele implicate in proces pot varia de la numarul de ore lucrate la un anumit proiect, pana la cheltuieli de productie etc.

Intelegand De La Misticii Rasariteni - Impactul Memoriei Gravate Asupra Productivitatii

Miliarde de dolari sunt cheltuiti de companii, la nivel global, pentru imbunatatirea productivitatii umane. Efortul depus in acest sens are ca scop dezvoltarea de noi cunostinte la nivel de pregatire al personalului in diferite activitati ale companiei, ori imbunatatirea cunostintelor tehnice legate de utilizarea calculatoarelor, a internetului sau alte forme de comunicare. Unele companii chiar investesc in dezvoltarea unor abilitati de genul relatiilor interpersonale, lucrul in echipa, etc. Insa aceste forme de pregatire se adreseaza in principal mintii constiente respectiv – comportament, actiuni si perceptie, ceea ce reprezinta doar suprafata.

Cu toate acestea, 90% din emotiile si comportamentul uman isi au radacina mult mai adanc in ceea ce priveste mintea umana. Aceasta este ceea ce psihoanalistul Sigmund Freud numeste minte inconstienta.

Daca privim mintea , putem vedea ca exista ganduri si perceptii care sunt acumulate in mintea noastra la nivel constient. Dar exista amintiri mai profunde si cunoastere stocata pe care o folosim pentru a ne rezolva problemele. Apoi, exista o varietate intreaga de emotii si trairi care sunt intiparite la nivel inconstient. Acesta este locul in care se afla samskara sau memorie gravata.

Majoritatea programelor de pregatire se concentreaza asupra mintii constiente pentru a impartasi cunoasterea sau diferite abilitati. Dar de fapt este ca si cum am sta pe un vulcan de emotii pregatit oricand sa erupa! Aceste emotii ascunse sunt ceea ce ne determina cateodata sa ne comportam ineficient si chiar ilogic !

Asadar, samskara sau memoria gravata ne afecteaza procesul decizional , acestea se pot numi prezente ineficiente din minte! Cu cat este mai multa samskara cu atat mai dificil are loc procesul de decizie iar rezultatele decizionale mult mai greu de obtinut. Intr-o alta ordine de idei, la un anumit flux de decizii, mai multe “samskara” prezente vor necesita o perioada mai mare de reflectare, un numar mai mare de persoane implicate ori costuri substantiale, determinand in fapt o productivitate scazuta.

Reprezentarea Freudiana A Mintii Inconstiente

Multi dintre cititorii care au studiat psihologia sunt familiarizati cu interpretarea Freudiana asupra mintii. Metodele traditionale de training si dezvoltarea abilitatilor abordeaza problemele doar la nivel constient, ceea ce reprezinta doar zece procente din potentialul unui individ. Celelalte nouazeci de procente pot fi accesate doar in cazul in care abordarea este orientata catre samskaras. Acest imens potential poate fi experimentat prin intermediul tehnicilor de meditatie.

Pentru a -ti oferi un exemplu despre ceea ce tocmai am pomenit am sa-ti prezint un exercitiu care se poate desfasura pe parcursul a cincisprezece minute. Ia o foaie de hartie si treci pe ea orice gand iti trece prin minte. Nu reformula , nu filtra nimic, si nu judeca nici unul din gandurile pe care le ai. Procedeaza asemeni unui reportofon care iti este atasat si care inregistreaza aceste ganduri. Dupa cincisprezece minute opreste-te din scris si citeste continutul hartiei.

Daca ai inregistrat sincer tot ce ti-a venit, vei realiza sirul deconectat , ilogic de ganduri care se petrece in minte .
Aceste ganduri sunt precum forta de frecare din interiorul unei masinarii provocand o functionare ineficienta si neproductiva. Aceste ganduri sunt cauza productivitatii scazute.

Cativa dintre discipolii mei care au aprofundat acest proces si au eliminat in mod constient samskara, au realizat o relaxare a modului de viata agitat, in sensul in care acum au mai mult timp la dispozitie si nu mai sunt tulburati de ganduri aleatorii si ilogice.

Unealta pentru eliminarea acestui paienjenis de ganduri produse de samskara este ceea ce numesc meditatie..

Unealta pentru eliminarea acestui paienjenis de ganduri produse de samskara este ceea ce numesc meditatie.

Eliminand aceste ganduri, este similar cu reducerea frictiunii intr-o masinarie, fapt ce permite acesteia sa functioneze mai eficient si sa realizeze o productivitate crescuta.

Mii de oameni de diferite nationalitati , din mediul economic si social au trecut prin acest proces de eliminate a samskarei prin intermediul programelor noastre de meditatie. Mii de oameni , vin si imi marturisesc faptul ca pe langa imbunatatirea generala a productivitatii sunt capabili sa intretina relatii interpersonale mai bune, resimt mai putin stres si au devenit mult mai creativi si inovativi in ceea ce priveste viata lor personala si profesionala. De asemenea, am purtat conversatii interesante pe acest subiect cu lideri de varf ai unor companii importante si cu laureati ai premiului Nobel care mi-au impartasit dovezi uluitoare cu privire la perfectionarea abilitatilor intuitive si inovatoare ca rezultat al eliminarii acestor samskaras.

Acum putem elabora asupra ecuatiei pentru a descrie productivitatea.
Ecuatia ce defineste productivitatea poate fi reformulata dupa cum urmeaza:

Productivitatea=rezultate/resurse

Resurse=Intelect+Abilitati de ordin tehnic+Samskaras

Dupa cum stii, traim cu mintea noastra 24 de ore pe zi , 365 de zile pe an . Pentru majoritatea oamenilor, mintea functioneaza in mod constant, analizand, judecandu-i pe altii , generand diferite stari emotionale si raspunzand in multiple situatii, toate acestea depind de nivelul de samskara care ne ‘ bantuie’.

Fara incarcatura acestei samskara , vei descoperi ca intelectul nativ si aptitudinile dobandite prin educatie, antrenament ori prin experienta de viata vor fi utilizate direct in obtinerea unor rezultate fara a mai fi influentat de minte , vei vedea cum productivitatea va inregistra pur si simplu o crestere remarcabila!

Aceaste aspecte nu sunt luate in considerare da catre companii si organizatii. Exista insa metode si tehnici simple dezvoltate de misticii orientului care au dezvoltat modalitati de eliberare a mintii de aceste samskaras.

Cateodata sunt intrebat daca absenta acestor samskaras conduce la excluderea gandirii.Vor deveni oameni lenesi si se vor complace in aceasta situatie? De fapt se intampla contrariul. Aminteste-ti experimentul in care gandurile au fost asternute pe o foaie de hartie. In cazul in care mintea nu se afla sub influenta samskarei, poti observa o crestere a inteligentei , o atitudine creativa si deschiderea altor sfere de cunoastere. Vei observa brusc ca vei avea capacitatea de a dezvolta abilitati intuitive si inovative.

Intelege , aceasta nu este o zona mistica in care vei intra. Fii foarte clar , abilitatile intuitive se afla in noi toti. Au fost intunecate de impactul samskarei. Da-mi voie sa descriu acum, cum un organism minte -corp care este eliberat de samskara va imbunatati intuitia si inovatia.

Impactul Samskarei Asupra Intuitiei Si A Inovatiei

Intuitia este un subiect minunat. Daca vei intreba membrii Consiliilor de Administratie cum au luat deciziile importante care au determinat schimbarile majore din viata lor, raspunsul lor va fi surprinzator. Vor afirma ca succesul isi are originea in lucruri mai presus de intelect si ca in acest mod au avut forta necesara si curajul de a lua decizii importante. In acelasi mod stau lucrurile si in cazul oamenilor de stiinta.

De curand am avut sansa sa iau pranzul cu Dr Charles Townes*, laureatul premiului Nobel in domeniul undelor laser si a microundelor . L-am intrebat cum a ajuns la o astfel de descoperire. Cum a reusit sa dezvolte asa ceva? Raspunsul a fost urmatorul: “Ma aflam pe o banca intr-un parc din Washington DC si in mod subit am avut o revelatie. Conluziile erau deja in mintea mea. Am consemnat aceasta experienta. Apoi , m-am confruntat cu o situatie dificila. Aveam concluziile dar imi lipseau etapele intermediare. Nu reuseam sa prezint aceste lucruri nimanui , deoarece cunosteam doar concluziile dar nu si pasii de urmat pana la obtinerea acestor concluzii”.

Aceste lucruri nu s-au intamplat doar in cazul lui Charles Townes*, ci s-au manifestat si in cazul lui Albert Einstein* dupa cum chiar el a afirmat :“ Orice concept nou am avut, acesta mi s-a revelat prin intuitie si nu prin intelect”. Apoi a recapitulat cele afirmate: “Gandirea intuitiva este un dar sacru, gandirea rationala este un servitor loial. Noi am creat o societate care cinsteste servitorul dar a uitat darul.”

Intuitia exista indiferent daca vrem sa acceptam sau nu, sa credem sau sa nu credem in ea. Chiar Einstein* spune ca acesta este un mare dar, pentru ca nu stim niciodata cand va veni sau daca va veni.

Yoghinii, misticii sustin cu tarie efortul in acest sens si faptul ca putem fi siguri de existenta intuitiei. Nu trebuie privita ca pe un dar. Trebuie lucrat in acest sens si poate deveni parte din viata fiecaruia. Orice concept nou s-a nascut din intuitie si numai in cazul in care un concept s-a definit mai presus de intelect intreaga Fiinta este integrata.

Cand te afli la culminatie , ceva se deschide. Poti sa o numesti revelatie sau intuitie, care se intampla dincolo de intelect. Misticii au spus mereu ca este o stiinta . Daca te poti acorda la aceasta intuitie, sau acestei energii , care este in permanenta disponibila in Fiinta ta , o poti folosi in viata ta obisnuita. Misticii spun mereu ca este un incident si ca tu il poti provoca . Ei stiu cum sa il provoace . Vom vedea acum, cum poti trezi aceasta putere inauntrul Fiintei tale. Vom vedea cum abilitatile intuitive pot fi conectate la functiile mintii pe care am discutat-o mai devreme.

Inainte sa discutam detaliat despre intuitie , vom desfiinta mitul conform caruia intuitia este un fel de ‘intamplare’ a naturii .

Dr Charles Townes - Laureat Nobel in fizica pentru lucrarea sa legata de maser si laser.
Albert Einstein - Om de stiinta si laureat Nobel.

Cand nu intelegi logica, o numesti coincidenta.Nimic nu se poate intampla pe planeta Pamant fara o cauza.

As vrea sa intelegi ca intuita este o indemanare care poate fi dezvoltata ca oricare alta indemanare pe care o obtii. Provine din tine, nu de la altcineva ! Pentru ca nu am trait acea zona , acea parte , acea dimensiune a Fiintei noastre , am uitat de ea.

Un participant la programul de meditatie a pomenit la un moment dat de anumite cazuri in care gandind la o anumita persoana putem avea surpriza ca in momentul imediat sa sune telefonul, iar la capatul celalalt al firului sa se afle chiar persoana la care ne-am gandit, ori situatii in care ne gandim la o persoana atunci cand ne aflam la o petrecere, iar in momentul urmator persoana respectiva isi face aparitia. Am intrebat atunci pe toti cei prezenti la program daca au avut astfel de experiente cel putin o data in viata. In proportie de saptezei la suta au recunoscut ca au avut parte de astfel de intamplari.Daca acest lucru se intampla o data in viata putem spune ca e vorba doar de o coincidenta, dar atunci cand el se manifesta in saptezeci la suta din oamenii prezenti nu mai poate fi vorba de coincidenta. Este mult mai mult decat o simpla coincidenta si exista o logica in spatele acestor lucruri.

Poate ca nu avem capacitatea de a cunoaste aceste aspecte in mod rational dar putem totusi face o distinctie intre ele. Atunci cand cunoastem logica acestor manifestari, fenomenele le numim incidente. Atunci cand in cadrul acestor manifestari lipseste logica, le numim coincidente. Nimic nu se poate manifesta pe Pamant fara sa aibe o cauza. Atunci cand cunoastem cauza si efectul ei spunem ca este vorba de un incident, dar in momentul in care nu reusim sa stabilim aceasta legatura intre cauza si efect facem referire la coincidenta.

In incercarea noastra de a intelege procesul intuitiei, sa ne aducem aminte despre schema prezentata mai sus, referitoare la modul in care mintea umana lucreaza. Am aratat modul in care informatiile receptate de catre simturi (in cazul nostru era vorba de vaz) sunt trecute prin chakshu* (acel DSP ori Procesare digitala a semnalului), apoi prin Chitta (memorie), manas*(minte) iar apoi iau un salt cuantic catre ego, unde deciziile sunt influentate de samskaras sau memorie gravata.

Procesul in spatiul dintre ochi si minte este constient. Esti constient de acest proces . Se intampla cu constientizarea ta . Dar de procesul dintre minte si ego nu esti constient.
De cele mai multe ori acest proces are loc fara ca persoana sa constientizeze. In aceasta faza deciziile sunt luate impotriva oricarei logici, imptriva procesului de gandire. De exemplu: conform datelor de care dispui stii ca fumatul este daunator sanatatii si afecteaza atat la nivel fizic cat si mental insa in momentul in care ratiunea se manifesta la nivel de ego decizia aleasa este cea de a continua sa fumezi.

In mod constient iti spui “nu, nu face bine la sanatate” dar inconstientul iti spune…... nici macar nu iti spune ci pur si simplu decide iar tu executi. Aceste decizii nu pot fi controlate deoarece inconstientul este o manifestare foarte puternica.

Inconstientul poate fi exploatat in trei feluri – la nivel instinctual, la nivel intelectual, la nivel intuitiv. Atata timp cat inconstientul cuprinde memorii negative si agitatie, el se manifesta la nivel de instinct.

Chakshu - Energia din spatele puterii de vedere
Manas- MInte

Nici macar nu vei putea sa realizezi de ce esti nervos si brusc poti sa explodezi intr-o criza de nervi. In unele cazuri atunci cand realizezi unele activitati intreprinse de tine, sau vorbe rostite ai senzatia ca nu esti tu. Se intampla cateodata ca dupa o actiune de a ta sa te intrebi:“Cum oare am reusit? Cum am putut sa permit asa ceva sa se intample?”. S-a intamplat asa datorita faptului ca subconstienul se manifesta la nivel de instinct.

De multe ori doar emiti asocieri fara sa mai faci legaturi logice in procesul de gandire. De exemplu, daca ai fost deranjat de o persoana imbracata intr-o rochie alba, in momentul in care vei vedea pe altcineva care poarta o rochie alba memoriile revin in actualitate si poti sa resimti starea de suparare. Acesta este nivelul instinctual, excluzand constientizarea, fara ca macar sa poti intelege ceva din ce se petrece, in fapt, o reactie spontana.

Daca inconstientul tau este incarcat cu samskara, daca inconstientul tau este agitat, atunci te vei afla la nivel instinctual. Urmatorul nivel este cel intelectual. In acest caz esti constient dar nu ai destul entuziasm.Iti folosesti mintea constienta dar nu esti creativ, sau inovator. Nu faci pasi mari si nu te dezvolti. Esti doar un servitor loial si asa cum spune Einstein*: “intelectul este un servitor loial” poti sa ramai un servitor toata viata , dar nimic maret si important nu se va manifesta prin tine. Vei acumula informatii, le vei procesa si le vei livra mai departe - asemeni unui computer. Daca ramai doar la nivel de intelect nu iti vei folosi potentialul maxim, la capacitatea la care ar trebui sa fie folosit.

Urmatorul nivel este intuitia. Pentru a intelege intuitia trebuie sa intri profund in toata stiinta, numai atunci vei intelege ce vreau sa spun prin cuvantul ‘intuitie’ Intuitia este ceva care tii se intampla dincolo de intelect. In mod spontan realizezi lucrul corect si dispui de energia necesara pentru a-l infaptui insa nu cunosti pasii, etapele ce au contribuit la aceasta concluzie desi ai certitudinea ca este un lucru corect.

Aceasta energie este necesara ori de cate ori esti in situatii fara precedent, in momentele in care parcurgi un blocaj informational si esti nevoit sa iei o decizie, ori in cazul in care ai foarte multe alternative si nu reusesti sa te hotarasti ce decizie sa iei. In aceste situatii forta intuitiei este cea care iti vine in ajutor. Puterea intuitiei iti poate oferi curajul de care ai nevoie ori alegerea corecta. De fiecare data, intuitia nu numai ca iti ofera puterea de a alege; ea iti ofera in acelasi timp si puterea de a pune in practica lucrurile asupa carora ai decis.

Oamenii ma intreaba :” Cum sa imi dau seama daca sunt intuitiv sau doar intelectual ? Cateodata sunt confuz, nu stiu daca imi folosesc intuitia sau intelectul.” Le spun : “Fii foarte clar , daca esti confuz , este doar intelectul . Confuzia in sine demonstreaza ca este doar intelectul. In momentul in care experimentezi starea de intuitie nu numai ca realizezi lucrurile clar din punct de vedere intelectual , sau obtii raspunsurile necesare, ci dispui si de forta necesara in vederea atingerii scopului propus. Forta potentiala din interiorul Fiitei tale se dezlantuie. Te deschizi si incepi pur si simplu sa o exprimi , sa o executi.

Acum , urmatoarea intrebare : Cum sa trezim intuitia ? Cum sa trezim puterea intuitiva ?

Albert Einstein - Om de stiinta si laureat Nobel.

Spontaneitatea nu are nici o legatura cu informatiile pe care le aduni, este legata de modul in care procesezi informatiile.

Daca ii poti da un timp un repaus constient, energia care se afla la nivel inconstient se va deschide. Si de obicei, atunci cand se deschide nivelul inconstient de energie, prima data , va iesi la suprafata tot ce am reprimat. Apoi , va incepe sa se exprime o energie pura pe care o numim intuitie.

Cand incepe sa se exprime energia pura de la nivelul inconstient , nu iti vei folosi inconstientul la nivelul instinctual sau intelectual. Il vei folosi pentru intuitie.Va incepe sa se intample in tine nivelul de energie superior. Si bineinteles , mai presus de toate, misticii ne-au demonstrat pe parcursul a mii de ani ca nivelul de energie superior te vindeca fizic , mental si emotional. In afara de vindecare , asta te poate ajuta sa reduci stresul si te poate ajuta sa decizi spontan.

Spontaneitatea nu are nici o legatura cu informatiile pe care le aduni, este legata de modul in care procesezi informatiile. Aceleasi informatii, aceleasi cunostinte pot fi interpretate in multe feluri. Intuitia reprezita felul in care sunt procesate informatiile si modul in care sunt trase concluzii mai presus de intelect.

Ne putem pregati si ne putem acorda Fiinta la nivelul acestei energii intuitive prin tehnici si metode specifice, prin meditatie. In orient folosim termenul de "meditatie" atunci cand ne acordam la energiile inalte din interiorul fiintei noastre si care asteapta sa fie experimentate. Detaseaza-te de tine insuti si incearca de fiecare data cand ai putin timp la dispozitie sa te privesti dintr-o alta pespectiva. Mai tot timpul ne intalnim cu alte persoane dar niciodata nu ne intalnim cu noi insine. Atunci cand te privesti din alta perspectiva, atunci cand te intalnesti cu persoana ta, vei putea sa realizezi ca o parte a Fiintei tale doreste sa se exprime, sa realizeze mult mai multe, dar niciodata nu acordam atentie sau sansa de exprimare acelei parti a Fiintei noastre. Suntem prea adinciti in intelectul nostru. Avem impresia ca intelectul reprezinta cel mai inalt grad al gandirii, insa misticii au dovedit ca exista lucruri mai presus de acesta.

In orice descoperire sau inventie, vei realiza ca rolul intuitiei este intodeauna prezent. Indiferent ca este vorba de Albert Einstein sau Issac Newton*, ei au avut intotdeauna ceva mai presus de intelect. Ceva mai presus de intelect s-a manifestat in ei. Aceeasi energie care s-a manifestat in cazul lor este si in fiecare din noi. Aceasta energie se poate manifesta in noi in masura in care rezonam cu ea. Modul in care ne acordam la aceasta energie este prin meditatie.

Tehnica de Meditatie

Meditatia Mahamantra

Meditatia Mahamantra este o tehnica straveche de origine Buddhist-Tibetana, pentru activarea *chakrei anahata** situata la nivelul inimii.

Issac Newton - Fizician si matematician, pionier al fizicii clasice.
Anahata chakra - Centru energetic subtil in regiunea inimii legat de iubire

Aceasta meditatie intareste mintea si o stabilizeaza. Mintea ta oscileaza in permanenta cu ganduri. Aceasta meditatie iti linisteste mintea facand-o sa intre in zona de ‘absenta mintii’. Este ca si cum ai sari de la bord in infinitate.

Trebuie facuta pe stomacul gol , preferabil dimineata devreme, sau la doua ore dupa ce ai mancat. Poate fi practicata de unul singur ori in grup. Cand este practicata in grup , energizeaza efectiv locul in care este efectuata.

Instructiuni:

Durata totala: 30 minute

Pasul 1: Durata: 20 minute

Aseza-te cu picioarele incrucisate intr-o pozitie confortabila. Mentine o pozitie verticala a coloanei vertebrale in asa fel incat capul, gatul si coloana sa fie aliniate. Daca nu poti sa stai pe podea, poti folosi un scaun. Relaxeaza-te si inchide ochii. Chiar si dupa ce inchidem ochii , vedem forme si imagini in spatele pleoapelor. Pentru a controla acest fenomen imagineaza-ti ca ochii tai au devenit ca de piatra. Intareste-i prin presiune mentala, atunci imaginile vor muri ..Miscarea ochilor este foarte strans legata de miscarea gandurilor din mintea noastra. De aceea este necesar sa-ti linistesti miscarea pupilelor. Nu fii foarte preocupat sa le tii sub control. Continua meditatia .

Apropie buzele si creaza sunetul "Mmmmm....." din interior. Daca ar fi sa iti pui fata intr-un vas gol de aluminiu si sa produci acest sunet, sunetul generat va fi la fel. Atentie la faptul ca acest sunet nu este nici "Hum...." nici "Om....". Este doar sunetul produs prin apropierea buzelor si pronuntarea literei "Mmmm. .. " prelung. Acest murmur trebuie sa dureze cat de mult posibil inaintea unei noi inspiratii. Trebuie sa fie cat mai adanc posibil, sa rezulte din abdomen si cat mai puternic.

Nu face efortul de a inspira puternic inaintea fiecarui "Mmmm. ". Corpul va sti sa isi regleze fluxul de aer atunci cand va fi nevoie. Nu te incorda .Implica-te cu toata Fiinta si energia in emiterea acestei vibratii. Devino una cu :Mmmm...". Permite vibratiei rezultate din "Mmmm. " sa se raspandeasca in tot corpul. Dupa un timp vei observa ca murmurul continua fara sa mai depui efort in acest sens, si ca ai devenit un simplu ascultator al lui.

Murmurul este o metoda puternica de a-ti concentra atentia la momentul prezent. Daca murmuri intens nu vei putea sa ai nici un gand in acelasi moment. In acest mod, numarul de ganduri pe secunda (TPS) scade in mod automat. Energia generata de murmurat curata blocajele energetice in organismul minte-corp.

Atunci cand vei produce un murmur intens, toate conceptiile pe care le poti avea despre tine vor fi zdruncinate. Asemeni unui cutremur, aceasta tehnica zdruncina mintea.

Pasul 2: Durata: 10 minute

Dupa ce te-ai oprit din murmurat, ramai cu ochii inchisi, in tacere, inactiv, cu o figura zambitoare si o dispozitie placuta. Orice gand va veni, lasa-l sa apara. Pur si simplu urmareste-ti mintea in acelasi mod in care privesti la televizor, fara sa opui rezistenta gandurilor tale si fara sa le judeci.

Ramai tacut si fericit. In tot acet timp, energia rezultata din murmur iti va patrunde toata Fiinta si o va purifica. Va pune bazele constientizarii momentului prezent. Aceasta constientizare reprezinta tot ce este necesar pentru dizolvare negativitatii, clarifica si permite sa-ti experimentezi adevaratul potential.

Intensitatea Este Calea Infailibila

Chiar daca conducem sau urmam pe altcineva , pentru a fi impliniti in tot ceea ce facem , avem nevoie de intensitate .

O mica poveste :

Un Maestru Zen mergea impreuna cu discipolul Sau pe malul unui rau . Discipolul , asa cum mai facuse de cateva ori, i-a cerut Maestrului foarte nerabdator :"Maestre, te rog da-mi Iluminare !" Maestrul s-a intors brusc catre discipol , l-a prins si l-a aruncat in rau . Discipolul era socat chinuindu-se sa-si scoata capul la suprafata .Dar Maestrul a continuat sa-i tina capul sub apa . Discipolul incepuse deja sa se sufoce . Pana la urma Maestrul l-a eliberat pe discipolul surprins si complet socat .
Maestrul l-a intrebat :"Simti ca vrei Iluminare cu aceeasi intensitate cu care ai simtit ca ai nevoie de aer cand te aflai sub apa ?"

Numai atunci cand dorinta puternica devine o urgenta , cand intrebarea devine o cautare, doar atunci se va obtine supremația .
Factorul cheie necesar pentru ca Iluminarea sa se intample este intensitatea .

Ce Este Intensitatea ?

Vezi tu , in general simtim o neliniste cumplita inspre lumea exterioara :'nu am facut asta ' , ' nu am facut aia ' si tot asa . Aceeasi neliniste daca este directionata catre lumea interioara se numeste intensitate .

Nu stii ce se intampla , nu stii ce ar trebui sa faci , dar nemultumirea profunda despre ceea ce se afla acolo in lumea interioara este ceea ce numesc intensitate .

Poate te vei intreba de ce invat despre nemultumire . Ar trebui sa invat multumire , nu ? Iti spun eu ca nemultumirea ta care este acum directionata catre lumea exterioara , trebuie sa se intoarca catre lumea interioara , si numai atunci va conduce catre multumire .

Primul lucru care trebuie sa se intample nu este multumirea ci redirectionarea, revolutia psihologica . Nelinistea ar trebui sa devina intensitate. Daca este catre lumea exterioara , daca Constiinta este indreptata tot timpul catre lumea exterioara , se numeste neliniste . Daca se indreapta catre lumea interioara se numeste intensitate .

Intensitatea nu creaza conflict interior sau exterior. Curge lin dar totusi foarte puternic.

Intelesul intensitatii este acel sentiment de disperare ca ceva trebuie facut imediat , pentru a te elibera de stransori , sau de a te elibera in lumea interioara .

Intensitatea nu este emotie . Cand esti intens , o parte poate fi emotionala . Este ca si caldura . Partea de intensitate care se topeste si iese afara poate fi numita emotie . De exemplu : cand te integrezi cu intensitate , o parte din tine se topeste . Sa zicem ca se topeste inima , atunci aceea poate fi numita emotie . Impreuna cu inima ta , si intelectul si Fiinta ta se vor topi . Efectul secundar al intensitatii este emotia .

Nu iti face probleme despre cum ar trebui sa fie intensitatea ta . Nu te gandi ‘catre ce’ . Ar trebui sa devina o calitate . Orice ai face , chiar daca atingi ceva sau pe cineva sau vreun obiect , lasa intensitatea sa fie prezenta , chiar si in acea atingere .

Daca vorbesti , lasa intensitatea sa fie prezenta . In relatiile tale , in decizii , in memorie , in gandire , in dorinte chiar si in frica , fii intens fara sa evadezi din acest moment . Aceasta este ceea ce numesc intensitate .

Intensitate inseamna exprimarea energiei care nu creaza nici un conflict interior sau exterior . Intensitatea inseamna sa te afli intens inauntrul tau .

Intensitatea nu creaza conflict interior sau exterior. Curge lin dar totusi foarte puternic.

Intotdeauna credem ca daca curge lin ca un riu , nu va avea intensitate , iar daca este intensa ca o stanca nu va curge liber . Nu . Intensitatea este ca un torent care este intens si curgator.

Am vazut oameni cum isi creaza intens conflicte in fiecare moment ! Orice le-ai spune , sunt pregatiti sa creeze un conflict .

O mica poveste :
Un detinut a ajuns acasa dupa ce a evadat din inchisoare dupa 12 ani . Din momentul in care sotia lui a deschis usa a inceput sa tipe :”Cum indraznesti sa vii atat de tarziu ? Ai evadat din puscarie cu 24 de ore in urma ! Unde ai fost ? Ar fi trebuit sa vii direct acasa!”

Femeia era preocupata ca acesta nu venise acasa direct dupa ce evadase . Cu siguranta era intensa , dar numai in a crea conflicte .

Adevarata intensitate nu creaza conflicte . Este curgatoare , dar intensa .
Intensitatea este integrare . Intensitatea este centrare . Intensitatea este sinceritate .

De obicei intensitatea conduce catre un sentiment solid . Ai putea fi intens , dar s-ar putea sa fi pierdut abilitatea de a curge . Sau te-ai putea revarsa , dar s-ar putea sa fi pierdut intensitatea .

Vezi tu , ai putea fi intens, dar sa fi pierdut abilitatea de a curge - pentru ca esti condus de catre ego . Esti determinat sa obtii ceea ce vrei dar ai propriile tale idei rigide despre cum sa

ajungi acolo . Nu poti intelege ca Existenta poate face evenimentele sa se intample intr-o maniera mult mai minunata si mai eficienta decat poti tu planui.

Discipolilor mei le spun :”Planuieste cel mai bine la capacitatea ta maxima . Dupa aceea , lasa-l!” S-ar putea sa para ca toate planurile tale sunt complet calcate in picioare - nu deveni frustrat in acel moment . Ceva mult mai minunat decat ai planuit tu va prinde viata .

Cealalta posibilitate este ca s-ar putea sa curgi dar sa fi pierdut intensitatea . Acesta este cazul oamenilor care nu sunt centrati si isi irosesc energia lasandu-se distrasi de orice le iese in cale .

Intelegi ? Apa devine abur doar la 100 de grade celsius . Chiar si la 99 de grade C, este inca apa , nu se transforma in aburi . In acelas fel , daca nu esti integrat in cautare , toate energiile tale nu sunt integrate . Transformarea totala nu se poate petrece .

Ia ceva si urmeaza cu intensitate maxima . Intensitatea nu inseamna sa actionezi rigid fara scop pentru actualizare si schimbare . Numai atunci cand esti dispus sa te schimbi iti poti crea drumul ca riul care curge intens catre ocean .

‘A Fi ‘ Inseamna Intensitate

Ce inseamna ‘a fi ‘ ? A fi complet , total , integrat , exprimandu-ti energia maxima este ceea ce numesc ‘a fi ‘. Daca esti partial in experienta sau in exprimare , atunci fii foarte clar ca esti ipocrit .

Intensitate In Furie

Numai atunci cand esti dispus sa te schimbi iti poti crea drumul ca riul care curge intens catre ocean.

Chiar si furia ta este ipocrita .Alegi daca sa iti exprimi furia sau nu . Si furia ta este direct legata de logica ta.

Nu te infurii niciodata dincolo de logica ta . Este intotdeauna controlata de logica ta . Analizezi :”Oare o sa pierd ceva din aceasta situatie ?” Daca esti sigur ca o sa pierzi ceva , iti reprimi furia . Daca iti este clar ca : “ Nu o sa pierd nimic , pot sa tip la aceasta persoana . Ce poate sa imi faca ? “ Atunci explodezi si iti exprimi mult mai multa furie decat este necesar . Tot ce ai pastrat in stoc , scoti tot si dai afara !

Nu Exprima , Nu Reprima - Doar Fii Si Te Vei Elibera

Sa fie clar : atunci cand logica ta iti controleaza furia , vei avea doua probleme . In primul rand vei tipa inutil . Iar in al doilea rand, daca nu o exprimi o reprimi . Fii foarte clar : ambele situatii sunt gresite .

Interesul vine din minte . Intensitatea vine din Fiinta .

Reprimarea sau exprimarea, nici una dintre acestea nu te vor ajuta . Poti intreba : “ Atunci ce ar trebui sa facem ? “ Nu trebuie sa faci nimic altceva , decat sa existi .

Misticul modern J. Krishnamurthi spune minunat : “De fiecare data cand esti cuprins de vreo emotie , daca poti sta fara sa iti misti corpul , fara sa cooperezi cu acea emotie , vei fi eliberat de acea emotie .

Daca ramai fara sa iti misti corpul atunci cand esti inundat sau coplesit de vreo emotie , chiar si o data , vei fi eliberat imediat de acea emotie . Nu spun ca trebuie sa practici mereu asta . Nu , doar o data , numai o data, si vei fi eliberat de acea emotie .

Intensitatea Este Independenta De Natura Activitatii

Intensitatea nu depinde de natura activitatii sau actiunii . Poate fi atat de complexa ca si conducerea unei companii de miliarde de dolari, sau atat de simpla ca si curatarea unei podele . Nu este ‘ ce ‘ atat de important ci ‘ cum ‘.

Daca poti face ceea ce faci cu o totalitate si intensitate incat sa fii complet pierdut in actiune atunci ai prins firul intensitatii .

In momentul in care esti pierdut in actiune , devii ca un flaut pe buzele Existentei insasi. Aerul care intra in flaut iese afara ca muzica pentru ca devii un canal pentru ca energia Existentei sa curga prin tine . Fii total si intens . Aceasta este tot ceea ce trebuie ca sageata sa loveasca tinta , oricare ar fi aceasta .

Interes Vs Intensitate

Ce se califica pentru a fi numit intensitate ? Care este diferenta dintre intensitate si interes ?

Interesul poate fi pierdut , dar niciodata intensitatea . Interesul vine din minte . Intensitatea vine din Fiinta .

Dupa o perioada , fie ea scurta sau lunga , te saturi de propriul tau interes . Cu intensitate , este o sete a Fiintei tale .Transcende ratiunea de a fi a logicii tale .Intensitatea este o chemare din adancuri . Cu cat trebuie sa astepti mai mult pentru ea , cu atat mai mult va creste setea , cu atat mai mult va palpai focul .

Vezi diferenta dintre lumina si laser . Ambele sunt facute din aceleasi raze de lumina dar unicul punct intens de concentrare al laserului vine din coerenta si frecventa obisnuita a razelor de lumina .

Puterea intensitatii este cea care da laserului puterea extraordinara sa arda chiar si o gaura printr-un metal . In acelas timp este o concentrare controlata . Aceasta este cea care ii da puterea sa efectueza o sarcina atat de delicata ca indepartarea cataractei din ochi .

Daca in desert setea ta de apa devine foarte intensa , esti pregatit sa platesti cu viata doar pentru un pahar cu apa .

Cand setea ta pentru Realizarea Sinelui devine atat de intensa , esti pregatit sa platesti cu viata pentru Adevar .

O minunata poveste Zen :

Un student abordeaza un profesor Zen pentru a invata Zen . Profesorul i-a spus : "Asculta sunetul de aplauze al unei singure palme ."
Studentul a incercat timp de trei ani fara succes . Era deprimat ca nu putea face ce i-a spus profesorul lui . S-a intors inapoi la profesor in lacrimi si i-a spus ca trebuie sa plece pentru ca nu poate indeplini ce i s-a cerut .
Profesorul i-a spus : : Mai asteapta o saptamana . Mediteaza tot timpul ." Studentul a mai ramas inca o saptamana si a meditat . Nu s-a intampla nimic . Profesorul i-a spus sa mai astepte inca cinci zile .
Studentul a ramas in continuare , dar nu reusea sa obtina nici un rezultat . Studentul ajunsese la disperare implorand sa il elibereze. Atunci profesorul i-a spus : "Mai mediteaza inca trei zile . Daca nu devii Iluminat ar fi mai bine sa te sinucizi ."
A doua zi studentul s-a Iluminat .

Cand intreaga Fiinta arde cu o singura dorinta intensa de a realiza Adevarul , vei absorbi pur si simplu instructiunile Maestrului . Magia transformarii trebuie neaparat sa se intample. Numai atunci vei fi deschis sa il primesti . Pana atunci este doar un interes .

Fii Intens In Tot Ceea Ce Faci !

Cand mananci, mananca intens . Lasa ca toata atentia si energia ta sa fie asupra mancarii .

Tantra* , stiinta mistica a tehnicilor de meditatie spune ca pentru a afla Adevarul acela are nevoie de o singura conditie - intensitate . Fii total in tot ceea ce esti , in tot ceea ce faci .

Traieste intens in prezent si gusta adevarata viata . Altfel nu traiesti . Doar astepti sa mori .

Cand mananci , mananca intens . Lasa ca toata atentia si energia ta sa fie asupra mancarii . Nu iti schimba atentia si gandurile catre ceea ce trebuie sa faci maine la serviciu, sau unde vrei sa te duci in urmatoarea ta vacanta .

Savureaza mancarea cu toate simturile . Simte gustul mancarii in gura , bucura-te de ospatul din fata ta , atinge mancarea cu dragoste si miroase aroma mancarii . Cand esti total atunci cand mananci, te vei bucura de fiecare bucatica, in timp ce ii vei hrani energiei vii din organismul tau hrana care ii este necesara .

Daca bei apa , bea-o intens . Devino setea ! Simte raceala apei care intra in gura , pe gat si pana jos in esofag. Lasa ca fiecare strop de apa care intra in gura sa iti dea sentimentul de implinire .

Tantra - Traditie vedica antica de a obtine Iluminarea prin tehnici spirituale sau practici , meditatie si ritualuri de veneratie.

Poemul tamilian Periya Puranam* descrie povestile lui Nayanmars* , adeptul inflacarat al Zeului Shiva* . Sunt atatea exemple de adepti care au realizat Adevarul prin simple activitati cum ar fi confectionarea ghirlandelor pentru Zei . Un exemplu este Gananaatha Nayanaar , un adept al Domnului antrenat in activitati simple cum ar fi culegerea florilor pentru veneratie , confectionarea ghirlandelor pentru Dumnezeu , maturarea si spalarea podelei din templu , mentinerea focului din lampile templului . Doar aceasta viata simpla l-a condus catre realizarea Adevarului si i-a adus numele 'Gananaatha ' care inseamna seful lui ganas (insotitorii) Zeului Shiva .

Cand te rogi , fii autentic si spontan . Orice ai simti , simte in totalitate si ofera Divinitatii. Nu te insela singur si nu fii ipocrit nerecunoscand ceea ce simti . Nu poti ascunde nimic de Divinitate . Te cunoaste mai bine decat te cunosti tu . Intensitatea este singurul lucru care decide cand se va obtine obiectul cautarii .Daca intensitatea este totala , se va obtine chiar in acest moment . Daca

intensitatea nu este integrata si totala , va dura mult timp , pentru ca intensitatea trebuie sa castige putere in acel timp .

Daca esti destul de intens , nu este nevoie de timp pentru a realiza Adevarul . Unde te afli , cine esti este irelevant . Il poti realiza chiar in acest moment .

O minunata poveste :

Un bandit inspaimantator era o teroare in regat . Dupa ce a jefuit un numar mare de oameni incepuse sa se simta nelinistit si tulburat in actiunile lui . S-a dus la un Maestru si l-a intrebat :"Maestre , sunt un pacatos . Exista vreo cale de iesire pentru mine ? Pot fi eliberat ?" Maestrul s-a uitat la bandit si l-a intrebat la ce se pricepe . Banditul i-a raspuns : "La nimic ." Maestrul a intrebat : "Nimic ? Trebuie sa existe ceva la care sa te pricepi !" Banditul s-a gandit mult si dupa aceea a spus : "Maestre , nu stiu decat sa fur , asta am facut toata viata ." Maestrul a zambit spunandu-i : "In regula ! Atunci vei folosi pentru moment exact ce stii . Du-te intr-un loc linistit si jefuieste toate intelegerile , ideile si opiniile tale . Fura toti copacii , pietrele si riurile de pe planeta Pamant . Fura toate planetele si stelele din cer. Si dizolva-le in golul vast dinauntrul tau ."
Banditul a urmat sincer instructiunile Maestrului . In 21 de zile banditul a realizat adevarata s-a natura - a devenit Iluminat .

Periya Puranam - Clasic tamilian scris de Sekkishar despre vietile celor 63 de Nayanmars , adepti sfinti ai Maestrului Iluminat Shiva.

Nayanmars - Adepti tamilieni sfinti ai Maestrului Iluminat Shiva , 63 la numar , ale caror povesti de *viata sunt spuse in cartea Periya Puranam.*

Shiva - Maestru Iluminat

Intensitatea Si Cele Patru Stari De Constiinta

Patru Stari De Constiinta

Diferite Stari de Constiinta		
	Cu Ganduri	**Fara Ganduri**
Cu Constiinta 'Eu'	**Jagrat** Stare de Veghe Cu Ganduri	**Turiya** Stare de Beatitudine Stare Profunda de Constientizare
Fara Constiinta 'Eu'	**Swapna** Stare de Vis Cu Vise	**Sushupti** Stare Inconstienta Somn Profund

Cand te afli cu Constiinta 'eu' si ganduri , te afli in starea de veghe , starea in care te afli acum . In aceasta stare , 'eu ' are mai multa frecventa decat gandurile tale . Astfel poti controla gandurile .
Cand te afli fara Constiinta 'eu' dar ai ganduri , te afli in starea de vis . De aceea ai ganduri in vis dar nu le poti controla .
Cand te afli fara Constiinta 'eu ' si nu ai nici un gand , te afli in starea de somn profund. De obicei , suntem constienti numai de aceste trei stari - starea de veghe , vis si somn profund . A patra stare este acolo unde exista Constiinta 'eu' dar fara nici un gand - turiya .

Cautare Spirituala Intensa - Constientizare In Cele Trei Stari

Intensitatea inseamna sa fii intens in fiecare moment in tot ceea ce faci . Prima data trebuie sa fii constient de tine insuti in toate starile . Numai dupa aceea poti fi intens intru totul .

Acum constientizezi cine esti numai in timpul starii de veghe . Simti : 'sunt doctor ' , 'sunt avocat' ,' sunt inginer ' si asa mai departe . Numai daca suntem constienti de identitatile pe care le purtam si ne bucuram in toate cele trei stari , doar atunci am prins firul , linia centrala ale celor trei stari de veghe , de vis si somn profund . Cand prindem firul acestor trei stari , ne realizam brusc identitatea in toate trei stari .

Cineva mi-a spus : " Nu cred ca in starea de somn profund sunt constient ." Atunci cine este persoana care se intoarce si spune ca a fost liniste profunda in somnul profund ? Am fost acolo , dar nu am fost constienti de indentitatea pe care am avut-o in acea stare .

Intelege : o persoana care constientizeaza aceste trei stari este constienta . Daca suntem constienti de identitate in aceste trei stari , atunci suntem destul de constienti , cautarea noastra este destul de intensa ca sa i se raspunda , suntem indeajuns de intensi pentru a fi initiati si binecuvantati .

Omul este ca o oglinda .El are de ales daca sa reflecte Divinitatea sau sa ii intoarca spatele.

Daca inca nu suntem constienti de aceste trei stari , daca nu am experimentat toate aceste stari cu aceeasi identitate , atunci in mod normal va trebui sa ne intensificam cautarea spirituala .

Un cautator spiritual intens va purta identitatea despre el insusi in toate aceste trei stari . Daca macar o data sau de doua ori ti-ai experimentat identitatea de veghe in starea de vis atunci inseamna ca esti intens .

In starea de vis cateodata iti amintesti brusc ca esti dincolo de identitatea pe care crezi ca o ai in starea de vis . Am vazut cautatori care au trecut prin aceasta experienta in starea de vis. Vor visa si se vor identifica brusc cu identitatea lor din starea de veghe . Dupa aceea vor gandi despre starea de vis : 'Hey , asta este prea mica . Asta nu este nimic.'

Daca ai avut experienta identitatii din starea de veghe in starea de vis , intelege , inseamna ca ai intensitate .Cautarea ta este intensa .

Cum Sa Devin Ilumint ? Imi Doresc ...Foarte Mult si Urgent !

Intelege : Intrebarea este un cuvant. Cautarea este un sentiment .

Omul se naste ca o cautare . Restul Existentei nu poate reflecta Divinitatea asa cum poate omul . Omul este ca o oglinda .El are de ales daca sa reflecte Divinitatea sau sa ii intoarca spatele. Omul poate face o alegere constienta , de aceea poate creste . Omul poate sa aleaga daca sa realizeze
Divinitatea prin forma sa umana . Nici o alta Fiinta din Existenta nu are aceasta alegere .

Daca aceste cuvinte :"Cum obtin Iluminarea ? Imi doresc ...foarte mult si urgent !" au aparut , daca aceasta intrebare a devenit o cautare , atunci nu mai ai nevoie de nimic altceva.

Trebuie doar sa fierbi , lasa intreaga Fiinta sa arda in aceasta cautare . Asta este de ajuns . Nu trebuie facut altceva . Lasa ca aceasta ardere sa fie intensa .

Permite aceasta fierbere . Permite aceasta ardere . Permite aceasta intensitate . Permite aceasta urgenta .

Lasa ca dorinta puternica sa devina o urgenta . Lasa ca intrebarea sa devina cautare. Las-o sa iti manance ego-ul , sa-ti manance spatiul interior .

Oamenii ma mai intreaba :"Ai fost Iluminat de binevointa Divinitatii sau datorita efortului tau , sau a cautarii tale? "

Le spun : avand cautarea este primul semn ca ai primit bunavointa Divina . Daca nu ai bunavointa Divina , nu vei avea cautarea

Aceasta cautare este ca o samanta . Este ca o samanta care se simte sufocata inauntrul invelisului . Vezi tu , viata care este in samanta daca nu se simte sufocata inauntrul invelisului , nu se va deschide pentru a deveni un copac .

In momentul in care samanta incepe sa simta ca ar trebui sa se deschida, in momentul in care incepe sa simta cautarea , urgenta si nevoia de a se deschide pentru a deveni un copac , inseamna ca deja copacul dinauntrul samantei a inceput sa se exprime .

Daca ai sentimentul ca ar trebui sa te Iluminezi , Buddha din tine a deschis ochii . Buddha din tine a inceput sa se trezeasca . Tot ce trebuie sa faci este sa deschizi ochii !

Permite acestei cautari sa fiarba de dimineata pana seara .Las-o sa fiarba , las-o sa creeze o nemultumire profunda in tine . Lasa fiecare por din pielea ta , fiecare nerv din corp , fiecare celula din tine sa vibreze cu aceasta intensitate. Las-o sa inghita toata depresia pe care o poti avea in viata . In viata pentru ca iti lipsesc atatea poti avea tot felul de depresii si suferinte. Lasa toata suferinta aceea sa fie inghitita de aceasta singura suferinta .

O minunata poveste Zen :
O studenta Zen studia intens in prezenta Maestrului dar nu era capabila sa experimenteze adevarata meditatie pentru mult timp .
Intr-o noapte cu luna plina, cara o galeata cu apa suspendata cu un baston de bambus.. Vedea in galeata reflectia lunii .
Dintr-o data bambusul s-a rupt . Apa a cazut din galeata . Reflectia lunii a disparut luand cu ea ego-ul ei .

Cand cautarea este intensa , va indeparta sucul ego-ului . Iarba verde va deveni ca o capita de fan . Doar un singur chibrit este de ajuns pentru ca intreaga capita de fan sa arda. Supremul se poate intampla intr-o fractiune de secunda printr-o simpla intamplare .

Asadar intelege : lasa aceasta cautare , aceasta intrebare :”Vreau sa devin iluminat ? Imi doresc ... foarte mult si urgent ! “ , lasa aceasta cautare sa arda toate celelalte suferinte , celelalte depresii , celelalte dorinte , toate celelalte preocupari despre viata .

Daca ai sentimentul ca ar trebui sa te Iluminezi,Buddha din tine a inceput sa se trezeasca.

Lasa sa se intample, atunci vei vedea cum cautarea va disparea brusc, nu va mai fi acolo . Cand cautarea dispare , esti Iluminat . Ai obtinut ce ai cautat .

Intensitatea Te Pregateste Pentru Suprem

Initiere

Upanishadele , textele vedice antice scrise de catre sage si mistici in urma revelatiilor , spun ca pentru persoana care este initiata intreaga lume este rai . Intelege cuvantul ‘initiere’ . Nu inseama efectuarea unei ceremonii sau unui ritual .

Pentru ca experienta spirituala sa se produca , trebuie sa fii complet deschis si sa te afli in campul energetic intens.

Initiere inseamna acel clik care se produce in tine . Cand un Maestru exprima Adevarul , daca clik-ul , realizarea , se petrece in tine , si deodata simti :'Oh Doamne ! Ce spune este adevarat . Intotdeauna am gandit asta . Cata dreptate are!', acesta este initiere. Daca simti ca orice as spune ai stiut din totdeauna numai ca eu verbalizez in modul potrivit , atunci initierea s-a produs .

Te rog sa intelegi ca numai dupa ce au fost facute toate pregatirile si numai atunci cand te afli intr-o stare de intensitate ridicata , Adevarul rostit de Maestru poate face click .

Cand Maestrul iti spune ca nu mai este nevoie de cautare si ca trebuie doar sa te eliberezi chiar in acest moment , o vei putea face doar daca ai cautat indeajuns si ai creat intensitate . Acesta este paradoxul !

Tehnica este de a obtine atitudinea corecta de intensitate . De fapt , daca te afli intr-o stare ridicata de energie , vei avea automat ascultarea corecta . Nu vei astepta decat sa prinzi o intrezarire . Nu vei astepta decat sa asculti . Nu vei astepta decat sa absorbi .

De aceea Maestrii vorbesc mereu , ani la rand . Am inceput sa vorbesc doar de cativa ani . Buddha a vorbit mai mult de 40 de ani . Dar mesajul a fost mereu acelasi . Prima predica si ultima sunt aproape identice . Te poti intreba de ce mii de discipoli au stat in fiecare zi sa asculte mereu aceeasi ceremonie. Pentru ca -clik-ul se intampla cand te afli in energie intensa . Numai cu intensitate face click . Trebuie doar sa prinzi flacara si trezirea se va produce .

Experienta Spirituala Profunda

Conditiile Pentru Experienta Spirituala

Pentru ca experienta spirituala sa se produca, trebuie implinite doua conditii . In primul rand trebuie sa fii complet deschis si disponibil imprejurarilor . In al doilea rand , este necesar campul energetic intens.

Cateodata chiar daca esti deschis , daca nu te afli intr-un camp energetic intens prima crapatura de cocos a ego-ului tau nu se va produce . Prima experienta spirituala este ca si cum ai sparge o nuca de cocos. De indata ce s-a produs prima spartura, nu mai este dificil sa spargi si restul . Prima deschidere are nevoie de un camp energetic spiritual intens .

Acesti doi factori sunt ceea ce au rezultat prima mea experienta spirituala . Am fost deschis si disponibil imprejurarilor , si m-am aflat in campul energetic a lui Arunachala . Din fericire , am fost atras de frumusetea acelui deal . In general daca vezi un deal , un riu sau un ocean in fiecare zi , ajungi sa nu il mai apreciezi . Cumva , am apreciat mereu acel deal .

Nu m-am gandit niciodata ca il cunosc .Am fost tot timpul deschis si disponibil.

Fiind tot timpul deschis si disponibil, vazandu-l in fiecare dimineata cu prospetime sau cu mintea deschisa este ceea ce numesc :'sa fii deschis si disponibil .' De multe ori ne inchidem societatii complet .

Ajungem la niste concluzii , anumite intelegeri si dupa aceea nu ne mai actualizam niciodata intelegerile sau efortul cu rezultatul .

In fiecare zi , dealul Arunachala era viu pentru mine . In fiecare zi Arunachala nu era niciodata vechiul deal pe care il vazusem ieri . Aveam o rutina foarte haioasa . Dimineata cand ma trezeam nu deschideam ochii . Ieseam incet din camera mea afara din casa tinandu-ma de perete . Ieseam si stateam intr-un loc de unde stiam sigur ca se vede dealul . Numai atunci deschideam ochii , astfel primul lucru pe care il vedeam cand ma trezeam era acel deal .

Fratii mei stiau ca primul lucru pe care vroiam sa-l vad era dealul . Vroiau sa se distreze necajindu-ma . Cand stiau ca m-am ridicat din pat si ies afara , veneau si se asezau in fata mea .

Daca deschideam ochii si in loc sa vad dealul vedeam fetele lor , ma duceam din nou in pat , dormeam o jumatate de ora dupa care ieseam din nou cu ochii inchisi , deschizandu-i doar atunci cand ma aflam in fata dealului . Numai daca primul lucru pe care il vedeam in fiecare dimineata era dealul imi continuam rutina obisnuita .

Poate parea ciudat si superstitios, dar intotdeauna am simtit ca m-am nascut , ca am luat acest corp , datorita atractiei pe care acel deal o are pentru Fiintele Iluminate .

Exista un vers minunat in tamil care descrie dealul :'dealul care atrage Fiinte Iluminate in jurul lui '. Dealul este respectat in primul rand pentru faptul ca atrage Fiinte Iluminate nu doar de pe aceasta planeta Pamant , dar si de pe alte planete si spatii , catre planeta Pamant . Intotdeauna am apreciat acest deal . Este o prezenta nemuritoare.

Intalnirea Cu Divinitatea

Intr-o zi, incercam sa stau sa meditez . Era luna plina (Poornima) si luna rasarea pe cand soarele apunea. Stateam pe o stanca pe dealul Arunachala incercand tehnica de meditatie in care discipolul lui Ramana Maharishi un Maestru iluminat , Annamalai Swamigal , ma initiase . Stateam pe piatra incercand sa gasesc sursa de unde se ridica sentimentul de " eu " . In acea zi am stat mai mult sa meditez incercand sa gasesc sursa intr-un mod mai profund .*
Deodata s-a intamplat ceva si am simtit ca si cum as fi fost absorbit in interior , tras inauntru . Ma aflam cu ochii inchisi dar am vazut foarte clar cum ceva s-a deschis in mine .

Annamalai Swamigal - Discipol a lui Ramana Maharishi din orasul templu Tiruvannamalai, a carui invataturi a condus la experienta spirituala profunda a lui Nithyananda pe cand era copil.

In momentul in care s-a deschis , am inceput sa vad 360 de grade in jurul meu . Ochii ii aveam inchisi dar puteam sa vad absolut 360 de grade , tot ce se intampla in toate directile - frontal , lateral , in spate si jos.
Nu doar vedeam , de asemenea simteam foarte clar cu aceeasi intensitate cu care ne simtim cu totii vii in pielea noastra , simteam ca traiesc in tot ceea ce exista in jurul meu .
Vedeam tot ce se afla in jurul meu : plantele , pietrele , copacii , tot . Simteam ca traiesc in tot . In acelas fel in care simtiti cu totii ca traiti in corpul vostru . M-am simtit viu cu intregul cosmos , cu intreaga Existenta .
Pana atunci eram doar un simplu corp . Dupa aceea , am realizat ca sunt si corp . Intelegi ? Sunt si corp .

A fost o experienta foarte profunda . Daca ar fi fost doar un cuvant sau imaginatie , nu ar fi avut atata impact asupra spatiului interior . A fost o experienta constienta intensa .

Vezi tu , acum stii sigur ca te afli in pielea ta . Acum, ai asculta orice atata timp cat nu te deranjeaza . In mod normal stii cum sa te protejezi, pentru ca traiesti in corpul tau si aceasta este experienta ta constienta .

Oricat ti-ar spune oamenii ca nu esti doar un corp , ii vei asculta dar nu le vei permite niciodata sa lucreze asupra ta ! Pentru ca experienta ta constienta este corpul tau .

Experienta mea ca sunt intreaga Existenta a devenit Adevarul meu . De aceea am inceput sa traiesc in conformitate cu acesta.

Oamenii sunt surprinsi ca am trait o viata atat de intensa la o astfel de varsta . Au impresia ca este foarte dificil si inimaginabil . Este inimaginabil pentru tine pentru ca nu este experienta ta constienta . Este simplu pentru mine pentru ca simtind intregul cosmos in mine a devenit o experienta foarte solida .

Intensitatea Lui Buddha

Priveste biografia Maestrului Iluminat si fondatorul Buddhismului , Gautam Buddha . A cautat sase ani de zile . A incercat diferite cai, dar frumusetea este ca in fiecare incercare si -a pus intreaga Fiinta .

Tot ce a decis sa urmeze , a facut-o cu o intensitate completa si neclintita . A incercat diferite tehnici : postitul , penitenta indelungata , incantatii si multe alte tehnici . A incercat toate tehnicile posibile dar nimic nu a functionat .

In timpul cautarii Sale spirituale , un profesor i-a spus sa manance un bob de orez pe zi timp de trei luni . Buddha i-a urmat instructiunile foarte sincer . A ajuns piele si os devenind foarte slabit . Intr-o zi , a intrat in riu pentru a se spala . Devenise atat de slab incat nici macar nu isi mai putea misca picioarele fiind luat de curent . A apucat sa se prinda de crengile unui copac si in timp ce atarna de el a realizat deodata inutilitatea efortului Sau . Si-a chinuit corpul,iar in acest proces nu a facut decat sa isi piarda puterea corpului .

A simtit o depresie profunda ca nu putea obtine nimic in lumea interioara si nu avea nimic semnificativ in lumea exterioara .
A iesit din riu si s-a asezat sub un copac . Era frustrat . Dar diferenta dintre frustrarea obisnuita si frustrarea lui Buddha este ca el era complet si intens chiar si in frustrare .
*Nu mai avea nici o speranta . A renuntat complet . Nu mai avea nimic de obtinut , nimic de urmat . Se spune ca in acea noapte privind cerul inainte sa adoarma a obtinut Nirvana *.*

Factorul care a rezultat realizarea lui Buddha este intensitatea . Multi dintre noi sustinem ca facem atatea si totusi nu se intampla nimic . Priveste putin mai profund si vezi cat esti de integrat in setea si cautarea ta . Orice ai cauta , integreaza-ti energiile complet, si dupa aceea porneste la drum . Vei vedea atunci ca Universul se va deschide pentru tine complet .

Intensitate Pentru Experienta Mea Spirituala

Am mentionat experienta mea spirituala unde m-am simtit unul cu Existenta si am avut viziunea de 360 de grade cu tot ce se afla in jurul meu . Sunt atatia oameni care practica diferite tehnici de meditatie . Care este diferenta, sau care este motivul pentru care aceasta experienta s-a intamplat unui copil ?

Pot spune ca unul dintre motivele importante este ca intregul meu spatiu interior a fost matur , pregatit pentru ca aceasta tehnica simpla sa trezeasca si sa deschida . Tot timpul obisnuiam sa ma aflu in acea frecventa inalta a Maestrilor chiar fara constientizarea mea constienta .

Mai ales la o varsta frageda , oricine te inspira si te impresioneaza devine eroul spatiului tau interior . Acesti minunati Maestrii, m-au impresionat atat de mult incat in fiecare situatie in care m-as fi aflat ma gandeam :' Cum s-ar comporta acesti Maestrii ? ' De exemplu daca simteam frica , ma gandeam :'Cum ar infrunta aceasta frica Annamalai Swamigal* ? Nu ar avea nici o treaba . Este Iluminat . Lasa-ma sa fiu si eu asa.'

Spatiul interior era atat de inspirat si impresionat de catre acesti mari Maestrii, incat inainte de a face vreun pas in viata mea m-as fi gandit : ' Cum ar proceda el ? Voi proceda si eu la fel .' Spatiul interior era atat de pur de la acea varsta frageda , si nu aveam alti eroi in afara de Maestrii . La fiecare pas obisnuiam sa gandesc : 'El cum s-ar comporta ? Ma voi comporta la fel . Cum ar proceda ? Voi proceda la fel .'

Nirvana - Eliberare prin Realizarea Sinelui .

Annamalai Swamigal - Discipol a lui Ramana Maharishi din orasul templu Tiruvannamalai, a carui invataturi a condus la experienta spirituala profunda a lui Nithyananda pe cand era copil.

Mergand Prin Cimitire

Obisnuiam sa inconjur Arunachala . Sunt mai mult de 12 kilometrii in jurul dealului . Obisnuiam sa merg noaptea tarziu . Cand simteam vreun pic de frica obisnuiam sa imi spun :' Cum s-ar comporta Annamalai Swamigal*? Lui nu i-ar fi frica. Atunci nu imi va fii nici mie .'

Da-mi voie sa -ti povestesc un incident :

Intr-una din noptile in care ieseam sa inconjur dealul a inceput sa ploua puternic . Vazand acea ploaie mi se facuse cam frica , tuna si fulgera . Imediat m-am gandit : " Cum s-ar comporta Annamalai Swamigal ? Nu i-ar pasa . Ar merge pur si simplu . Voi proceda si eu la fel ."
Mergeam prin crematoriul traditional . In India , incinerarea si ingroparea se fac in acelas loc. Treceam prin acel loc pentru ca atunci cand mergi in jurul dealului calea duce prin acel crematoriu .
Deodata am vazut un caine care musca din ceva si manca . Cand m-am apropiat , cainele a inceput sa latre la mine . La inceput cand s-a produs in mine frica m-am gandit : " Cum s-ar comporta Annamalai Swamigal ? Nu i-ar pasa . Imi voi vedea de drumul meu . " Am inceput sa merg cainele s-a speriat si a fugit .
Cand m-am apropiat am vazut ca era un mort care nu era ingropat complet . Din cauza ploii iesise din pamant si zacea in mijlocul drumului . Inchipuie-ti un baiat de 12 sau 13 ani , singur la miezul noptii sa vada un mort fara cap , deoarece capul lui se afla in gura cainelui .
Frica s-a produs dar nu mi-a atins Fiinta complet . Socul , atacul de frica nici macar nu s-a produs complet . De indata ce primul gand a inceput sa apara , cu o constientizare profunda mi-am zis : " Cum ar reactiona Annamalai Swamigal acum ? Va ocoli si isi va vedea de drum . Ocoleste si continua-ti drumul ! "
Am continuat sa merg , asta-i tot . Am facut un ocol si mi-am vazut de drum . Nici macar nu m-am uitat inapoi . Atacul de frica , care era ca un balon care urma sa se sparga , nici macar nu s-a produs , nici macar nu mi-a ajuns in corp . Caldura sau fiorii din cauza fricii nici macar nu s-au produs in corp . Au murit pur si simplu .

Intens , intregul spatiu interior , constient era pregatit .Acesta este motivul pentru care doar o lovitura , doar o mica inspiratie a fost capabila sa ma transpuna in acea experienta .

Intens , Spatiu Interior Inocent

Cand traiesti limbajul corpului Maestrului ,traiesti Iluminat .

Orice gand aparea in spatiul meu interior , chiar daca era legat de haine , de mancare sau orice altceva , primul lucru la care ma gandeam era : 'Cum s-ar comporta Annamalai Swamigal ?

Annamalai Swamigal - Discipol a lui Ramana Maharishi din orasul templu Tiruvannamalai, a carui invataturi a condus la experienta spirituala profunda a lui Nithyananda pe cand era copil.

In mod normal El nu are nici o dorinta . Atunci uita de asta !'

Daca imi era vreodata lene sa meditez sau sa inconjur dealul ma gandeam :' Cum ar gandi Annamalai Swamigal ? Cum ar trata aceasta situatie ? In mod normal lui nu i-ar pasa de aceasta lene . S-ar aseza pur si simplu sa mediteze. Procedeaza si tu la fel !' Astfel , in mod constant , de dimineata pana noaptea acesti Maestrii au devenit pentru mine referinta . Au devenit centrul vietii mele .

L-am intrebat odata pe Annamalai Swamigal : "Am vazut-o pe Devi in vis . Si tu o visezi ? " Annamalai Swamigal mi-a raspuns :" Nu , eu nu visez ." Am ramas socat :"Tu nu visezi ? Atunci eu de ce visez ?"*

In acea noapte mi-am spus : De acum incolo nici un vis . Annamalai Swamigal a spus ca el nu viseaza atunci nu voi mai visa nici eu ." Vei fi surprins , in acea noapte cand a inceput sa se produca un vis , mi-am spus clar din interiorul visului :'Nu ! Annamalai Swamigal nu viseaza . Eu cum sa visez ?'

Visul a disparut . Pur si simplu visul a disparut . Spatiul interior era atat de complet , atat de inocent , atat de direct incat s-a intamplat .

Chiar daca mi-ar fi fost frig , sau orice as fi avut ,imi aminteam cum s-ar fi comportat Annamalai Swamigal si as fi procedat la fel . Nu ar fi existat indoieli sau argumente in interior .

Mesaj Pentru A Trai Iluminarea - Maestrul Cum S-ar Comporta ?

Si tu poti folosi aceasta tehnica simpla dar puternica . Este atat de simpla incat mintea nu poate gasi nici o scuza sa scape .

In orice situatie , intreaba-te : Cum ar raspunde Maestrul ? Cum ar infrunta Maestrul aceasta situatie ? Procedeaza la fel . Vei vedea cum se va deschide o noua usa . Aceasta este ceea ce numesc sa traiesti iluminat . Nu ai nevoie de altceva . Doar acest lucru este de ajuns .

Chiar daca stai si gandurile incep sa apara , intreaba -ti mintea : daca Maestrul ar sta in El ce s-ar intampla ? In mod natural liniste . Atunci tu de ce gandesti ? Liniste ! Asta-i tot . Nimic altceva .

Daca mintea ta spune : nu , nu , stiu ca asa este , stiu asta dar este prea mult . Atunci gandeste : daca mintea Maestrului ar spune asta , El cum ar proceda ? Ar distruge mintea chiar in acel moment . Asta-i tot . Fii foarte clar .

Ia acest mesaj , si permite acestui mesaj sa prinda viata in tine , mesajul de a trai Iluminat . Intelegi ? De la varsta de 10 ani cand am fost inspirat si impresionat de Annamalai Swamigal , am inceput sa practic aceasta tehnica . Nici macar nu am stiut ca aceasta este o tehnica de meditatie . A inceput doar cu :' Cum s-ar comporta Annamalai Swamigal in aceasta situatie ? '

Devi- Zeita Suprema in Hinduism. Mama Cosmica

Cand eram copil am vazut de multe ori cum fratii sau familia mea se certau pentru diferite imparteli , dar eu ma gandeam :'Cum s-ar comporta Annamalai Swamigal ? Nici macar nu i-ar pasa ! Atunci uita de asta .Lasa -i pe ei sa pastreze .' Asta-i tot .

Adevarata Relatie Cu Maestru

De fapt aceasta este ceea ce numesc relatie cu Maestru . Relatia cu Maestru nu inseamna doar efectuarea anumitor veneratii , a pune niste flori sau al venera din cand in cand . Nu !

Relatia se produce cand esti complet impresionat de catre Maestru . De fiecare data cand intervine ceva cum ar fi : frica , insecuritate , lacomie sau furie , vezi : 'cum s-ar comporta Maestru ?' Si va disparea pur si simplu .

Deseori spun oamenilor ca simtindu-te puternic conectat cu Maestru este indeajuns . Nu ai nevoie de altceva .Nu este doar o relatie de-a ta obisnuita . Intr-o relatie obisnuita , nici nu incerci sa intelegi nici sa-l absorbi pe Maestr .Sunt acolo doar niste sentimente . Nici macar nu se poate numi relatie . Este o interactiune obisnuita .

Simtindu-te conectat de Maestru inseamna sa il traiesti . Cand traiesti Maestru te simti foarte intens contectat cu El . Numai atunci te dezvolti . Numai atunci se intampla ceva in tine . Asta nu s-a intamplat in majoritatea dintre noi, din cauza atator relatii pe care le avem .Sunt atat de multe persoane care iti ocupa spatiul interior si atat de multi te-au inspirat sau te-au impresionat, sau ti-au dat impresia ca ei sunt eroi . Umple-ti spatiul interior cu Maestru si priveste-ti problemele cum pur si simplu se dizolva .

Intensitatea -Tehnica Suprema

Fii intens in tot ceea ce faci . Chiar daca mananci , canti , dansezi , te rogi sau muncesti . Fii complet in ceea ce faci , fii in moment .

Intensitatea este Iluminare . Acum , o parte din tine este intensa in timp ce cealalta parte este lenesa . Fiind 100% intens este Iluminare .

Primul lucru de care ai nevoie pentru a trai Iluminat este intensitatea . Intensitatea este sabia cu care poti distruge mintea .

Este ca si cum te-ai trezi dintr-un vis . Primul lucru de care ai nevoie este intentia , ideea ca ar trebui sa te trezesti . Asadar acum va trebui sa ai ideea intensa de a te trezi .

Intelege : intensitatea cu care lucrezi pentru avere , relatii , etc , daca o directionezi putin inspre Iluminare , te vei trezi .

Decide intens : ma voi trezi din aceasta viata pe care o numesc viata . Creaza o vointa intensa sau o rugaciune.

Cand creezi o vointa si o directionezi catre tine insuti , se numeste vointa . Cand creezi o vointa si o directionezi catre Divinitate , se numeste rugaciune .

Intensitatea este o intentie puternica pentru a te trezi , intentia puternica pentru implinire , pentru a trai Iluminat , pentru fericirea eterna . Singurul spatiu dintre tine si Iluminare este intensitatea .

Cum Sa Obtii Intensitate

Aminteste-ti cat de intens si nerabdator alergi dupa lucrurile care iti ofera bucurie . Sa zicem ca as oferi acum celui care se roaga intens un premiu de 10 milioane de dolari , vei arata intensitatea vietii tale , nu-i asa ? Doar pentru ca tu crezi ca exista un produs care te-ar implini, vei fi intens . Banii stii sigur ca vor adauga ceva vietii tale . In acelas fel , si Iluminarea va adauga ceva vietii tale .

Pentru a avea intensitate inspre Iluminare , poti incepe creand intensitate catre lucrurile pentru care ai simtit dorinta . De exemplu :daca iti doresti sanatate sau avere , fii intens in privinta asta . Aceasta dorinta puternica se va integra si se va directiona catre necunoscut , catre Iluminare . Nu doar atat , dorintele tale neimplinite prin intenstitate pot fi arse pur si simplu.

Orice te va face sa simti implinire , tanjeste dupa acel lucru . Dorinta puternica este de ajuns , te va evapora. Si implinirea pe care o vei simti va fi mult mai mare decat implinirea pe care s-ar putea sa o fi simtit vreodata .

Tehnica De Meditatie Pentru A Fi Intens

Aceasta este o tehnica foarte puternica din Shiva Sutra .*
Aforismul sau Sutra spune :
Mori in golul infinit unde nu mai existi .
Trecand dincolo de simturi in Constiinta lui Shiva .

Aceasta tehnica se numeste Shanmukhi Mudra* . Pentru ca va fi dificil sa mentii aceasta pozitie pentru mult timp poti sta pe jos cu mainile sprijinite de un scaun pentru a fi mai confortabil . Poti pune un scaun lateral pentru a-ti sustine mainile . Alternativ , poti sta pe scaun si iti poti sustine mainile folosind spatarul scaunului . Sustinandu-ti mainile de scaun vei evita durerea de umeri .

Aceasta tehnica iti blocheaza caile catre simturi. Aceasta trebuie practicata numai de persoanele care au o anumita experienta in meditatie . Ca in orice meditatie , stai confortabil cu picioarele incrucisate sau intr-un scaun cu spatele , gatul si capul in linie verticala .

Shiva Sutra - O colectie de invataturi de-a lui Shiva sub forma de epigrama ca tehnici . Include Vignana Bhairava Tantra , Guru Gita , Tiru Mandiram , etc.
Shanmukti Mudra - O mudra in care ochii, urechile , nasul si gura sunt acoperite in timpul meditatiei

Cand esti in Shanmukhi Mudra* , energia care curge in lumea exterioara prin cele sapte deschideri ale fetei : cele doua urechi , cei doi ochi , cele doua nari si gura , este blocata si redirectionata catre interior . Mainile tale sunt foarte puternice . Centrii energetici din maini sunt atat de puternici incat pot opri fluxul energiei , il pot transforma intr-un fascicul concentrat de energie si il pot directiona catre chakra anja* sau al treilea ochi .

De obicei respiratia noastra intra si iese afara haotic . Inchizand narile partial cu degetele , poti reduce fluxul aerului si il poti echilibra .

Shanmukhi Mudra* in primul rand opreste energia sa curga in exterior .(opreste fluxul energiei catre exterior)

In al doilea rand intoarcem simturile in interior .

In al treilea rand , le concentram catre al treilea ochi .

Instructiuni :

Daca porti ochelari , indeparteaza-i . Plaseaza-ti degetele in felul urmator :
Degetul mare apasat in dreptul lobilor pana cand auzi un zgomot surd .
Degetele aratatoare pe ambii ochi .
Degetele mijlocii pe puntea nasului .
Degetele inelare usor sub nari .
Degetele mici pe buze .
Pentru urmatoarele 21 de minute , urmeaza instructiunile de mai jos :

Inchide nasul partial . Redu fluxul pranei . Cand mintea se linisteste singura , fluxul pranei se va reduce . Stai in *Shanmukhi Mudra* , inspira si expira cat mai incet si cat mai profund posibil . Tine gura bine inchisa . Vizualizeaza ca ambele pleoape au devenit ca niste pietre si nu le lasa sa se miste .

Intensifica-ti constienta. Nu crea stres - incearca sa penetrezi cu constientizare profunda . Vizualizeaza intens ca si cum ai penetra al treilea ochi . Vizualizeaza intens ca si cum ai penetra al treilea ochi cu o masina de gaurit .
Relaxeaza-te . Deschide incet ochii .

Este important sa te faci confortabil sustinandu-te corect pentru a sta in *Shanmukhi Mudra.* Vei vedea energia extraordinara creata in al treilea ochi , pentru a-ti trezi intuitia . Cand esti confortabil , vei vedea cum intrii in energii profunde sau Constiinta ridicata.

Shanmukti Mudra - O mudra in care ochii, urechile , nasul si gura sunt acoperite in timpul meditatiei
Ajna chakra - Centru energetic subtil situat intre sprancene.

Inocenta Recapatata Deschide Multe Usi In Viata

Poate parea foarte ciudat sa vorbim despre inocenta dupa ce am vorbit despre intensitate , dar in adevaratul sens , nu poti fii intens in nimic din ceea ce faci daca nu iti golesti agenda . Inocenta de care vorbesc s-ar putea sa nu fie ceea ce dictionarul tau personal defineste inocenta . Eu vorbesc despre inocenta unui copil . Un copil este intens in tot ceea ce face . Adultii au pierdut aceasta putere , dar poate fii recapatata .

Ce Este Inocenta ?

Inocenta inseamna puritatea spatiului interior , nefiind afectat de ganduri sau de memoria gravata. Sa fie foarte clar : chiar daca nu iti exprimi emotii ca furie , lacomie sau dorinte sexuale , daca sunt prezente in spatiul tau interior , nu esti inca o persoana complet inocenta . Socialmente , s-ar putea sa fi pur , asta-i tot . Pe de alta parte daca iti exprimi furia , dorinta sexuala si lacomia fara ca nimic sa-ti atinga spatiul interior si traiesti ca un copil inocent atunci esti clar o Fiinta pura .

Poti vedea copii care se infurie . Copiii sunt si lacomi . Isi construiesc personalitatea in general pe lacomie . De aceea sunt atat de constienti de atitudinea ‘al meu ‘. Incearca sa iei vreo jucarie de la un copil , copilul va reactiona ca si cum i se i-a viata . Va plange si va tipa . Asta pentru ca intreaga lui personalitate este construita pe atitudinea ‘al meu ‘ . Copiii au lacomie si furie , dar nu ii poti numi impuri . Asta pentru ca ceea ce consideri tu impuritate nu le afecteaza spatiul interior . Se joaca cu jucariile iar dupa cateva ore le arunca si pleaca . Nu poarta nimic in ei . Spatiul lor interior este frumos si pur.

Inocenta este direct legata de spatiul interior . Nu este deloc legata de lumea exterioara . In Shiva Sutra* , Shiva ne ofera tehnici pentru a obtine aceasta inocenta . Daca urmaresti viata lui Shiva asa cum este descrisa in povestile mitologice hinduse , nu vei vedea nici o inocenta sociala sau traditionala in el . Dar in schimb va exista inocenta pura si suprema .

Shiva Sutra - O colectie de invataturi de-a lui Shiva sub forma de epigrama ca tehnici . Include Vignana Bhairava Tantra , Guru Gita , Tiru Mandiram , etc.

Cuvantul Shiva in Sanskrita inseamna fericire nemotivata.

Locul in care traieste sau felul in care traieste nu este direct legat de puritate sau inocenta . Shiva traia intr-un cimitir unde se incinerau corpuri , inconjurat de spirite si fantome .

Cuvantul Shiva in Sanskrita inseamna fericire nemotivata . Aceasta fericire nemotivata , energia de a crea fericire oriunde s-ar afla , orice s-ar intampla , se naste din inocenta spatiului interior .

In traditia vedica , exista scrieri scripturale numite *Upanishad* . Cuvantul *Upanishad* in Sanskrita se refera la tehnicile unui Maestru oferite discipolilor Sai . Exista 108 astfel de *Upanishad*. Ele sunt estenta stiintei Iluminarii transmise de marii Maestrii ai vremurilor vedice . Una dintre acestea Chandogya Upanishad* descrie o minunata poveste :

Un baiat pe nume Satyakama se duce la Maestru in cautare de Iluminare . Maestrul ii da 400 de vaci si ii spune :"I-a aceste vaci . Du-te si traieste in padure si ai grija de ele . Cand se inmultesc pana la 1000 de vaci vino inapoi la mine ."

Satyakama se duce in padure impreuna cu vacile, si asteapta linistit ca acestea sa se inmulteasca . Dureaza multi ani pentru ca vacile sa se inmulteasca pana la o mie . In toti acesti ani sta fara sa vorbeasca cu nimeni , petrece tot timpul numai cu vacile . Curand , uita limbajul oamenilor . Intr-o tacere profunda , fara sa interactioneze cu vreun om , incetul cu incetul isi pierde identitatea din lumea exterioara .

Inainte ca vacile sa se inmulteasca pana la o mie uita si cum se numara . Sta pur si simplu si asteapta cu un minunat sentiment de extaz .

In cele din urma o vaca se duce la el si ii spune :"Domnule , am devenit o mie , ne putem intoarce acum la Maestru ."
El ii raspunde : "Da ? In regula ? "

Satyakama fiind in extaz , uita complet calea de intoarcere . Vacile au trebuit sa conduca calea . Pe drumul de intoarcere , animalele , pasarile ,chiar si focul pe care l-a aprins pentru a-si pregati mancarea l-au instruit despre natura lui Brahman , Adevarul suprem .*

Cand Satyakama ajunge la Maestru , Maestrul se uita zambind si ii spune : " Arati la fel de luminos ca cel care cunoaste Adevarul , Satyakama . Cine te- a invatat ?"

Satyakama ii spune cum a inteles Adevarul de la animale si pasari , si i-a cerut Maestrului sa il invete Adevarul in cuvintele Sale .

Maestrul ii spune :"Deja stii Adevarul ." si il binecuvanteaza .

Povestea spune ca doar existand , doar ascultand ceea ce natura are de spus , Satyakama s-a stabilit in Adevar . A devenit Iluminat .
Inocenta totala duce la Iluminare .

Chandogya Upanishad - Una dintre cele mai vechi si elementare Upanishad, sau scripturi.
Brahman -Absolut, Constiinta Cosmica , Dumnezeu fara forma, etc - toate se refera la sursa energiei Universale din care energia individuala a sufletului este o parte holografica

Satyakama i-a cerut Maestrului Iluminare iar Maestrul i-a cerut sa inmulteasca vaci ! Multi dintre voi va intrebati : ce au vacile in comun cu Iluminarea ? Din fericire Satyakama nu era atat de intelectual . Din fericire el nu primise educatie intelectuala oficial . Asadar nu a pus aceasta intrebare . El era simplu , inocent , modest , pregatit pentru ca transformarea sa se produca . Nu avea nici o logica de folosit .

Intelege : doar daca nu esti fara logica , sau nu esti obosit de logica , nu poti fi pregatit pentru transformare . Logica nu te poate ajuta sa intelegi nici macar propria ta viata . Logica nu te poate ajuta nici macar in propria ta minte . Cum te poate ajuta sa te schimbi ?

Oamenii ma intreaba : " Swamiji de ce esti impotriva logicii ?" Nu sunt impotriva logicii . Iti spun doar ca toata suferinta ta este din cauza logicii fara inteligenta . Logica ta creaza atat de multa politica inauntrul tau de dimineata pana seara .

Ce este politica ? Nu este altceva decat diferenta de opinii asupra aceluias subiect , nu -i asa? Acum urmareste-ti mintea . De dimineata spune un lucru si alt lucru spune seara despre acelas subiect . Aceasta creeaza dilema din mintea ta . Mintea ta in sine este o dilema .

Oamenii spun ca in toate organizatiile spirituale exista atat de multa politica . Ii intreb :"Ce vrei sa spui ? " Este politica inauntrul oricarei persoane care face aceasta afirmatie ! Pentru a crea politica nici macar nu este nevoie de doi oameni . O singura persoana este indeajuns . Logica unei singure persoane este de ajuns , deoarece dimineata logica lui spune ceva si seara va spune altceva ! Si fireste ca lupta dintre tine si tine este politica ! Am dreptate ? Atunci de ce afirmi ca pana si o organizatie spirituala are politica ?

Doar daca nu te-ai saturat de logica, nu poti fi pregatit pentru transformare.

Daca asezi decizia pe care ai luat-o dimineata si decizia pe care ai luat-o seara in fata ta , vei vedea un politician care sta inauntrul tau !

Logica nu iti permite sa fi simplu si inocent . Nu permite ca transformarea sa se produca usor . Logica trebuie infranta pentru ca transformarea sa se produca . Numai acolo unde nu exista logica poate exista inocenta . Inocenta este spatiul pentru ca transformarea sa se produca .

In cazul lui Satyakama , din fericire el nu a fost muscat de logica . Discipolul se duce la Maestru pentru Iluminare si Maestrul ii spune :"In regula , i-a aceste vaci , du-te in padure cu ele si stai acolo pana cand devin o mie. Dupa aceea intoarce-te !"

Daca cautatorii spirituali din ziua de azi ar fi fost in locul acelui discipol ar fi spus : " Cred ca Maestrul incearca sa ma exploateze . Vrea o mie de vaci , de aceea imi spune sa procedez asa . Ma foloseste pentru a-si face treaba ." Inocenta este pierduta in logica ! De aceea nici un cautator din ziua de azi nu mai primeste o tehnica atat de extraordinara .

Intelege ca aceasta nu este o simpla poveste . In ea se afla un mare Adevar . Prin inocenta , Satyakama a urmat pur si simplu ceea ce i-a spus Maestru .

Mai departe , si-a pierdut logica de a numara . Era complet pierdut in extaz si bucurie . Mintea a incetat sa mai functioneze . Nu ii mai pasa de o mie sau doua mii . Inocenta si acceptarea au adus cea mai mare realizare in el - Iluminarea ! Cand accepti complet , nu mai ai nevoie de minte . Mintea este necesara doar cand traiesti in chinuri , doar atunci cand te lupti . Chiar in acest moment accepta-te in lumea exterioara si in cea interioara ! Vei iesi Iluminat .

In atatia ani , acceptand complet spusele Maestrului , Satyakama a existat pur si simplu . Ce altceva se putea intampla in el decat Iluminarea ?

Poti gandi : ‘Cum poate simpla acceptare sa faca o treaba atat de importanta ? ‘ Problema este ca pana si cunoasterea spirituala este abordata de noi cu spatiul unei minti intelectuale . Din spatiul intelectual ne intrebam : ‘cum ‘ . Intelectul se intreaba intotdeauna . Inocenta incepe direct sa practice ce spune Maestrul . Aceasta este diferenta .

Cand esti complet inocent si deschis , initierea este Iluminarea . Doar un singur cuvant este de ajuns sa Ilumineze . Shiva spune in Shiva Sutra* : “Asculta cand Maestrul exprima Adevarul , si vei deveni Iluminat !”

Cum poate simpla ascultare sa conduca catre Iluminare ? De ce i s-a intampla lui Satyakama si nu ni se intampla si noua ? In primul rand : el era inocent ceea ce inseamna inteligent pentru a primi instructiunile Maestrului . In al doilea rand : a fost destul de curajos sa le traiasca . Avea incredere totala in Maestru . Inocenta este intotdeauna urmata de incredere .

Nu iti cer sa -mi aduci o mie de vaci . Nu ! Iti cer doar sa vii cu aceasi atitudine ca a lui Satyakama . Vino cu aceeasi inocenta . Nu trebuie sa urmezi exact ce a facut Satyakama . Dar trebuie sa fii ca Satyakama . Daca Fiinta ta este la fel , in acest moment transformarea se poate produce . Chiar in acest moment transmiterea de lumina se poate intampla .

Ramai Gol

Cuvantul *Upanishad* inseamna :’ a sta la picioarele Maestrului ‘ . In India antica , exista gurukul* , traditia Maestru discipol . Copiii erau lasati cu Maestru de la varsta de sapte ani si cresteau centrandu-se minunat in Constiinta . Maestrii sunt intruchiparea vie a Adevarurilor Scripturale . Gandurile lor , cuvintele si faptele provin de la Adevarul Suprem . Discipolii capata Adevarul doar traind in preajma lor .

Swami Sri Yukteswar Giri* , un Maestru Iluminat din India spune : “ A sta in prezenta Maestrului nu inseamna doar a te afla in prezenta lui fizica , de asemenea il porti in suflet, te unesti cu el in principiu si te acordezi la El .”

Shiva Sutra - O colectie de invatature de-a lui Shiva sub forma de epigrama ca tehnici . Include Vignana Bhairava Tantra , Guru Gita , Tiru Mandiram , etc.
Gurukul - Institutie de invatamant Vedica
Swami Sri Yukteswar Giri . Maestru al Maestrului Iluminat Paramahamsa Yogananda.

Aceasta este toata tehnica Upanishad . Maestrul este energie superconstienta . Cand te acordezi la El , te acordezi la acea energie . Te poti acorda numai prin inocenta , sinceritate .

Sinceritatea este goliciune . Nu lasa cunoasterea sa te umple . Cunoasterea nu este decat o simpla unealta , nu este propria ta substanta . Respinge toata cunoasterea : 'nu asta , nu asta '. Cand spun sa respingi , spun de fapt sa nu te linistesti cu nici o cunoastere intermediara cu exeptia Adevarului Suprem . Pentru ca atunci cand arunci tot ce se naste in tine continuu , nu vei mai avea unde sa te duci . Vei fi aruncat inapoi in tine insuti unde numai acolo vei gasi Adevarul Suprem. Numai atunci vei fi pregatit sa te umplii cu Adevarul . Aceasta este de ajuns pentru a face Upanishad sa se intample .

Daca privesti copiii , ochii lor sunt plini de mirare si de prospetime in fiecare moment . Sunt atat de goi pe dinauntru . Nu poarta nici o opinie despre nimic . Sunt pregatiti sa primeasca . Pregatirea lor este exprimata in ochi . Ai vazut vreodata vreun adult cu astfel de ochi ? Ochii isi pierd stralucirea pe masura ce crestem pentru ca devenim amortiti de ceea ce incepem sa cunoastem . Cunoasterea ne amorteste. Poate cunoastem multe lucruri , dar cunoasterea nu ar trebui sa ne amorteasca . Ar trebui sa ramanem tot timpul goi in spirit .

Doar daca privesti viata fara nici o opinie , fara cuvinte de descriere , fara vreo idee fixa , atunci vei fi ca o ceasca goala in care se poate turna ceaiul pregatit . Primesti pentru ca nu ai nimic , pentru ca esti gol . Atunci nu iti vei pierde niciodata entuziasmul . Nu vei fi niciodata plictisit . Vei fi mereu ca un copil proaspat si inocent .

Este atat de multa prospetime in spatele inocentei . Viata este un mister in dezvaluire .

O fetita scria ceva pe o bucata de hartie . Tatal ei a intrebat-o ce scrie .
Ea a spus : "Scriu o scrisoare ."
Tatal a intrebat : "Cui ?"
Fetita i-a raspuns : "Mie."
"Ce spune scrisoarea ?" Intreaba tatal .
Ea ii raspunde : " De unde sa stiu ? Nu am trimis-o si nu am primit-o inca ."

Este atat de multa prospetime in spatele inocentei . Viata devine un mister care se dezvaluie in fiecare moment . Acesta este Adevarul . Viata este un mister in dezvaluire . Mintea este cea care o distribuie intr-un rol tipic . Mintea vrea intotdeauna viata in termenii ei specifici . Inocenta imbratiseaza viata cu termenii proprii ai vietii .

Daca te joci ' de-a v-ati ascunselea ' cu copiii , vei vedea ca se vor ascunde in acelas loc in care te-ai ascuns tu ultima data ! Nu doar odata , de cele mai multe ori ! Cum este posibil ? Dintr-un singur motiv : se misca prin inocenta . Nu au nici o idee in cap . Isi urmeaza pur si simplu inima . Au o mare incredere in tine , de aceea se ascund acolo unde te-ai ascuns tu , nici macar nu banuiesc ca ii vei cauta acolo ! Aceasta este frumusetea .

Inocenta are incredere . Inocenta nu se teme ca ar fi exploatata .

Necunoscutul poate fi cunoscut doar daca i te predai.

Neurosavantii au acum o explicatie pentru aceasta . Spun ca pana pe la varsta de cinci sau sase ani undele cerebrale la copii se afla in starea teta si delta . Acestea sunt stari ale mintii extrem de impresionabile in care dormim si visam .Acestea sunt stari fara identitate . Pana la varsta de 12 ani , spun ca undele creierului sunt in starea alfa , inca foarte impresionabila . De aceea copiii cred aproape tot ce le spun adultii . In inocenta lor cred tot.

Cand privesti cu ochi goi , tot ce vezi se duce profund si produce o intelegere proaspata . Viata devine un mister etern in dezvaluire. Natura intrebarilor se schimba . Natura intrebarilor dezvaluie profunzimea inocentei a celui care intreaba .

Sunt trei feluri de a pune o intrebare : poti intreba din inocenta , din cunostere sau poti intreba din cunoastere pentru a demonstra ca stii , iar al treilea : poti intreba pentru a ti se confirma ca ceea ce stii este corect . Cand intrebi din inocenta , esti complet pregatit pentru a primi raspuns . Cand intrebi din cunoastere, pierzi raspunsul complet . Cand intrebi pentru confirmare , te impotrivesti pur si simplu raspunsului . Secretul fundamental pentru a invata corect si de a cunoaste , este sa functionezi dintr-o stare de inocenta .

Problema este ca cei care nu sunt goi nu recunosc niciodata ca nu sunt goi . Nu le poti spune ca sunt plini . Nu vor intelege si nici nu vor accepta . Dar un om al inocentei poate spune : ‘din cauza cunoasterii mele am pierdut . De fapt nu stiu nimic . Acum sunt nerabdator sa aflu .’ In momentul in care acest spatiu este creat , invatarea continua sa se intample . In acest spatiu nu exista ego -ul cunoasterii . Impotrivirea este renuntata si nu va ma fii decat receptivitate curata .

J. Krishnamurti*, marele filozov spune minunat : “ Eliberarea de cunoastere poate exista atunci cand motivatia de a aduna cunoastere este inteleasa .”

Care este motivatia generala pentru cunoastere? Vezi tu : prezentul este un miracol in dezvaluire si misterul Existentei . Incercam sa il prindem cu plasa cunoasterii. Aceasta este motivatia pentru cunoastere. Dar niciodata nu se va intampla . Necunoscutul nu poate fi prins niciodata cu cunoscutul . Necunoscutul poate fi cunoscut doar daca i te predai .Acea predare este ceea ce se numeste inteligenta ! Inteligenta recunoaste misterul momentului prezent si i se preda bucuros . Acea bucurie este bucuria inocentei .

Cunoasterea pe de alta parte neaga misterul momentului prezent . Incearca sa-l descopere in fiecare minut , iar prezentul nu poate fi descoperit niciodata . Astfel ramai mereu cu ceea ce se numeste ‘frica de necunoscut ‘. Prin procesul de a descoperi momentul prezent i-a nastere frica de necunoscut . Altfel , nu ai avea nici o frica ! Iti este foarte clar ca momentul prezent este un mister !

J. Krishnamurti - Renumit filozof indian.

Prin cunoastere incerci sa scapi cumva de necunoscutul momentului .Pentru ego necunoscutul inseamna ca este un nimic . Si nu poate suporta sa fie un nimic . Dar inocenta inseamna sa nu fii nimic si totusi sa te bucuri de prezent ! Prezentul este un dar nedeschis . Dar cunoasterea il jefuieste de suspans . Cand cunoasterea intelege ca - caile Sinelui urmeaza sa fie descoperite atunci nu va mai impiedica procesul de Cunoastere Suprema . Atunci se va comporta ca o unealta care intra in joc numai atunci cand este cu adevarat nevoie de ea si nu va sta in calea ta de a imbratisa misterele vietii .

O data ce cunoasterea se solidifica in Fiinta, nu mai ramane spatiu pentru a experimenta . Nu mai ramane decat posibilitatea pentru raspunsul cunoasterii . Totul devine o reflectie a unei cunoasteri din trecut sau concluzii. Viitorul devine o continuare a experientelor si a tiparelor din trecut . Deja stii parfumul unei flori . Deja stii sunetul valurilor .

Existenta nu este o continuare pentru nimic . Este proaspata in fiecare minut . Asadar nu este posibil sa stii ceva . Ce stii despre ce se va intampla in urmatoarea secunda ? Daca se intelege asta , toata cunoasterea poate fi lasata la o parte . Si atunci nu va mai fi decat intelepciune , inocenta si inteligenta . Permite experientei sa se produca fara piedica cunoasterii . Atunci marile descoperiri ale Sinelui ceea ce se afla in jurul lui ca misterele care il leaga , ambele se vor intampla .

J Krishnamurti* spune corect ca : credinta indeparteaza atat de multe posibilitati si te indeamna catre o singura activitate . Deoarece mintea cauta mereu o activitate tu mergi in spatele credintei . Din aceasta cauza suntem absorbiti in activitate dar nu in actiune . Activitatea are nevoie de alimentare constanta prin credinta . Activitatea nu isi poate permite sa se opreasca . Daca se opreste , mintea cade in depresie . Activitatea se intampla din credinta . Actiunea se intampla din intelegere . Activitatea provoaca oboseala in timp ce actiunea creaza energie si inspiratie . De ceea ce ai nevoie este actiune , nu activitate .

Activitatea provoaca oboseala in timp ce actiunea creaza energie si inspiratie.

Intelege : credinta nu este altceva decat propria ta intelegere pentru ceva , si nu Adevarul . In orice situatie , patru oameni diferiti pot hotari diferit cu patru credinte diferite . Nu exista absolut nici o realitate in credinta . Este o simpla perceptie individuala . Dar inocenta pastreaza perceptia deschisa . Aceasta este frumusetea ei . Nu hotaraste si nu isi inchide usile la nimic.

Exista nenumarate interpretari pentru orice . A nu te agata de nici o interpretare este esenta inocentei . Atunci spiritul este pastrat in viata .

Prinde Cu Inocenta

Cand existi cu inocenta te bucuri pur si simplu de moment . Daca urmaresti oamenii inocenti , ei nu vor parea niciodata cu scopuri grandioase.

J. Krishnamurti - Renumit filozof indian.

Inocenta cunoaste frumusetea lipsei de scop.

Vor petrece pur si simplu in moment cu totalitate , cu simplicitate . Inocenta prinde momentul, in timp ce cunoasterea il pierde . Cunoasterea cunoaste doar scopul in timp ce inocenta cunoaste frumusetea lipsei de scop .

Daca iti pui deoparte cunoasterea, esti pregatit sa prinzi momentul si Adevarul . Prezentul detine in el Adevarul . Problema este ca educatia din ziua de azi invata numai cunoastere si cum sa fii istet . Nu educa despre inocenta . In ce scoli se invata inocenta ?

Este o presiune atat de mare pentru a fi istet in ziua de azi . Copiii isi pierd inocenta conditionarilor pe care le primesc in numele lui ‘ cum sa fii istet ? ‘ De-a lungul timpului , ca in cazul acestui baiat , chiar si inocenta este folosita pentru a construi istetime !

Un tata si-a prezentat fiul pentru prima data foarte mandru unor colegi de la birou .
Toti colegii stateau in jurul copilului in timp ce tatal a spus : “Fiule , de ce nu le spui cati ani ai ?”
Copilul a raspuns foarte prompt : “Cand sunt acasa am sapte ani , dar cand sunt in autobuz am cinci ani .”

Asa sunt educati copiii in ziua de azi . Sunt educati sa vada utilitate in tot . Educatia te evalueaza in functie de utilitatea ta . Dar tu nu esti utilitatea ta . Tu esti Fiinta ta . Fiinta nu poate fi niciodata evaluata . Numai mintea poate fi , iar mintea in sine este un mit ! Societatea creaza un mit , aceasta este mintea ta si o pastreaza ca si criteriu pentru a te evalua .
Acesta este motivul pentru care cunoasterea este atat de populara in ziua de azi .

O mica poveste :

Patru prieteni locuiau intr-un oras . Petreceau mult timp impreuna . Trei dintre ei erau foarte invatati . Al patrulea nu era chiar atat de invatat dar era intelept .
Intr-o zi , au hotarat sa calatoreasca pe alte meleaguri pentru a-si expune invataturile altor oameni si pentru a castiga bani .
Primul prieten a spus : “Tu nu stii prea multe . Daca vii cu noi va trebui sa ne impartim banii inutil cu tine .”
Al doilea prieten a spus :”Da , asa este . Mai bine tu ramai in urma .”
Al treilea prieten era mai bun la suflet . A spus : “Am crescut impreuna in toti acesti ani . Nu este corect sa-i spui sa ramana in urma . Ar trebui sa mearga si el .”
Astfel cei patru si-au inceput calatoria .
Au trecut printr-o padure mare . Au intalnit multe animale salbatice si au avut tot felul de experiente tulburatoare . Intr-o zi au dat peste un morman de oase de animale .
Unul dintre ei a spus : “Cred ca este un mod minunat de a ne testa cunostintele . Haide sa aducem acest animal inapoi la viata .”
Ceilalti doi prieteni au fost de acord dar al patrulea a spus :”Cred ca acestea sunt oasele unui animal foarte mare , de aceea nu cred ca ar trebui sa facem asa ceva .”
Ceilalti trei au ras de el si l-au numit las . I-au spus : “Daca ai avea atata cunoastere cata avem noi , nu ti-ar mai fi frica de astfel de lucruri .

Taci din gura si priveste-ne ! “
Cei trei si -au continuat experimentul .
Unul dintre ei a aranjat oasele in ordinea in care acestea formau un animal . Dupa aceea au rostit niste versuri si au stropit cu apa sfintita pe ele . Deodata oasele au luat forma unui schelet . Erau uluiti de puterea cunoasterii lor .
Al doilea a venit mai in fata , a mai rostit cateva versuri si a mai stropit putina apa pe el . Scheletul s-a acoperit deoadata cu muschi , carne , sange si blana , Era un leu caruia ii mai lipsea doar viata .
Prietenii erau uimiti de ei insusi .
Al treilea prieten a inaintat si a spus ca o sa ii insufle viata . Al patrulea prieten i-a mai avertizat o data dar acestia au ras de el. Atunci s-a urcat incet intr-un copac si a stat acolo sa priveasca .
Al treilea prieten a insuflat viata in leu si acesta a inviat .
Cu un singur racnet , leul a avansat inspre cei trei . Cei trei s-au uitat sa vada unde este al patrulea prieten . Acesta era catarat in copac de unde privea intreaga scena .
Leul i-a terminat rapid .

Cunoasterea este o unealta . Nu conduce direct la inteligenta . Este doar o unealta . Atata timp cat o folosim ca pe o unealta puternica acolo unde este necesar , este in regula . Poate face lucruri uimitoare . Greseala pe care o facem este ca ne lasam toata viata in mainile cunoasterii . Pe de alta parte inocenta conduce direct la inteligenta .

Inocenta prinde dimensiuni pe care istetimea le pierde . Inocenta poate pierde faptele dar prinde Adevarul . Si istetimea este ocupata cu fapte . Cand istetimea este combinata cu inocenta , devine o combinatie rara de inteligenta si inocenta . Da la o parte cunoasterea de dragul inocentei si al inteligentei . Nu spun ca ar trebui sa incetezi sa mai aduni cunostinte . Nu trebuie decat sa intelegi ca - cunoasterea nu poate substitui inocenta .

Daca observi taranii care nu sunt educati, vei vedea ca vor manifesta inteligenta pura ! De aceea vei gasi, daca ramai vreodata blocat , un taran care se ridica si te ajuta fara nici un efort ! Inocenta si inteligenta au aceasta capacitate .

Astazi toate universitatile lucreaza pentru dezvoltarea facultatatilor intelectuale a individului . Ne invata cum sa devenim cat mai folositori societatii si cum sa fim productivi si eficienti . Nu este nimic rau in a fi productiv si eficient , dar in acest proces uitam cum sa fim inocenti si receptivi . Uitam cum sa ne deschidem Cosmosului , Existentei . Uitam cum sa ne miscam in sincron cu Cosmosul , cum sa facem ca productivitatea sa se produca in acord cu planul Cosmic , care este sursa productivitatii noastre . Aceasta se intampla pentru ca suntem prinsi in ‘ sa facem ‘ si ‘ sa avem ’ , uitam ‘sa fim ‘.

Exista trei stari importante : a fi , a face si a avea . In acest moment , ne mutam de la a face la a avea . ‘ Facem’ tot timpul cate ceva . Invatam si ne aplicam invatatura in actiuni folositoare . Dupa aceea ‘ avem ‘ ce ne dorim , chiar daca sunt bani , relatii , confort , si cate si mai cate .

Dupa care vrem sa avem lucruri mai bune sau mai multe , astfel continuam sa ‘facem’. Ne aflam tot timpul intre a face si a avea. In proces , Fiinta este uitata . Adevarata noastra neliniste se afla doar in starea Fiintei . Din aceasta cauza , oricat am face sau am avea , tot vom cauta linistea. Acest sentiment este ‘chemarea Fiintei .’

Daca hranim Fiinta si provocam actiunea sa se intample din calitatea Fiintei , atunci nu va mai trebui sa muncim atat de mult pentru a avea. Aceasta se va intampla pur si simplu ca produs secundar . Acesta este secretul Existentei . Dar aceasta nu este vazuta ca utilitate directa pentru societate de catre universitati . Aici este problema . Dar ea este cea care ofera adevarata utilitate a fiecarui individ , nu doar societatii , ci intregului cosmos . Intotdeauna ar trebui sa ne pese de Intreg.

In universitatile antice indiene ca Takshila* si Nalanda* , pregatirea studentilor se facea intotdeauna la nivelul Fiintei . Invatarea lumii exterioare se intampla intr-o consecinta naturala . India s-a concentrat intotdeauna in hranirea inocentei Fiintei pentru ca numai aceasta va conduce catre forta Fiintei . Cand exista forta in Fiinta , se poate obtine orice .

Paramahamsa Yogananda* descrie minunat intentia invataturii spirituale . Spune ca sunt trilioane de celule in corp . Fiecare celula este ca o Fiinta inteligenta . Fiecare celula are substanta ADN* in ea care are informatia si inteligenta de a dezvolta un nou corp si creier. Aceasta inteligenta latenta trebuie sa fie trezita pentru ca mintea sa nu treaca in suferinta si sa ramana in beatitudine .

Mai departe spune ca educatia spirituala magnetizeaza celulele trimitand curent de viata in jurul creierului si la sirea spinarii asigurand avansare evolutiva al individului . Prin acest magnetism Divin , fiecare celula devine vie si pregatita sa prinda fiecare strop de cunoastere . Cu acest creier trezit , capacitatea mentala a individului se multiplica , si tot felul de cunostinte pot fi intelese fara efort ! Acesta este impactul invataturii spirituale .

Alexander , imparatul Greciei , dupa ce a cucerit trei sferturi din lume a calatorit in Asia de jos pentru a o cuceri . S-a instalat pe malul raului Sindhu pentru a cuceri India .
Pe malul aceluias riu traia un hermit .
In timp ce Alexander impreuna cu armata lui au trecut , hermit-ul medita si nu s-a ridicat sa-l salute .

Takshila - Un centru de invatatura mentionat in poemele hinduse Ramayana si Mahabharta ,acum monument in patrimoniul Natiunilor Unite din nord -estul Pakistanului.
Nalanda - Un mare centru de invatatura Buddhist, cuprinzand universitate si librarie in Bihar , in zilele noastre
Paramahamsa Yogananda - Un Maestru Iluminat foarte cunoscut pentru carea sa ‘Autobiografia unui Yogi . A fondat miscarea Asociatia Realizarii Sinelui in USA in 1920.
ADN- Acid dezoxiribonucleic - caramida primara in constructia vietii , continand codul genetic.

Alexander s-a simtit umilit si a tipat la el :"Cum indraznesti sa nu ma saluti ? Si a scos sabia ca sa ii taie capul .
Hermit-ul s-a uitat la el si a ras .
Alexander era socat . L-a intrebat : " Eu vreau sa te omor si tu razi ?"
Hermit-ul i-a spus : "Ma intreb ce o sa omori ! Nu pot fi niciodata omorat . Sunt nemuritor , etern si indestructibil . Armele nu ma pot taia , focul nu ma poate arde , apa nu ma poate uda , vantul nu poate usca acest suflet ."
A citat din Bhagavad Gita .
Alexander a scapat sabia si l-a salutat pe hermit spunand :"India are oameni atat de grozavi carora nu le este teama de moarte . Imi ofer salutul acestei tari minunate . " Si s-a intors de pe pamantul Indian un om intelept .

Invataturile de altadata ale universitatilor creau posibilitatea pentru ca increderea si cunoasterea suprema sa infloreasca in individ, dar in acelas timp ii pastra inocenta . Atunci fiecare student obtinea calitatea unui sage . Un sage are cunoasterea vasta a lumii exterioare si inocenta completa a lumii interioare .

O persoana poate citi ici colo la nesfarsit , si se poate distra . Daca intentia lui este doar sa citeasca carti atunci asta poate fi o distractie buna , dar nu Iluminare . Distractia este diferita de Iluminare . Doar pentru ca a fost distrat de cateva carti bune , nu inseamna ca este Iluminat . Cartea care te-a ajutat sa-ti ascuti logica iti da senzatia ca stii . Aici incepe problema.

Inca un lucru : nici nu se poate invinui modernizarea pentru pierderea inocentei . Zeul Krishna spune : " Sunt timpul ." Cand Krishna spune asta , trebuie sa intelegi ca si modernizarea face parte din joaca Divina a Existentei . Omul ar trebui sa inteleaga modernizarea in lumina corecta si sa nu o i-a ca o inlocuire a fundatiei antice de dezvoltare .

Fii vulnerabil

Cand esti inocent esti vulnerabil la tot ceea ce Existenta vrea sa te invete ! Daca esti inchis , creezi un perete in jurul tau . Peretele nu permite brizei proaspete sa iti atinga Fiinta si nici tie nu iti permite sa iesi afara si sa atingi briza racoroasa . Vulnerabilitatea sparge peretele si invita briza proaspata sa iti atinga Fiinta de fiecare data cand adie .

Vulnerabilitatea permite orice sa iti atinga Fiinta .Intregul Cosmos vine la tine cand esti vulnerabil .Vulnerabilitatea nu este slabiciune . Cand peretele se va sparge nu iti va provoca pericol . Peretele in sine a fost construit din frica profunda de a te expune realitatii . Realitatea ta este vulnerabilitatea ta , si te temi foarte mult sa te deschizi fata de Cosmos . In adancul sufletului stii ca daca iti dai drumul si te deshizi vei fi pur si simplu absorbit de inocenta . Si totusi te inchizi . Dar este sufocant sa te afli acolo pentru ca este acelas aer care circula . Experimentezi aceleasi tipare pe care le stie mintea . Atunci la ce este bun peretele ? Cand acest perete se va sparge , vei realiza ca nimic nu se pierde .

Cand spui ‘da’ , energia ta incepe sa se miste intr-o noua directie.

Dimpotriva , vei castiga prospetimea vietii .

Doi astrologi s-au intalnit pe un drum intr- o minunata zi de toamna . Unul dintre ei comenteaza :” Minunata Toamna , este ceva ce nu am mai avut pana acum .”
Celalalt raspunde : “ Adevarat . Imi aminteste de toamna lui 2070.”

Cand esti vulnerabil , experimentezi totul la nivelul Fiintei . Altfel , devine o experienta prin intelect . Fiinta este poezie , intelectul este proza . Viata este poezie .

Intr-o noapte sotia si-a gasit sotul stand langa patutul copilului .
In timp ce statea si se uita la copilul din leagan , sotia a citit pe fata lui un amestec de sentimente de neincredere , teama , scepticism , indoiala , uimire si cate si mai cate .
S-a apropiat incet de el , si-a pus bratul in jurul lui si i-a spus :”Un peni pentru gandurile tale.”
Sotul raspunde : “ Este uimitor . Nu pot sa cred cum cineva poate face un patut in felul acesta doar pentru 45 de dolari !”

Prin intelect nu poti fi vulnerabil . Si cand nu esti vulerabil , te afli in spatele marelui zid al casei tale . Viata nu a inceput inca . Viata se intampla cu vulnerabilitate .

Cu vulnerabilitate te misti inspre Adevar pe o cale diferita , pe o cale fericita pentru ca primesti in fiecare moment direct de la Existenta . Existenta iti poate da pentru ca esti vulnerabil si pregatit sa primesti . Existenta are propria Ei etica. Maestrii Iluminati au propria lor etica . Cand exista vulnerabilitate , ei iti pot darui pur si simplu . Cand este un perete , devine dificil . Etica lor nu le permite sa penetreze . Asadar asteapta ca peretele sa se sparga .

Cand devii vulnerabil ii spui ‘da’ Existentei . Existenta este cel mai mare mister. Este o invatatoare eterna . Cand ii spui ‘da’ , energia ta incepe sa se miste intr-o noua directie . Se muta din cap inspre inima si atunci vei incepe sa primesti tehnicile din propria ta Fiinta . La tot ce ai spus mai devreme ‘nu’ , va incepe sa devina un ‘da’. Atunci vei vedea ca lumea este foarte diferita de ceea ce ai crezut .

Oamenii ma intreaba cum sa fie in prezenta mea . Fii complet vulnerabil si inocent .
Cu sinceritate , poti primi Adevarul direct in Fiinta . Maestrul este o expresie pura a Existentei . Atunci cand ii permiti Lui , permiti Existentei sa intre in tine . Cand Existenta intra lasa o impresie a Adevarului in Fiinta ta . Cu fiecare Darshan sau atingere din partea Maestrului , impresia devine din ce in ce mai profunda . Aceasta impresie este mai mare decat orice invatatura care ti-o poate acorda .

Un Maestru nu te poate invata spiritualitate , dar tu poti invata fiind deschis si avand incredere in El. Spiritualitatea nu are nimic de a face cu cuvintele . Este o experienta . Trebuie sa o absorbi urmarind limbajul corpului al Maestrului , mirosind Iluminarea care radiaza din El . O poti prinde daca esti constient .

Cand esti vulnerabil ,esti deschis in intregul tau sistem de raspuns .Nu te grabesti sa pui intrebari . Ii dai spatiu inteligentei Cosmosului sa actioneze prin tine .

A te exprima cu vulnerabilitate inseamna sa fii liber ca pasarea cerului , fara sa iti faci griji despre trecut sau viitor , doar sa existi pur si simplu . Aceasta este ceea ce Maestrii zen si-au invatat discipolii .

Preda-te Cu Incredere !

Increderea imensa duce la predare . Predarea inseamna simplitatea inimii . Stiind ca nu trebuie sa te decizi in legatura cu Adevarul , si doar trebuie sa il urmezi .Cand te trezesti la prezenta puternica a Adevarului , se produce predare .

Daca iti observi cainele , vei vedea , chiar daca il pacalesti din cand in cand , tot se intoarce la tine cu incredere absoluta . Increderea lui este absolut inocenta . Increderea vine fara nici un motiv . Nu are nici o intrebare , deci nu trebuie sa-i dai nici un raspuns . Nu vede nici o utilitate in nimic . El doar exista ca o carte deschisa .

Doi pestisori de aur se aflau intr-un acvariu . Unul il intreaba pe celalalt :" Crezi in Dumnezeu ?" Celalalt raspunde :"Da bineinteles . Cine crezi ca ne schimba apa in fiecare zi?"

Numai inocenta este capabila sa ia saltul cu incredere si sa se predea . Cunoasterea vede utilitatea in orice . Cauta motive in tot . Predarea si motivul se exclud reciproc . Predarea are legatura cu increderea . Predarea este posibila doar din inocenta , pentru ca din inocenta se naste incredere .

Numai inocenta este capabila sa ia saltul cu incredere si sa se predea

Prin predare se naste relaxare profunda . Din predare se naste o inteligenta proaspata care cunoaste un plan diferit . Pe acest plan nu exista grija rezultatului ,exista doar actiune condusa de pura energie . Iar energia este inteligenta . Increderea nu inseamna lipsa de activitate . Inseamna sa continui sa fi in actiune cu inteligenta in schimbul intelectului .Sa ai incredere in gand si inteligenta in actiune .

Un discipol a venit calare pe o camila la cortul unui Maestru sufist . S-a dat jos de pe camila, a intrat in cortul Maestrului, i s-a inchinat si i-a spus : "Maestre, atat de mare este credinta mea in Dumnezeu incat mi-am lasat camila afara fara sa o leg , convins ca Dumnezeu protejeaza interesele celor care il iubesc."
Maestrul a tipat : " Du-te si leaga-ti camila imbecilule ! Dumnezeu nu trebuie sa se deranjeze sa faca pentru tine ceea ce tu esti absolut capabil sa faci !"

Increderea este o atitudine . Nu este un substitut pentru o actiune convenabila . Spiritul increderii este esenta vietii . Duce la inocenta , predare , relaxare si beatitudine . Daca este urmata de o intelegere totala nu este nimic de pierdut in calea ei . Pana atunci , inca te afli pe calea increderii .

Maestrii iluminati sunt stabiliti in cunoasterea ca nimic nu este imposibil in spatiul Existentei . Ei sunt intruchiparea vie a increderii. Beatitudinea lor este o expresie a acesteia . Au acces la toata cunoasterea lumii dar totodata sunt complet inocenti .

Ei stiu ca , cunoasterea lor este cunoasterea Existentei . Cunoasterea lor nu este cunoastere ci o experienta infloritoare a Adevarului din prezent .

Si noi detinem cunoastere . Dar problema este ca noi gandim ca numai cunostintele noastre sunt corecte iar restul sunt gresite .Intelege : cunoasterea suprema este aceeasi pentru toata lumea . Tot ce se afla intre , nu sunt decat o gramada de idei imprumutate . Daca asta se stie clar , predarea se va produce, vom renunta la povara cunoasterii si vom deveni inocenti .

Cum sa incepem sa stim ca nu stim ? Claritatea simpla ca nu stim este de ajuns . Mediteaza la Existenta sursa cunoasterii absolute . Fii intr-o stare de rugaciune si predare tot timpul . Fii ferm cand te predai cunoasterii Existentei . Vei vedea ca in jurul tau vor incepe sa se intample miracole .

Exista o poveste despre Hanuman , Zeul maimuta din mitologia hindusa care era un discipol devotat Zeului Rama*.*
Hanuman a fost intrebat o data ce zi a lunii este .*
El a raspuns :"Nu stiu nimic despre ziua lunii sau despre pozitia stelelor . Eu nu ma gandesc decat la Rama ."*

Cand esti stabilit in miracolul Adevarului , devii atat de inocent , incat intreaga ta viata devine meditativa si miraculoasa . Hanuman* este cel care a traversat oceanul din India in Sri Lanka cu un singur salt prin incantarea numelui Rama* . Rama a trebuit sa construiasca un pod pentru ca acesta sa treaca cu armata lui . Astfel este puterea predarii inocente catre Existenta si toate formele Sale .

Inca un lucru : cand ai incredere si te predai , devine dificil sa fii inselat . Increderea inocenta este protejata intotdeauna de inselaciune . Radiaza acea energie .

Un mare sfant sufist pe nume Habib Ajami , s-a dus intr-o zi sa se spele in riu lasandu-si haina nesupravegheata pe malul riului .
Un om care trecea pe acolo a vazut haina . Gandindu-se ca cineva a lasat-o acolo cu nepasare a decis sa stea sa o pazeasca pana cand stapanul ei se intorce.
Cand Habib s-a intors dupa haina omul l-a intrebat : "In grija cui ai lasat haina cand te-ai dus sa te speli ? Putea sa ti-o fure !"
Habib raspunde : "Am lasat-o in grija Lui , celui care ti-a dat sarcina sa o pazesti !"

Cand increderea se produce printr-o intelegere absoluta , nu poate fi nimic pierdut . In calitatea increderii se afla adevarata esenta . Mereu le spun discipolilor mei despre calugarii pe care i-am vazut in Himalaya in timpul calatoriei mele monahale . Calugarii veneau in Himalaya sa mediteze lasand totul in urma . Dar acolo se certau pe vasele lor mici de apa !

Hanuman - Zeul maimuta venerat de hindusi, si discipol a lui Rama.
Rama - Printul regatului Ayodhya in poemul indian Ramayana.

Obiectul posesivitatii se schimba , asta-i tot ! Intelege asta ! Cand ai incredere , toate posesiunile materiale vor parea ca apartin Existentei . Atitudinea posesivitatii dispare . Aceasta relaxeaza mintea . Acesta este spatiul pentru relaxare .

In anul 2004 , ne-am dus intr-un mic grup in Himalaya . Macar o data in viata ar trebui sa vizitezi Himalaya . Ne-am dus in Gomukh* , acesta este sursa riului sacru Ganga . Calatoria se face pe catari si dureaza patru ore dus si cinci ore intors . Cararea este de vreo doi metrii latime . Daca pasesti gresit cazi sub torentul raului Ganga ! Am ajuns in Gomukh* , am petrecut putin timp acolo, dupa care grupul s-a intors , in timp ce eu impreuna cu cativa discipoli am ramas acolo .

Grupul care s-a intors a pornit la amurg . Le-am spus sa nu isi faca griji ca Existenta va avea grija de ei . Printr-un intuneric bezna , fara sa stie daca catarii i-au curba muntelui sau se duc drept inainte spre intuneric . Intregul grup a ajuns cu bine . A doua zi , i-am intrebat cum a fost experienta . Unul din ei a spus : “ Swamiji , am simtit ce inseamna incredere oarba ! “ Daca acele momente de incredere ar fi prelungite , pot fi esenta vietii tale . Atunci vei ‘face ‘ pur si simplu , lasand rezultatele Existentei .

Un alt lucru important este ca daca nu se produce inocenta , intimitatea nu se poate intampla . Intimitatea este limbajul Existentei . Mintea nu cunoaste intimitate . Doar Fiinta stie . In intimitate este sinceritate , poti spune si poti face tot ce simti cu adevarat . Va exista autenticitate in cuvintele si actiunile tale . Vei radia energie care il va stimula pe cel de langa tine sa fie sincer si inocent . Atunci adevarata frumusete a Existentei poate fi traita .

Daca nu se produce inocenta, intimitatea nu se poate intampla.

Spiritualitatea - Calea Catre Plecaciune Inocenta

Exista o zicala celebra : “Daca te ingrijorezi inseamna ca nu te-ai rugat . Daca te-ai rugat atunci nu te ingrijora .”

Spiritualitatea este o cale directa de a -ti preda ingrijorarea si a te elibera . Este o usurare extraordinara pentru omul din ziua de azi . Este o stiinta dovedita . In lumea stiintei din ziua de azi si a cunoasterii , chemarii Fiintei trebuie sa i se raspunda compatimitor si fara intarziere. Spiritualitatea este calea . Spiritualitatea restaureaza cosmosul cu sanctitatea si misticismul ei . Ii aminteste omului ca el nu este cea mai mare faptura de pe planeta . Ii aminteste de Energia Existentiala puternica care umple Universul . Creaza ne-stiinta si predare inocenta in minte .

Spiritualitatea nu este un ritual . Este stiinta de contopire cu Existenta . Dintotdeauna , primul lucru pe care toate religiile lumii l-au facut a fost sa creeze un spatiu pentru ca Divinitatea sa devina o parte din viata ta . Un templu este un spatiu pentru a te reconecta cu Energia Cosmica si pentru a te odihni in ea .

Gomukh - Sursa riului Ganga

Acesta era centrul principal al tuturor religiilor lumii . Si cand conectarea se adanceste , devine un spatiu fericit inauntrul tau . Religia era cu siguranta o piatra de temelie pentru spiritualitate .

Cand omul urmeaza numai stiinta , devine prea informat pentru ca inventiile si descoperirile lui par a fi propriile lui constatari . Totul pare sa cada sub sfera intelectului sau . Pe de alta parte spiritualitatea pastreaza viu misterul Cosmosului . Creaza o plecaciune umila catre forta vietii care este mai puternica decat intelectul . De aceea spiritualitatea poate reface inocenta .

Este o nevoie imediata de a acorda plecaciune Fortei Cosmice si de a calma intelectul . Prin plecaciune vine inteligenta proaspata care vede Constiinta Cosmica ca centrul de baza al activitatii . Dupa aceea omului nu i-ar mai fii frica de Cosmosul nepatruns . Pur si simplu se va armoniza cu El in extaz cu devotament profund si iubire .

Cei mai mari sfinti ai Indiei care au avut puterea sa dispuna Cosmosul sa raspunda au obtinut aceasta putere prin spiritualitate .

Era un om pe nume Muruganar , adept infocat a lui Shiva . In fiecare zi inainte de a se crapa de ziua isi facea baie in apele reci ale riului , aduna flori din copaci , campuri , riu si plante agatatoare si facea ghirlanda pentru statueta lui Shiva din templu . Mergea la templu in fiecare zi avand grija ca in timp ce merge sa nu deranjeze florile care erau in ghirlanda! Dupa ce i le oferea Zeitatii incanta ore in sir versuri sacre.

Se spune ca a obtinut Iluminare doar prin aceasta veneratie simpla.

Astazi este venerat ca unul dintre cei 63 de sfinti pe nume Nayanmars care au obtinut Iluminarea prin devotament sincer catre Dumnezeu .*

Cei care ocolesc spiritualitatea sunt cei care nu au gustat dulceata transformarii . Acestia sunt cei care cred ca spiritualitatea este seriozitate . Nu ! Dumnezeu este intotdeauna expresia fericirii . Atunci cum poate fi spiritualitatea seriozitate ? Omul a facut-o serioasa reducand-o la ritualuri lumesti .

Maestrii nostrii au specificat chiar si momentele in care sa ne conectam la taramuri mai profunde ale Fiintei noastre prin rugaciune . Au spus ca este bine sa te rogi dimineata devreme . Care este motivul pentru asta ? Intelectul s-a odihnit bine in timpul noptii si nu a inceput inca sa functioneze dimineata . Cand spiritualitatea se practica la acea ora , impactul asupra mintii este mai mare . Impactul este facut cand mintea este inca proaspata si inocenta , atunci cand mintea nu a inceput sa mestece din intelect . Nu degeaba ne-au daruit spiritualitatea acesti mari Maestrii . Cand se intelege intentia , spiritualitatea devine o cale dreapta in refacerea inocentei si increderii .

Nayanmars - Adept tamilian sfant al Maestrului Iluminat Shiva , 63 la numar , ale caror povesti de viata sunt spuse in cartea Periya Puranam.

O mica poveste :

Intr-o seara ,in timp ce se intorcea acasa de la piata ,un fermier se trezeste fara cartea de rugaciuni .I-a sarit o roata de la caruta in mijlocul padurii , iar el era foarte trist ca trece o zi fara ca el sa isi spuna rugaciunea.
Astfel i-a compus o rugaciune lui Dumnezeu . A vorbit tare :" Doamne am facut o prostie . Astazi mi-am uitat cartea de rugaciune . Si memoria mea este atat slaba incat nu pot sa spun nici macar o rugaciune fara carte . Uite ce o sa fac. O sa repet literele alfabetului de cinci ori foarte rar , iar Tu pentru ca stii toate rugaciunile , pune-le te rog impreuna pentru a forma rugaciunile care nu mi le amintesc."
Iar Dumnezeu in acea zi le-a spus ingerilor :" Din toate rugaciunile pe care le-am auzit astazi , asta a fost cea mai frumoasa pentru ca a venit dintr-un suflet simplu si sincer."

Spiritualitatea este o deschizatura pentru ca inocenta sa se exprime in cea mai pura forma a ei. Inocenta in sine este cea mai mare rugaciune catre Dumnezeu.

Religia in sine nu este nici o credinta asa cum s-a nascocit sa fie . Fiecare religie este rezultatul experientei spirituale profunde a marelui Maestru care a intemeiat-o. Ce au trait ei , au oferit ca religie omenirii , pentru ca omenirea sa poata trai aceeasi experienta. Nu a fost alta intentie . Daca asta se intelege , orice persoana poate practica orice religie . Asta este frumusetea tuturor religilor originale . Acelas lucru este valabil si atunci cand te afli in prezenta Maestrului .

Fii intr-o stare de predare inocenta . Cand esti inocent si evlavios , tacerea Maestrului iti va penetra Fiinta . Religia tacerii este cea mai mare religie . Este religia marilor Maestrii si a discipolilor . Aceasta este adevarata spiritualitate .

Renunta La Siretenie Pentru A Deveni Spontan

Cand am spus povestea lui Satyakama unui grup de oameni , o persoana mi-a spus : “Swamiji , poate aceasta tehnica este pentru sufletele foarte evoluate . In acea poveste discipolul devine Iluminat doar cu binecuvantarile Maestrului . Trebuie sa fi fost un suflet foarte evoluat !”

I-am spus acelei persoane : “Nu , nu este pentru sufletele foarte evoluate . Este pentru sufletele foarte inocente !” Intelege : oamenii foarte evoluati nu au nevoie de tehnici . Tehnici ca aceasta care i s-a dat lui Satyakama , li se da oamenilor foarte inocenti care au obosit sa mai fie sireti .

Ce este siretenia ? Este opusul inteligentei . Poti fi ori siret ori inteligent , niciodata ambele in acelas timp . Siretenia este de asemenea opusul vulnerabilitatii . Cand esti vulnerabil , esti pur ca un copil . Un copil poate fi inteligent si inocent in acelas timp. In timp , inteligenta lui se dezvolta dar fara nici o exceptie inocenta ia un viraj pentru a deveni siretenie . Atunci nu va mai fi pur ca un copil .

Calculul este potrivit pentru aritmetica , nu pentru Fiinta.

Conditionarea societala transforma inocenta din inteligenta sa i-a virajul in siretenie . Daca copiii sunt lasati in pace raman inocenti . Dar ii invatam atatea lucruri incat devin animale sociale . Intelege : avem o mare responsabilitate de a ne creste copiii fara sa ii facem sireti .

Poetul Khalil Gibran* spune minunat despre copii :

“Le poti da dragostea ta dar nu si gandurile tale , pentru ca ei au propriile lor ganduri .”

Siretenia este o divizare . Este o calculare constanta . Impiedica expresia libera si inocenta . Stie sa se exprime numai prin calcule. Calcuulu este potrivit doar pentru aritmetica , nu pentru Fiinta . Calculam pentru motive gresite . Ne calculam vreodata binecuvantarile ? Nu , niciodata ! Se i-au de la sine ca pe ceva normal.

Siretenia incepe cu divizarea Intregului . Inocenta se pierde atunci cand mintea este invatata sa imparta .

Doi copii se aflau in carucioare unul langa altul intr-un mall .
Unul din ei se intoarce la celalalt si intreaba :” Esti baiat sau fata ?”
“Nu stiu .” Raspunde copilul .
Primul spune : “Eu stiu .”
S-a bagat pe sub hainele lui dupa care a iesit si i-a spus : “Tu esti fata si eu sunt baiat .”
Copilul foarte surprins l-a intrebat de unde stie.
Celalalt raspunde :”Este simplu . Tu porti botosei roz iar eu port albastri .”

De la o varsta foarte frageda copilul este invatat divizarea de oameni care si ei la randul lor se chinuie cu siretenia . Copilul isi schimba inconstient inocenta pentru siretenie .

Pericolul cu siretenia este ca prinde radacini in multe directii si se solidifica ca natura individului . Persoana nici nu va stii ca este sireata . Nici nu va stii ca de fapt lupta cu el insusi este din cauza sireteniei .

O persoana a venit la mine si a inceput sa -mi spuna : “Swamiji , am relatii extraconjugale ,” L-am intrebat : “Simti ca este gresit ? “ A spus : “ Da, stiu ca este gresit , si imi este foarte clar ca fac ceva gresit .” I-am spus : “Atunci inceteaza !” Mi-a spus : “ Nu , numai tu poti sa ii pui capat . “ I-am spus : “Hey , nu eu sunt cel care are relatia ca sa ii pun capat ! Tu esti acela , tu ar trebui sa decizi sa -i pui capat !” A ramas tacut . L-am intrebat : “ Cum adica eu trebuie sa ii pun capat ? Ce vrei sa spui ? Vrei sa spui ca eu ar trebui sa iti i-au cheile de la masina si sa nu te las sa te duci acolo ? Cum adica eu ar trebui sa ii pun capat ? “

Khalil Gibran - Poet libanez din secoluL XX, celebrul pentru cartea sa ‘Profetul’.

Aceasta este siretenie . Mi-a spus : “M-am predat la tine , de acum tu ar trebui sa ai grija de mine . “ I-am spus ca asta este o replica buna ! Dupa aceea i-am spus : “Tocmai ai spus ca te-ai predat in totalitate la mine . In regula atunci , stai aici si mediteaza . “ A intrebat :” Ce vrei sa spui Swamiji ? “ I-am spus :” Tu esti cel care a spus ca te-ai predat intru-totul la mine ! Acum fa ce iti spun eu . Nu te misca de aici , stai si mediteaza. “ Asta nu mai era pregatit sa o faca .

O mica poveste :

Intr-o zi riurile s-au adunat impreuna si au facut o plangere importiva marii . Au intrebat marea : “ De ce atunci cand intram in apele tale proaspete si bune de baut tu ne faci sarate si nebaubile ?”
Marea , auzind ca este invinovatita a spus : “Nu veniti . Atunci nu ve-ti mai deveni sarate .”

Daca nu esti pregatit pentru o solutie simpla , atunci sa fii sigur ca joci un joc siret . Doar daca nu ai obosit sa fii siret , nu poti fi ajutat . Nu te poate ajuta nici o tehnica pentru ca siretenia ta stie cum sa scape de orice tehnica . Oamenii vin si imi spun : “ Swamiji , tot ce spui este corect , dar ...” Intelege : in momentul in care imi spui ‘ dar’ , ai pierdut ! In momentul in care ai spus ‘dar ‘ , s-a terminat . Incerci sa scapi prin siretenia ta.

Unii oameni imi spun :” Tot ce spui este corect , dar fa-ma sa fac te rog tot ce spui ! “ Ce vrei sa spui ? Ar trebui sa pun doi , trei oameni sa te supravegheze continuu si sa te oblige sa faci anumite lucruri ? “ Renunta la jocul siret , si atunci vei incepe automat sa faci ceea ce spun . Siretenia este un joc de-a v-ati ascunselea pe care il joci cu tine insuti . Nu il poti juca cu mine . Eu stiu imediat unde va ascundeti toti . Nu trebuie sa vin la tine sa te gasesc . Asadar intelege ca nu te joci decat cu tine insuti . I-a o decizie puternica sa fii complet sincer si autentic cu tine insuti . Numai atunci vei putea renunta la siretenie .

Cand siretenia se dizolva , autenticitatea si sinceritatea se vor produce si te vei Ilumina rapid . De asemenea , cu autenticitate nu te vei complacea in nici un fel de barfa . Barfa este o expresie clara a sireteniei . Cand esti atat de siret incat nu ii poti spune unei persoane nimic in fata , o vorbesti pe la spate .

Cand renunti la siretenie , spontaneitatea infloreste . Spontaneitatea este opusul calcularii . Inteligenta plus inocenta este spontaneitate . Inteligenta plus inocenta este calculare . Spontaneitatea nu este altceva decat o expresie curgatoare a inocentei tale . Este o stare a mintii de ne-calculare . Se numeste sahaja* , fiind cu tine insuti fara nici o povara . Povara este povara calcularii constante .

Intelege : cu siretenie poti gandi ca - castigi multe lucruri , dar adevarul este ca iti pierzi inocenta . Pierzandu-ti inocenta este ca si cum ti-ai pierde intreaga viata . Iti poti permite sa pierzi orice dar nu inocenta .

Sahaja - Bucurie spontana divina

Problema falsitatii intervine pentru ca societatea te invata tot timpul sa devii cineva special

Inocenta , Totalitate , Maturitate

Dhamma -pada* spune :
“Aprinde lampa dinauntru, straduieste -te tare sa obtii intelepciune . Devino pur si inocent , si traieste-ti viata in lumea luminii . “

Cand vii pe lume , vii ca un copilas inocent . Ai radiat frumusetea inocentei tale pana cand societatea ti -a dat mintea. Acum , vrei sa scapi de minte si sa devii din nou inocent . Inocenta recapatata este ceea ce se numeste maturitate . Este posibil sa o recapeti .Trebuie doar sa crezi ca ai fost candva inocent . Ai incredere ca inocenta inca se mai afla inauntrul tau . Atunci este posibil sa incepi sa o radiezi din nou . Aceasta intelegere va incepe din nou procesul .

Maturitatea ne indeamna sa traim in totalitate . Totalitatea functioneaza dintr-o inocenta imensa oferindu-ti intregul catre moment. Nu exista nici o opinie , nici o judecata , nici un fragment inauntrul tau . Exista doar intens entuziasm pentru moment . Deschiderea pentru moment este inocenta .

Pentru a deveni matur intai trebuie sa intrii inauntru , pentru ca maturitatea inseamna sa te linistesti cu adevarata ta natura fara nici o pretentie . Facandu-ti Sinele natural sa fie natura ta este maturitate . Cea mai buna cale de a deveni Sinele tau natural este sa-ti pastrezi centrul linistit . Pastreaza-ti centrul linistit tot timpul , indiferent unde te-ai afla si ce ai face . Atunci iti poti pastra puritatea . Simte -ti intotdeauna Sinele natural in centru fara incordare , fara efort sau pretentii.

Problema falsitatii intervine pentru ca societatea te invata tot timpul sa devii cineva special . Este o idee imatura sa devii cineva special tot timpul . O data ce se renunta la aceasta ideea , mintea se relaxeaza . Nu mai simte presiunea de a fi perspicace. Aceasta relaxare da nastere la inocenta .

Pentru a simti nevoia de a recapata inocenta , poate fi necesar sa o iei gresit, pentru ca atunci cand o iei gresit si infrunti consecintele incepe introspectia . Introspectia declanseaza nevoia de a recapata inocenta . Nu te condamna pentru ca mergi gresit. Constientizeaza sa te integrezi pentru totdeauna pe calea corecta . Daca in acest fel se va produce maturitatea atunci cu siguranta merita .

Maturitatea inseamna luarea deciziei de a nu te ma amagi singur . Este trezirea Constiintei dinauntru. Inseamna sa te integrezi cu sinceritate . Cand aceasta se intampla , incepi sa devii din nou un copil . Cand erai copil , erai inocent dar fara constientizare . Undeva in procesul de crestere ai pierdut inocenta . O recapeti acum. Noua inocenta va fi cu constientizare maxima , si aceasta este adevarata inocenta .

Dhammapada - Invataturile lui Buddha in forma scripturala.

Cand recapeti inocenta , infloresti cu intelegerea ca nu este nimic mai pretios decat sa devii din nou copil . Acesta este procesul Iluminarii .

De aceea inocenta unui copil ar trebui hranita cu maxima atentie . Pentru fiecare observatie inocenta pe care o face un copil , daca putem ramane fara sa ne impunem cunoasterea noastra , copilul va creste pastrandu-si inocenta . De exemplu daca copilul intreaba : “De ce cateodata cerul este albastru si altadata alb ? “ Spune copilului doar ca cerul este cateodata albastru si cateodata alb . Va invata oricum aceasta lectie la scoala . Dar daca ii poti spune ca asa este cerul intelege imediat spontaneitatea naturii . Nu va mai cauta cunostinte pentru a se hrani cu ele . Universitatile au grija de asta oricum .

Acasa , unde inca esti cea mai influenta persoana din viata lui , daca il faci sa inteleaga ca asa stau lucrurile , si ca nu trebuie sa le afle prin cunoastere , inocenta din el supravietuieste . Nu se apuca sa despice firul in patru despre natura . Invata sa priveasca fara sa aduca vorbe . In momentul in care se aduc vorbe , inocenta este pierduta . Atunci nu se mai spune ca privesti .Devine cautare . Intreaga frumusete este pierduta .

Maturizarea este considerata intotdeauna un lucru serios . Daca cresti in seriozitate atunci nu faci decat sa imbatranesti . Daca cresti jucaus , ramai tanar . Este bine sa vedem din cand in cand ce fac copiii, animalele si alte fiinte pentru ca ei toti traiesc in inocenta si joaca. Ne va ajuta sa intelegem si sa ne reconectam cu inocenta .

Inocenta de copil descopera multe lucruri dar pe majoritatea dintre ele nu le poate intelege . Se bucura de ea la nivelul ei de inocenta . Pe cand inocenta recapatata nu doar ca descopera lucruri noi dar le si intelege pe toate . Aceasta este diferenta . Inocenta de copil este minunata , dar nu este de ajuns . Trebuie sa fie pierduta vietii si recastigata cu constientizare absoluta si maturitate .

Se spune ca un om nebun si un mistic arata la fel . Amandoi sunt excentrici in felul lor , rad brusc si fac lucruri neintelese .Dar se afla de fapt la extremele aceluias spectru ! Extremele arata mereu la fel . In exterior par sa fie la fel . In acelas fel , un copil si un sfant pot arata la fel in inocenta lor , dar sunt de fapt doua extreme ale aceluias spectru . Copilul nici nu a inceput realizarea recuperarii inocentei , pe cand sfantul a terminat .

Inocenta unui copil este de asemenea, inocenta data de Dumnezeu atunci cand s-a nascut , nu inocenta pe care a castigat-o in viata . Inocenta unui copil poate fi tulburata usor pe cand inocenta unui sage nu poate fi deloc tulburata . Tulburarea inocentei si incercarea de a o castiga in permanenta este procesul maturitatii. Aceasta este calatoria prin celalalt capat al spectrului pentru devenirea unui sfant .

Cu inocenta recapatata , vei putea din nou sa te uiti in ochii celuilalt .

Cand iti recapeti inocenta , te numesti dvija., renascut.

Inocenta ta nu numai ca te face vulnerabil , dar te si integreaza . Cu cunoastere esti fragmentat inauntrul tau . Cu inocenta recapatata , esti integrat si esti sincer cu tine si cu ceilalti . Acea sinceritate va radia din ochii tai si il va atinge pe celalalt . Acea sinceritate este maturitate.

Doar dorinta puternica de a devenii din nou inocent este de ajuns . Va incepe sa distruga in tine tot ceea ce nu esti. La urma urmei , sunt decat straturi de conditionare. Dar este important sa -ti pastrezi vointa puternica pana cand procesul este complet . Vointa este un memento constant pentru a fi sincer fara siretenie . Decide sa nu te odihnesti pana cand de-conditionarea este totala.

Frumusetea maturitatii este ca iti permite sa functionezi ca o persoana matura cand este necesar , si ca un copil in restul timpului . Iti permite foarte usor sa treci de la una la alta si sa fii in perfecta armonie cu Intregul .

Cand iti recapeti inocenta , te numesti dvija*., renascut , matur . Cheia este sa nu renunti in efortul tau de a recapata inocenta . Calatoria poate fi frustranta cateodata , deoarece dureaza mult timp fara sa se intample nimic .Este din cauza ca societatea te-a conditionat cu multe straturi . Ceapa trebuie sa fie curatata strat cu strat pentru a ajunge la miez . Frustrarea este o conditie preliminara pentru a izbucni cu transformare . Asadar nu te relaxa, si asta va fi de ajuns . Se va intampla . Aminteste-ti : inocenta se afla deja in tine . Nu este vreun obiectiv exterior . Aceasta amintire te va relaxa dupa fiecare frustrare .

Petrece zilnic cateva momente singur si intra calm in inocenta ta . Simte inocenta din tine . Simte puritatea din tine . Simte abundenta dinauntru . Lasa sa se imprastie prin tot corpul , minte si Fiinta . Simte cat esti de minunat in inocenta ta . Fa asta in fiecare zi ! Curand vei vedea ca te vei trezi la ea ca la natura ta . Tot ceea ce nu esti va arde si va reiesi ceea ce esti cu adevarat .

Inocenta are o totalitate in ea . Aceasta totalitate se numeste gratie . De aceea Maestrii Iluminati arata tot timpul gratiosi si minunati . Inocenta se manifesta in sine ca o fumusete splendita in ochii spectatorului . Este atat de totala incat chiar si cea mai sireata minte nu o poate nega . Pur si simplu sfideaza toata logica si te atinge .

Intotdeauna credem ca copiii sunt imaturi . Credem ca adultii care plang sunt imaturi . Suntem conditionati sa credem ca exprimarea oricarei emotii este imatura . Exprimarea emotiilor intr-un mod nefiltrat este semn de inocenta . Cei sireti isi redacteaza chiar si emotiile . Din cand in cand este bine sa plangi in fata oamenilor . Ce este rau in asta ? Ce incerci sa ascunzi ? Plangand iti exprimi adevaratele sentimente . De ce sa le ascunzi ? Problema este ca societatea ne-a invatat dintotdeauna sa ne ascundem adevarata natura si sa ne aratam numai personalitatea proiectata.

Dvija - Nascut a doua oara . Se refera la starea de trezire a Constiintei

De aceea cu timpul uitam care este adevarata noastra natura . Uitam cum sa fim inocenti .

La sedinta cu parintii un profesor i-a spus unui parinte : " Fiica ta este foarte buna in toate activitatile . Este putin imatura emotional . Dar isi va reveni ."
Parintele s-a uitat la el foarte incurcat si l-a intrebat : " La trei ani , cum ai vrea sa fie ?"

Fiind prieten cu copiii , ca si tovarasul lor de viata , este posibil sa intri in legatura cu inocenta . Cand esti cu ei nu te preface ca esti copil . I-a foarte in serios si devino un copil ! Este cea mai mare favoare pe care ti-o poti face .

Sunt atatea metode pentru a redescoperi copilul ascuns din tine . Joaca -te de-a v-ati ascunselea cu copiii sau invata cum sa faci fursecuri sau urmareste desenele animate Tom si Jerry , mananca diferite acadele colorate sau fa papusi din namol ! Toate acestea vor aduce inapoi copilul din tine . Identitatea ta solida se va dizolva . Vei deveni fluid ca un riu si vei curge . Greutatea seriozitatii tale va scadea iar tu vei deveni usor si fericit .

Seriozitatea este ego . Cand te temi sa nu fii ranit , cand te temi de pierderea controlului sau al puterii , devii serios . Cand esti prea centrat pe tine insuti asta se va intampla . Cand iti dai drumul si te joci , si iti atingi inocenta din nou , te vei bucura brusc de o pauza din partea ta . Acea pauza este caderea seriozitatii tale . In acel spatiu vei realiza ca nu exista nimic de care sa te tii . Exista doar spirit liber . Cand devii constient de asta poti lucra asupra ei si te poti muta catre a deveni complet inocent si sincer .

Inocenta pastreaza Constiinta la nivelul inimii, nepermitandu-i sa se instaleze in intelect.

Faci Parte Din Constiinta Colectiva

Trecem acum la un subiect mult mai complex . Este vorba de relatia pe care o avem cu lumea din jurul nostru . De ce vedem ceea ce vedem ? Cum vedem ceea ce vedem ? Cum ne potrivim in planul Existentei ?

Materie , Energie Si Mai Departe

Din ce este facuta lumea ? Cele cinci simturi ale noastre : vazul , auzul , mirosul , gustul si pipaitul sunt portaluri pentru a percepe aceasta lume . Ni se spune ca aceasta lume este facuta din materie : obiecte in diferite forme , forme , culori si calitati .

Ne vedem traind intro lume tridimensionala facuta din cinci elemente fundamentale : pamant , apa , foc , aer si spatiu . Vedem ca in timp toate obiectele lumii trec prin schimbari . Toate trec prin creatie , chiverniseala si dizolvare cu trecerea timpului .

Fizica clasica ne spune ca materia este guvernata de legile fizicii : legea miscarii , legea gravitatiei , legea fluxului dinamic si tot asa . Toate obiectele se considera ca sunt facute din molecule , care sunt facute din atomi , care la randul lor sunt facuti din trei tipuri de particule : protoni , neuroni si electroni . Am invatat toate aceste lucruri fundamentale in scoala .

Dar conform stiintei moderne , lumea nu este fundamental facuta din materie .Particulele fundamentale nu sunt protoni , neuroni sau electroni . Stiinta moderna spune ca materia in sine este de fapt energie !

Celebra ecuatie E = mc2 a lui Alberts Einstein (unde E este energie , m este masa obiectului si c este viteza luminii) demonstreaza echivalenta materiei si a energiei . Am citit un articol foarte recent publicat si in jurnalul stiintei in US (http://www.physorg.com/news146415074.html) , un studiu care a demonstrat ecuatia lui Einstein. Particulele fundamentale din nucleu se considera ca sunt facute din particule mici numite quarkuri care sunt legate de gluoni . Lucrul surprinzator este ca masa gluonilor este zero iar masa quarkurilor este numai cinci procente . Studiul spune ca 95 de procente care lipsesc vin de la energia miscarilor si interactiunilor dintre quarkuri si gluoni.

Materia este de fapt energie vibranta la diferite frecvente care se manifesta in diferite forme.

Asadar , energia si masa sunt echivalente .

Acest adevar descoperit de catre cercetatori cu cateva decade in urma , a fost declarat de catre rishi* Estici in Upanishad* - esenta cunoasterii vedice . Prima linie din Isa Vasya Upanishad* , scrisa cu mii de ani in urma declara : '*Isa vasyam idam sarvam* ' - care inseamna : tot ceea ce exista este energie !

Materia Este Energie Vibranta

Materia este de fapt energie vibranta la diferite frecvente care se manifesta in diferite forme . Nu putem vedea aceasta vibratie cu ochiul liber pentru ca frecventele vibratilor sunt prea inalte . Cand miscarea este prea rapida , ochiul nu poate percepe obiectele in miscare ca si cadre independente . Ochiul vede obiectele contopindu-se unul cu celalalt continuu.

In acelas fel , vibratia energiei nu poate fi perceputa de catre ochi . Pare a fi materie solida ! Energia in forma bruta este materie . Materia in forma subtila este energie . Corpul este manifestarea bruta a mintii subtile . Mintea este manifestarea subtila a corpului brut ! Un lucru important care trebuie inteles aici este ca perceptia lumii variaza de la persoana la persoana pentru ca functionarea mintii difera de la persoana la persoana !

Chiar si interactiunile dintre oameni sunt doar interactiuni de energie . De exemplu : un atom care este alcatuit din nuclee cu un nor de electroni in jurul lui poate fi comparat cu un teren de fotbal . Nucleul este ca o aluna in centrul terenului de fotbal iar norul electronilor este ca un spatiu gol in camp. O alta comparatie la care am ajuns : daca ai elimina tot spatiul dintre toti atomii de pe planeta Pamant , materia ramasa ar ajunge doar la marimea unui cub de zahar !

Ceea ce vedem ca materie solida , ca si terenul de fotbal in acest exemplu , sunt de fapt nori de electroni - un spatiu gol urias - interactionand unul cu celalalt . In acelas fel , interactiunile noastre si contactul cu alti oameni si obiecte sunt de asemenea interactiuni de energie . Se produce un schimb de energie . Dai o anumita energie si primesti energie de la acea persoana sau obiect !

Lumea Posibilitatilor Infinite

Acum , care este originea materiei si a energiei ? Care este originea mintii si a corpului ? De unde se naste energia din toate obiectele ?

Rishis - Profeti din India antica
Upanishad - Scripturi care formeaza esenta textelor antice Vedas. Literalmente inseamna :'a sta cu Maestrul'. Exista 11 Upanishads principale care au fost comentate de Maestrul Iluminat Adi Shankara.

Care este realitatea din spatele acestei lumi percepute ? Daca nu putem vedea realitatea asa cum exista ea prin simturi atunci care este natura realitatii ?

Aceasta intrebare este pusa in *Shiva Sutra* , o scriptura vedica straveche despre stiinta Iluminarii . Devi* , consoarta lui Shiva* il intreaba : “ Care este natura acestui Univers plin de minuni ? “ Ca raspuns Shiva transmite 112 tehnici de meditatie care atunci cand sunt practicate , ofera raspunsul ca experienta directa !

Aceasta intrebare despre realitate ne duce catre o lume dincolo de materie si energie , dincolo de limitarile spatiului si al timpului . Aceasta este lumea unde toate posibilitatile exista ca samanta . Este esenta si originea gandurilor si este esenta si originea evenimentelor din lumea materiala .

In aceasta lume de dincolo , logica obisnuita nu exista . Relatiile cauza si efect nu exista . Intamplarea unui eveniment nu provoaca un alt eveniment sa se intample , dar este corelat cu celalalt eveniment care se intampla . Aceasta corelatie nu are nici o dependenta in spatiu si timp . Asadar, ceea ce numim samanta este oceanul posibilitatilor infinite din care se ridica valurile evenimentelor .

Intreaga Existenta si toate evenimentele Ei se intampla ca o fericire nemotivata , ca valurile care se ridica intr-un ocean . Existenta este un ocean al fericirii si extazului . Dintr-o abundenta nemotivata de extaz , valul Creatiei se ridica in oceanul Existentei ! Acesta este felul in care se petrec lucrurile . Divinitatea , jucandu-se cu manifestarile Ei infinite in nenumarate Universuri se numeste chiverniseala . Renuntand la joc si relaxandu-se in Ea insasi se numeste dizolvare. Dizolvarea inseamna instalarea in Absolut sau in starea *Parabrahma** . Dupa aceea ... fara nici un motiv logic , joaca incepe din nou ...! Aceasta continua . Ceea ce vedem ca rezultat sunt intamplarile infinite din Univers .

Existenta este un ocean de beatitudine si extaz.

Adevarata Natura

Vedem aceasta joaca nemotivata si extatica a Existentei prin perceptia noastra individuala ! Perceptia noastra insasi naruie minunata intamplare intr-o realitate stabilita . Fiecare individ "reduce" minunata intamplare la realitatea lui proprie individuala.

Cineva m-a intrebat : “ Vad aceasta masa aici . Toti oamenii din aceasta camera vad aceeasi masa . Atunci cum poti spune ca aceasta masa nu este reala ? “ Te rog sa intelegi ca ceea ce vezi ca fiind aceasta masa nu este la fel cu ceea ce vede alta persoana ! Toata lumea din camera vede aceasta masa diferit ! Acesta este adevarul . Asta incerc sa explic aici.

Atata timp cat mintea incearca sa perceapa , ceea ce este perceput nu este realitatea suprema . Numai o Fiinta infinita poate percepe realitatea exact asa cum se intampla .

Shiva - Maestru Iluminat
Devi- Zeita Suprema in Hinduism. Mama Cosmica
Parabrahma - Fiinta Suprema

Cand observam, observam prin propriul nostru set de conditionari sau memorie gravata.

Nu o poate explica in cuvinte deoarece cuvintele nu pot descrie ceea ce se afla dincolo de spatiu si timp . Nu iti poate spune decat sa astepti pana va deveni propria ta experienta ! De aceea Shiva raspunde cu tehnici si nu cu filozofie . El ofera direct tehnici pentru ca Devi* sa experimenteze realitatea - natura Universului .

Da-mi voie sa explic acest concept bazat pe ideea energie-materie . Am vazut ca materia este de fapt energie . Fizica clasica spune ca electronul este o particula . Totusi , fizica cuantica spune ca este o unda . De fapt , electronul isi expune proprietatile pe ambele: particula si unda in diferite situatii . Fizicienii au ajuns acum la concluzia ca electronul are o natura dubla ca " unda-particula "!

Actiunea De Observare Naruie Posibilitatea In Realitate

Intrucat electronul este o particula , care este locatia electronului ? Intrucat este o unda , care este impulsul undei ? Raspunsurile la aceste intrebari duc la o descoperire foarte surprinzatoare, ca unda-particula poate fi ori o particula ori o unda sau chiar ambele in acelas timp . Dar nu poti determina ambele locatii si impulsul electronului in acelas timp , pentru ca actiunea insasi de a observa locatia electronului ii va schimba impulsul , si actiunea insasi de a determina impulsul electronului ii va schimba locatia . Aceasta este cunoscut in stiinta ca Principiul Incertitudini Heisenberg .

Unda particula, este si unda si particula in acelas timp pana cand actiunea de observare intra in joc . Aceasta actiune de observare poate fi acum conectata cu actiunea noastra de a observa intamplarile nemotivate ale Existentei . Cand observam , observam prin propriul nostru set de conditionari sau ceea ce numim memorie gravata si concluzii . Actiunea fiecarui individ de a observa este colorata de propria lui conditionare sau de memorie . In functie de aceasta el reduce intamplarile pentru a le potrivi cu propria lui experienta de realitate !

In cazul undei -particula , actiunea in sine de observare "naruie " unda particula intr-o particula sau o unda . Aceasta ne duce la o intelege profunda ca ambele posibilitati exista simultan , si ca actiunea in sine de a observa este cea care schimba posibilitatea intr-o realitate particulara .

Iti dau un alt experiment stintific care pune in evidenta cum insasi actul masurarii distorsioneaza minunata realitate . Poate ai auzit de experimentul trecerii luminii printr-o fanta dubla .

In acest experiment , un fascicul de lumina este indreptat spre o bariera cu doua fante verticale. Pe cealalta parte a barierei se afla o placa fotografica care este folosita pentru a inregistra lumina care cade pe ea dupa ce trece prin bariera.

Devi- Zeita Suprema in Hinduism. Mama Cosmica

Daca numai o singura fanta este deschisa, modelul de pe placa fotografica este asa cum este de asteptat, o singura linie de lumina aliniata cu fanta . Daca ambele fante sunt deschise ne-am astepta la doua linii de lumina pe placa aliniata cu fantele. Dar ce se observa sunt linii multiple de lumina si intuneric in grade diferite . Acesta este principiul interferentei unde fascicolul de lumina se comporta ca undele care se interfereaza una cu cealalta .

Acum , daca fascicolul de lumina este incetinit indeajuns astfel ca in schimbul unui sir de particule de lumina fiecare foton individual sa loveasca placa, atunci nu ar mai trebui sa fie nici o interferenta si placa ar trebui sa arate un model de lumina aliniat cu fanta . Dar rezultatul modelului a aratat in continuare interferenta !

Cum este posibil ? Nu exista decat un foton, cu ce ar putea sa interfereze...decat cu el insusi ?! S-a ajuns la concluzia ca fiecare foton nu doar trece prin ambele fante , de asemenea ia simultan fiecare cale posibila catre tinta !

Pentru a vedea cum se poate intampla asta , s-au facut experimente pentru a urmari caile individuale a fotonilor . Dar ce s-a intamplat a fost ca masurarea a perturbat intr-un fel caile fotonilor . Orice incercare de observare era facuta , nu existau decat doua linii luminoase pe placa fotografica aliniata cu fantele! Cand nu incercau sa masoare , modelul devenea diferite linii de lumina si intuneric !

Intelege: fiecare foton se misca simultan pe mai multe traiectorii .Dar efortul de a masura traiectoriile il face sa se rezume la una singura .In acelas mod , efortul nostru de a percepe mareele infinite ale oceanului Existentei o face ca Existenta sa apara ca ceea ce mintea noastra limitata poate percepe !

Actiunea de observare schimba posibilitatea intr-o anumita realitate.

Candva un student intreaba un Maestru Zen : “Care este calea ? “ Maestrul raspunde : “ In fiecare zi viata este calea. “ Studentul intreaba : “Poate fi studiata ? “

Maestrul spune : “ Daca incerci sa o studiezi vei fi departe de ea .” Studentul intreaba : “ Daca nu o studiez , cum pot stii ca aceasta este calea ?”

Maestrul spune : “Calea nu apartine lumii perceptiei . Si nici a lumii nepercepute . Perceptia este o amagire si neperceptia este lipsita de sens . Daca vrei sa atingi calea corecta dincolo de indoiala, pune-te si pe tine in aceeasi libertate in care se afla cerul . Pe el nu il numesti nici bun nici rau .

Psihologia Perceptiei

Haide sa incepem cu ceea ce se intampla cu adevarat la nivel fizic cand percepem lucruri .

Cand exista o perceptie a realitatii fizice , diferite parti ale creierului arata o schimbare in activitatea neurala ca neuroni, acestia fiind constructia de baza a sistemului nervos , flacari in sincronizare.

Aceasta rezulta in modele vizuale de lumina intamplatoare fiind percepute ca anumite umbre si forme. Acesta este modul in care alimentarea din partea fiecarui simt al nostru este perceputa , ca o experienta de un anumit sunet , atingere , miros, gust sau o experienta vizuala.

Daca faci un pas inapoi si privesti , poti vedea ca inaintea observarii sau perceptiei , ambele lumi si tu, ai fost observatorul si scena , care au existat intr-o stare de activitate dinamica si haotica. Actul perceptiei schimba starea haotica intr-un fel de ordine care devine ambele : scena din exteriorul lumii si procesul de observare al observatorului (ca activitate in sistemul nervos) in acelas timp. In momentul observarii , probabilitatea a ceea ce este vazut se prabuseste intr-o forma specifica.

In Bhagavad Gita* , Krishna , Zeul si Maestrul , alege sa ii dea lui Arjuna * experienta in forma sa cosmica. Pana atunci , Arjuna* l-a vazut pe Krisha numai o forma de doi metri, un prieten frumos. Dar la cererea lui Arjuna , si dupa ce Krishna a vazut ca acesta este pregatit sa primeasca experienta cosmica , decide sa i-o ofere. Arjuna il vede atunci pe Krishna ca manifestare a intregului cosmos- in tot haosul lui aparent.

El ii plange :”Oh Doamne ! Pot sa vad toti Zeii si Zeitatile in corpul tau . Pot sa vad toti inteleptii. Oh Zeul Universului , vad multe brate si stomace, fete, ochi si forma ta nelimitata. Oh Forma Universala, nu pot sa iti vad inceputul , mijlocul sau sfarsitul.”

Arjuna este incapabil sa suporta experienta pentru ca isi pierde controlul intelectual asupra lucrurilor! Implora pentru echilibru, adica isi doreste ca mintea lui sa revina din nou sub controlul lui intelectual. Vrea sa stie cauza si efectul lucrurilor si sa simta ca sunt sub controlul lui , pentru ca experienta il indeparteaza de la perceptia logica a cauzei si a efectului.

Atata timp cat logica cauzei si a efectului se afla sub controlul tau , ai impresia ca percepi realitatea ! Ego-ul tau este puternic si stabil. Dar atunci cand logica ta este zdruncinata , simti o frica cumplita. Simti ca esti doar o picatura dintr-un ocean . Ceea ce vede Arjuna este Realitatea absoluta , dar se teme de acea Realitate pentru ca nu se conformeaza logicii sale. Implora sa se intoarca la starea anterioara de perceptie prin cele cinci simturi , prin indentitatea lui solida , prin ego-ul lui solid.

Perceptia Spatiu - Timp

Haide sa analizam ce este spatiul.

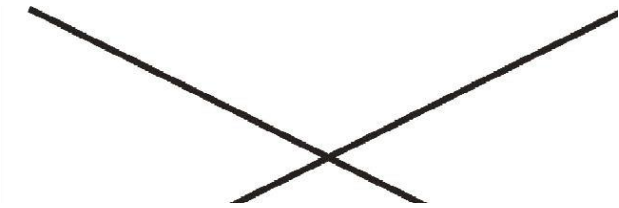
Lumea 1D , 2D si 3D

Ia un element de baza , un punct , un obiect dimensional. Cand un punct urmareste o directie , genereaza o linie.

Bhagavad Gita - Scriptura antica Indiana, transmisa de Maestrul Iluminat Krishna , si considerata esenta scripturii sau Upanishad

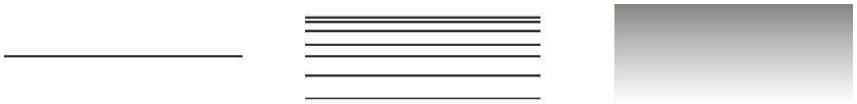
Arjuna - Print razboinic si unul dintre cei cinci frati ai familiei Pandava in marele poem indian Mahabharta. A fost discipol al Maestrului Iluminat Krishna , a primit intelepciunea in Bhagavad Gita de la Krishna,

Punct **Punctul urmareste o Linie** **Linie**



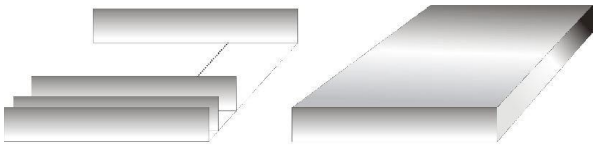
Punct - Intersectia a doua Linii

Acum , haide sa urmarim miscarea unei linii , un obiect doi -dimensional 2D. Daca se misca in aceeasi directie in care se afla , fireste ca va continua sa fie o linie. Daca se misca intr-o directie in care nu este continut, urmareste o suprafata sau un plan .



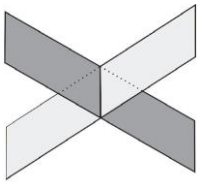
Linie **Linia Urmareste un Plan** **Plan- Obiect 2D**

Asadar , o linie este un numar infinit de puncte. O suprafata este un numar infinit de linii. Un obiect solid este un numar infinit de suprafete. Asemanator , ne putem imagina un spatiu patru-dimensional 4D ca un numar infinit de spatii tri-dimensionale 3D.
Acum , la fel cum construim aceste dimensiuni superioare din dimensiuni inferioare , putem vedea de asemenea dimensiunile inferioare ca parti sau sectiuni a unui spatiu de dimensiune superioara.



Planul urmareste un obiect solid 3D **Obiect solid 3D**

De exemplu, un punct este intersectia a doua linii. Asadar un punct este o sectiune a unei linii
O linie este o sectiune a unei suprafete . O suprafata este o sectiune a unui obiect solid.

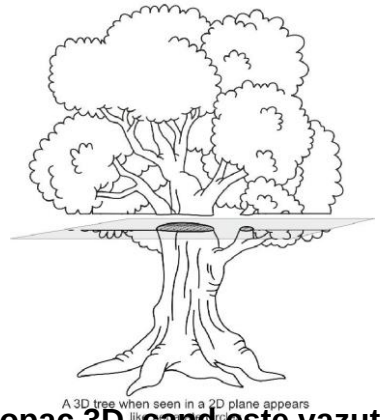


Linie - Intersectia a doua planuri

Dezvoltand asta, putem spune ca un corp solid este o sectiune a unui corp patru-dimensional. Spatiul nostru tri-dimensional este o sectiune a unui spatiu patru-dimensional. P.D. Quspensky*, in cartea sa Tertium Organum, explica toate acestea intr-un mod minunat. Dezvolta asta spunand ca multe corpuri tridimensionale separate , corpul oamenilor de exemplu , pot fi de fapt sectiunile sau partile unui corp patru dimensional !

P.D.Ouspensky - Filozof rus matematician si student al Maestrului Iluminat George Gurdjieff.

Explica asta printr-un simplu exemplu. Sa zicem ca un plan orizontal intersecteaza varful unui copac, paralel cu suprafata pamantului. Acum, pe acest plan , sectiunea crengilor par a fi toate separate, neconectate una cu cealalta. Dar, din spatiul tri-dimensional , putem vedea ca acestea sunt toate sectiuni de crengi al unui singur copac.



Un copac 3D, cand este vazut intr-un plan 2D apare ca cercuri separate

Lumea Patru- Dimensionala In Spatiu-Timp

In lumea noastra patru-dimensionala, dimensiunile maxime in spatiu pot fi numai trei. Putem numi asta a patra dimensiune in timp. Astfel, lumea patru-dimensionala poate fi privita ca un continuum spatiu-timp. Se poate spune ca timpul este a patra dimensiune a timpului.

Intelegem timpul in trei forme - trecut, prezent si viitor. Credem ca trecutul este terminat si nu mai exista. Viitorul inca nu s-a petrecut, prin urmare nu exista. Iar prezentul se petrece in tranzitia viitorului non-existent cu o alta non-existenta , trecutul.

In lumea tri-dimensionala , vedem ca sectiunile aparent separate ale copacului din lumea doi-dimensionala sunt de fapt unite in a treia dimensiune. In acelas fel, daca ne imaginam o Constiinta care se poate ridica deasupra planului nostru in care traim, si aceasta Constiinta poate vedea continuitatea in a patra dimensiune a timpului- trecut , prezent si viitor, toate existand simultan. Aceasta Constiinta vede intamplarea evenimentelor simultan, pe care Constiinta obisnuita le vede clar evenimente separate ca perioade de timp.

Un corp tri-dimensional , miscandu-se in timp , urmareste un corp patru-dimensional. In timp, putem vedea miscarea pe masura ce crestem dintr-un copil intr-un tanar , dintr-un tanar intr-un adult si in cele din urma intr-o persoana in varsta. Dar nu putem vedea sau simti acest corp “patru-dimensional” din cauza perceptiei noastre limitate. Fiind in aceeasi lume tri-dimensionala , vedem numai sectiunea corpului patru-dimensional, acesta fiind corpul normal tri-dimensional. Este ca o imagine dintr-o serie de imagini pe o pelicula cinematografica.

Pentru a intelege cum o lume patru -dimensionala este perceputa intr-o forma tri-dimensionala, haide sa vedem intai cum o intamplare tri-dimensionala este vazuta intr-o lume doi-dimensionala.

Sa zicem ca te afli intr-o lume doi-dimensionala, lumea planului si suprafetei. Viata ta, perceptiile tale sunt restrictionate intr-un plan ca un perete vertical .

Acum , imagineaza-ti o roata cu toate spitele vopsite in diferite culori rotindu-se perpendicular cu planul in care traiesti.

Cum vei percepe miscarea acestei roti ? Cand o spita a rotii intersecteaza planul , vei vedea o linie de o anumita culoare la intersectia rotii cu al planului. Apoi , dupa ce va trece o spita , va fi un spatiu in care nu vei vedea nimic. Apoi , va trece prin plan urmatoarea spita de o alta culoare.. Astfel , vei percepe miscarea rotii ca diferite linii colorate petrecandu-se la intervale regulate de timp.

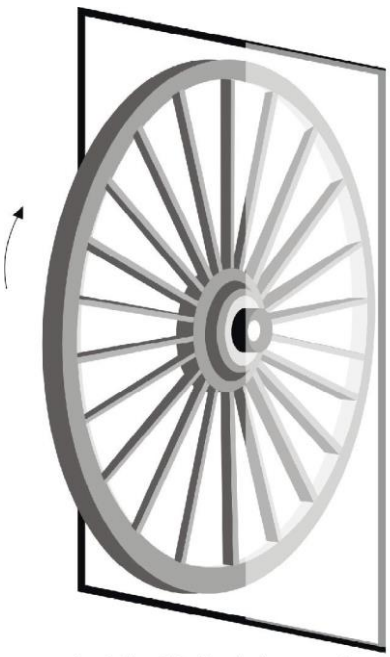
Ceea ce se intampla este ca perceptia limitata dintr-o lume dimensionala inferioara schimba perceptia spatiului intr-un fenomen in timp!
Deoarece nu poti vedea decat doua dintre cele trei dimensiuni ale spatiului , vezi a treia dimensiune numai atunci cand devine manifestare in planul tau. Asadar o vezi neconectata de spatiul tau doi-dimensional de aceea o numesti un fenomen in timp.

Perceptia limitata dintr-o lume dimensionala inferioara schimba perceptia spatiului intr-un fenomen in timp!

Acum , imagineaza-ti cand o spita verde trece prin plan, simultan ia loc un alt fenomen independent, sa zicem latratul unui caine. In lumea doi-dimensionala va fi vazut ca o corelatie dintre aparitia liniei verzi si sunetul latrat de caine , cand in realitate nu este asa!

Nu este posibil pentru o Fiinta doi-dimensionala sa creada ca poate exista o dezvoltare a evenimentelor in exteriorul planului sau de perceptie. Asta inseamna ca, pentru a intelege lumea tri-dimensionala, nu se poate afla in Constiinta doi-dimensionala, trebuie sa se ridice la Constiinta tri-dimensionala. Asemanator, pentru a intelege lumea patru-dimensionala, trebuie sa ne aflam in Constiinta patru-dimensionala.

Este posibil ? Este posibil pentru noi sa trecem dincolo de perceptia simturilor care ne ofera numai o raza vizuala tri-dimensionala ?



Cand o roata in miscare este vazuta intr-un plan 2D, pare a fi niste linii care apar la intervale de timp.

Ceea ce simtim ca este realitate in fiecare zi din viata noastra, este realitate “virtuala”

Chiar putem vedea realitatea in locul simplelor intrezariri de realitate ca fenomene in timp ? Raspunsul este DA.

Prin studii aprofundate, misticii si inteleptii orientului au descoperit ca este posibil sa intelegem si sa traim Realitatea asa cum exista ea. Asta se poate intampla ca un mod natural al vietii , nu doar ca o intamplare norocoasa. Aceasta experienta s-a produs in ei.

Prin meditatie, este posibil pentru noi sa experimentam aceeasi stare de constientizare.

O minunata poveste Zen :

Odata, doi soldati priveau un steag care flutura in vant. Unul dintre ei a spus : “Se misca steagul.” Celalalt i-a raspuns : “Nu, vantul este cel care se misca.”

Un Maestru Zen care trecea pe acolo a observat cearta care avea loc. Soldatii i-au solicitat Maestrului sa-i ajute sa rezolve aceasta problema serioasa.

Unul din soldati a intrebat : “ Maestre, am vazut steagul miscandu-se. Dar el spune ca vantul se misca. Care dintre noi are dreptate ?”

Maestrul le-a raspuns : “ Nici unul. Doar Constiinta este cea care se misca.”

In momentul de fata, ceea ce simtim ca este realitate in fiecare zi din viata noastra, este realitate “virtuala”. Este doar o perceptie a lucrurilor fiind separate in spatiu si timp. Daca privesti profund , poti vedea cum perceptia noastra in sine a lumii este indoielnica. Prin orice calitate a Constiintei am vedea , ACEEA apare ca realitate noastra , nu Realitatea absoluta.

Realitatea Este Formata Din Unsprezece Dimensiuni

Credem ca traim intr-o lume cu trei dimensiuni ale spatiului si a patra dimensiune a timpului. Totusi , exista de fapt unsprezece dimensiuni. Dimensiunile fundamentale sunt lungimea , latimea, adancimea , timpul si Constiinta. Dimensiunile superioare sunt combinatii ale acestor dimensiuni fundamentale.

De exemplu : un baston are lungime, latime si adancime. Se afla in spatiu si timp. Acum, daca pastram lungimea si latimea si eliminam adancimea, bastonul va putea fi vazut , dar mana va trece prin el. Poti pastra si adancimea si sa elimini lungimea si latimea. Atunci nu se va mai vedea nimic, dar daca incerci sa treci cu mana aceasta va lovi ceva.

In acest mod , exista diferite combinatii care conduc la unsprezece dimensiuni care formeaza universul. Cand te afli intr-un plan deasupra spatiului si timpului patru -dimensional poti percepe prezentul, poti vedea aceste patru dimensiuni , poti vedea Realitatea la fel cum pot vedea Fiintele Iluminate.

Haosul Este Ordine - Ordinea Este Haos

Indiferent daca este energia din atom sau energia din cosmos, este un mare haos in jocul energiei. In interiorul acelui haos , exista o ordine pe care nici nu ti-o poti imagina .

Haosul Este Energie

Tot ce se afla in haos este salbatic si energetic. Tot ce se afla in ordine este amortit. Orice regulament iti scade nivelul energetic. Chiar si in casa la tine , daca cineva spune : “Nu sta in locul ala”, ai chef sa stai exact in acel loc. Dar pana sa fi fost creata acea regula , nici macar nu te-a interesat acel loc !

Chiar si obiceiurile ca fumatul sunt sustinute de satisfactia mentala subtila ca esti salbatic, ca esti liber. Daca te scanezi constient , vei intelege ca aproape toata fericirea ta se produce numai atunci cand incalci vreo regula, si esti haotic!

Haosul Este Ordine

Intreaga Existenta este haos. In univers , se misca atatea planete. Nu exista nici un semn de circulatie sau politisti ! Totusi , planetele se misca intr-o ordine atat de minunata. In acelas mod , in fizica cuantica, cele mai mici elemente nu sunt nici macar particule: sunt ambele particule si unde, si o multitudine de probabilitati! Dar exista o ordine in acest haos.

Daca universul este haos fara nici o ordine, se va indrepta catre distrugere. “Haos in ordine” este ceea ce numesc “ inteligenta cosmica “.

Am avut sansa sa-l intalnesc pe Dr Charles Townes*, laureat Nobel si fizician, foarte cunoscut pentru lucrarea sa asupra dispozitivelor laser si maser. Mi-a spus atat de minunat :”Simt ca tot universul reprezinta ceva special , ca intregul univers este o Fiinta Spirituala. Are propria inteligenta . Chiar daca nu pot dovedi prin simple cuvinte, il simt ca pe o Fiinta spirituala inteligenta.”

Cosmosul nu este doar o forta. Este “forta plus inteligenta “. Raspunde gandurilor tale , rugaciunilor , Fiintei , pentru ca este inteligent.

Odata cineva l-a intrebat pe Buddha : “Cine este creatorul universului ? “ Buddha i-a raspuns : “Universul insusi este creatorul .”

Daca creatorul si creatia sunt doua entitati separate, inseamna ca numai creatorul este inteligent si creatia nu este inteligenta. Cosmosul insusi este creatorul pentru ca detine propria inteligenta. Cosmosul este o energie vie. Te afli in interiorul unei energii vii .

Crezand ca lumea este doar materie este greseala de baza. Aceasta credinta este cauza terorismului si violentei de pe planeta Pamant. Atata timp cat vom crede ca universul este doar materie moarta , va continua sa creeze din ce in ce mai multa sete pentru putere.

Numai atunci cand realizam ca universul detine propria lui inteligenta , cand realizam ca universul este o Fiinta spirituala , samanta pacii este sadita. Numai atunci cand intelegem ca gandurile noastre primesc raspuns, ca stilul nostru de viata este rasplatit, ca rugaciunile ne sunt ascultate , exista o forta inteligenta vie si exista o ordine in haos, numai atunci vom realiza si vom munci pentru pace, beatitudine si spiritualitate.

Dr. Charles Townes - Laureat Nobel in fizica pentru lucrarea sa legata de maser si laser.

Atunci, in loc sa incercam sa detinem lucruri sau sa ne dezvoltam granitele si frontierele , vom incerca sa ne dezvoltam Constiinta. In momentul in care incepem sa credem ca universul este “inteligenta” , ne putem relaxa pur si simplu , avand incredere in el.

Ordinea Este Haos

Exista o minunata poveste Zen:

Un discipol se duce la un Maestru Zen si il intreaba : “Maestre te rog explica-mi cum ai inceput , cum ai parcurs calea, cum ai atins experienta ultima?”

Maestrul ii spune :” Cand am inceput, muntele era un munte, riul era un riu, si copacul un copac. Cand am calatorit , muntele nu era un munte , riul nu era un riu si copacul nu era un copac. Din nou , cand m-am realizat, muntele a devenit un munte , riul un riu si copacul un copac.”

Inainte de realizare, desi crezi ca esti extraordinar , este obisnuit. Dupa realizare, desi esti extraordinar, intelegi ca esti obisnuit.

Nu esti doar un simplu corp. Nu esti doar un microcosmos. Esti macrocosmosul in miniatura. Realizezi ca esti supremul, ocean de energie nemarginit la fel cum este si universul , si numai atunci cand realizezi Constiinta cosmica in corpul tau, macrocosmosul in microcosmosul tau, vei deveni cu adevarat ordonat, vei invata cum sa fi cu adevarat ordonat fara sa iti reduci energia. Atata timp cat incerci sa devii ordonat, nu vei face decat sa-ti suprimi energia, si vei suprima pe toata lumea.

Intai , cand vei realiza ordinea din haos , vei devenii o Fiinta spirituala, vei experimenta iubire si beatitudine. Cand vei realiza haosul din ordine , vei devenii o Fiinta miloasa.

Obseravatorul - Scena - Procesul De Observare

Vedem doua lucruri in procesul de observare - observatorul si obiectul vazut. De fapt , ce se intampla in procesul de observare ? (prin exemplul vazului care este prezentat aici se aplica toate simturile.)

De la observator , Constiinta ia un salt continuu catre scena, pentru ca acesta nu se poate relaxa in observatorul insusi. Din cauza nelinistii lui da viata scenei.

Saltul continuu care se intampla dintre observator si scena - de la observator la scena , de la scena la observator, din nou de la observator la scena si din nou de la scena la observator - reprezinta procesul de observare.

Cand observatorul nu se afla in fericire totala cu el insusi , incepe sa devina nelinistit si sa sara. Cand sare el da nastere scenei. Pentru ca da viata scenei procesul de a sari devine procesul de observare.







Scena **Procesul de Observare** **Observatorul**

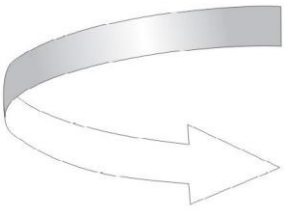
Exista doua moduri de a renunta la acest proces de observare. Ori observatorul ori scena trebuie sa renunte pentru ca procesul de observare sa ia sfarsit.

Cand renunta scena, aceasta isi pierde puterea asupra observatorului. Nu mai are nici un rost sa sara pentru ca nu mai este nimic de vazut. Cand nu mai exista nici un loc de sarit , observatorul se relaxeaza in el insusi, procesul de observare nu mai are loc. Cand procesul de observare nu mai exista , observatorul este Iluminat.

O persoana care inceteaza acest salt renuntand la scena este un sannyasi (acela care a renuntat) . Indeparteaza toate dorintele de a vedea lucruri , pentru ca nici unul dintre obiectul simturilor nu au vreo valoare pentru el. Observatorul se linisteste , iar atunci saltul ia sfarsit. Devine Iluminat, prin renuntare. Aceeasta este cunoasterea sinelui adevarat - gnana*

Pe calea gnana*, observatorul experimenteaza detasare si o vedere clara a vietii.







Scena se dizolva **Observatorul se relaxeaza in Observator**



Scena





Observatorul se dizolva in scena

Obiectivul principal este dezvoltarea inteligentei pura prin care poate fi traita Realitatea.

Pe de alta parte , cand observatorul insusi renunta , ceea ce ramane este scena si din nou saltul dintre observator si scena ia sfarsit. Obtine Realitatea. Observatorul devine Iluminat prin devotiune sau bhakti *.

Cand identitatea observatorului este pierduta , acesta se dizolva in scena, producandu-se o profunda devotiune pentru Existenta ! Totul devine pentru el o manifestare antrenanta de-a Existentei. Identitatea lui nu mai exista. Se contopeste cu Existenta insasi . De aceea sfintii Iluminati ca Meerabai* din India, care a urmat calea bhakti *, se afla tot timpul intr-o transa , contopita cu Constiinta lui Dumnezeu, uitandu-si propria identitate. Meerabai nu a facut decat sa cante laude pentru Dumnezeu mergand pe strazi fara sa se rusineze in vreun fel.

Astfel , intr-unul din cazuri, ori observatorul ori scena trebuie sa renunte. Numai atunci saltul dintre observator si scena va lua sfarsit. Cand saltul inceteaza si procesul de observare va lua sfarsit.

Daca esti blocat cu observatorul sau cu scena, blocheaza-te complet , si vei deveni Iluminat! Daca sari intre observator si scena , si nici nu esti relaxat, te afli in iluzia unei existente separate de observator si scena. Acest salt este ceea ce se manifesta ca observarea ta individuala.

Cand frecventa scenei este mai mare decat observatorul, observatorul poate fi schimbat sau manipulat de catre scena. Cand frecventa observatorului este mai ridicata decat scena, scena poate fi manipulata sau schimbata de catre observator.

Bhakti - Devotiune
Meerabai - Printesa Chittor, o adepta de a lui Krishna, poeta mistica si cantareata, a fost tratata urat de sotul ei din cauza devotiunii pe care o avea pentru Krishna.

Constiinta Colectiva

Nu suntem insule separate deconectate asa cum credem. Poate in planul fizic , parem insule individuale. Dar chiar daca ne place sau nu , daca acceptam sau nu , chiar daca vrem sau nu suntem cu totii interconectati de catre Constiinta colectiva.

Este in felul urmator : daca mancarea este otravita, numai persoana care o mananca va suferi, nu toata lumea. In acest sens, te poti considera un individ. Dar pe masura ce treci la nivelele mai subtile ale Existentei , poti vedea conexiunea dintre noi mult mai clar. De exemplu :daca aerul este otravit, oricine il respira va avea de suferit, chiar daca sunt departe unul de celalalt. Aceasta conexiune este la nivelul respiratiei. Asta inseamna ca in nivele de energie mai subtile , distanta dintre noi este redusa.

Mai mult decat la nivelul fizic si al respiratiei suntem conectati si mai mult la nivelul mental. Cand spun nivelul mental, ma refer la nivelul gandurilor. Gandurile noastre nu ne afecteaza doar pe noi ci pe toata lumea care se afla in jurul nostru si nu numai. Gandurile tale sunt mult mai infectioase decat raceala ta. De fapt, oamenii pot scapa de raceala ta, dar nu pot scapa de gandurile tale.

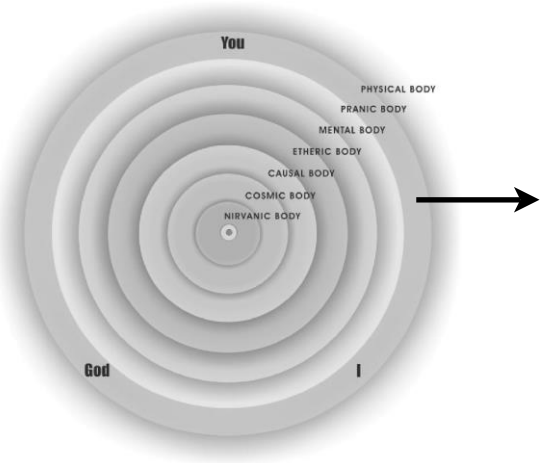
Daca mintea unui individ este poluata , nu doar individul, ci un grup mult mai mare va avea de suferit. De exemplu: daca o singura persoana care are o minte tulburata conduce ca lider un oras intreg , tot orasul va fi afectat de deciziile pe care acesta le ia! Gandirea lui tulburata va rezulta in decizii gresite si prin urmare acestea vor fi daunatoare intregului oras.

Mergand putin mai departe , daca o vizualizare corupta conduce o anumita actiune, actiunea poate avea un extraordinar impact asupra unei populatii uriase, nu doar asupra acelei persoane corupte.

De exemplu: ia cazul bombei atomice. Nu este altceva decat o “vizualizare” a unei teorii nucleare ! Fundamentul bombei nucleare poate fi gasita in celebra formula E=mc2 care a fost descoperita de fizicianul Albert Einstein. Dar vizualizarea corupta a acestei formule a dus la tulburarea intregii planete. Cu totii suntem acum amenintati de aceasta teorie, de aceasta inventie. Astazi , planeta Pamant are destule arme atomice pentru a arde de 700 de ori, incontinuu.

Priveste aceasta diagrama. Voi incerca sa explic adevarul pe baza acestei diagrame.

Aceste sapte cicluri reprezinta sapte planuri de energie in noi. Primul plan este corpul fizic, corpul pe care il poti simti ca fiind mainile , picioarele, etc.



You - Tu
God- Dumnezeu
I - Eu

Physical Body - Corp Fizic
Pranic Body - Corp Pranic
Mental Body - Corp Mental
Etheric Body - Corp Eteric
Causal Body - Corp Cauzal
Cosmic Body - Corp Cosmic
Nirvanic Body - Corp Nirvanic

De indata ce vei deveni constient si vei realiza ca faci parte din Constiinta colectiva, nu vei mai suferi.

Al doilea plan este corpul *pranic*, corpul in care *prana* ta sau energia vietii sau respiratia circula. In acest fel , exista sapte planuri de energie care ne formeaza intregul corp, corpul fizic fiind unul din cele sapte planuri.

Acum , in planul fizic, tu , eu si Dumnezeu putem fi reprezentati ca trei puncte diferite in cerc. La nivel fizic , distanta dintre noi e mare.

Daca te indrepti putin spre interior la nivelul pranic, distanta dintre noi este redusa . Daca te duci si mai adanc la nivelul mental , distanta se reduce si mai mult. Cand te duci din ce in ce mai adanc, in cele din urma totul se contopeste intr-unul singur. Poti vedea ca in cel mai adanc punct al acestor planuri, Dumnezeu , tu si eu suntem unul singur. Nu mai exista nici o distanta. Acesta este adevarul chiar si la nivel brut ! Este doar perceptia ta care te determina sa gandesti ca esti o entitate separata . De indata ce vei deveni constient si vei realiza ca faci parte din Constiinta colectiva, ca nu ai o identitate individuala , ca nu ai un ego separat, nu vei mai suferi.

Coincidenta Gandului

Daca urmaresti un banc de pesti inotand sau un stol de pasari zburand impreuna, vei observa o anumita sincronicitate in miscarea lor. Pot fi sute de pasari impreuna dar vor zbura intr-o formatiune in forma de V, iar cand trebuie sa schimbe directia toate o vor face in acelas timp, fara nici o confuzie sau intarziere de timp ! Cercetatorii au incercat sa inteleaga cum este posibil . Chiar si studiile insectelor si animalelor au aratat ca atunci cand acestea se confrunta cu pericolul , raspunsul lor este atat de puternic incat nici nu poate fi explicat de metodele normale de comunicare.

Un experiment interesant a fost efectuat pentru a studia puterea gandului asupra cainilor. Stapanilor acestor caini li s-a cerut sa plece de acasa fara intentia de a ajunge in vreun anumit loc. Dupa parasirea locuintei , li s-au dat instructiuni de a merge in anumite locatii, iar apoi la niste ore intamplatoare , li s-a cerut sa se intoarca inapoi. S-a descoperit ca in momentul in care stapanul a pornit spre casa , aproape de fiecare data in acelas timp, cainele se ducea la usa si isi astepta stapanul.

La marele tsunami care a zguduit insulele Andaman si Nicobar din India , s-a descoperit ca inainte ca tsunami sa loveasca insulele, toate animalele, inclusiv cele uriase precum elefantii, toate s-au mutat intr-o zona mai inalta , pentru a fi in siguranta departe de ocean. Exista numeroase cazuri in care animalele si insectele au fost constiente de cutremurele care au urmat cu cateva minute ca acestea sa se produca. Care este diferenta intre aceste animale si noi ? Este conexiunea lor cu natura ? Aflandu-se in acord cu natura le ingaduie sa simta semnalele naturii. In cazul oamenilor , din cauza simtului nostru fals si al ego-ului , am pierdut contactul cu natura si am devenit insensibili la semnalele directe ale naturii.

Acordarea La O Inteligenta Superioara

Poti vedea atatea exemple in istorie unde aceeasi descoperire a fost facuta in acelas timp de catre oameni din diferite parti ale globului si de oameni care nici macar nu se cunoasteau intre ei . Motivul este ca ideile plutesc in Constiinta colectiva. Este cam asa : exista sute de unde electromagnetice in aer dar setarea televizorului tau prinde doar undele de frecventa la care a fost acordat. Asemanator, mintile care sunt pregatite si asteapta pentru ideile care plutesc se vor acorda si vor transforma acel potential in realitate !

La fel cum universul ne da atatea sugestii despre existenta lui ca o singura Fiinta, putem primi sugestii de la natura despre realitatea naturii. Intr-o serie de experimente in 1920, s-a descoperit ca oricare parte a creierului unui sobolan ar fi fost inlaturata, sobolanul tot isi pastra memoria despre cum sa efectueze o sarcina complexa pe care a invatat-o inainte de operatie. Creierul sobolanului a aratat de fapt memorie “holografica”. Cercetatorii au propus ca memoria nu este codificata in neuroni, ci in modelele impulsurilor nervoase care incruciseaza creierul, la fel cum o holograma este formata de diferitele modele de lumina a laserului care se incruciseaza una pe alta. Asta ar putea explica cum creierul uman poate stoca pana la zece miliarde de biti de informatii in creierul care este de marimea a doi pumni!

Universul este o holograma, iar noi facem parte din aceasta holograma. Intr-o holograma fiecare parte a hologramei, chiar daca se desparte reflecta totalitatea acelei holograme. In acelas mod, si noi reflectam totalitatea universului. Universul nu este o grupare de materie vie si materie moarta. Este un Intreg urias interconectat. Esti conectat cu oamenii din jurul tau , copacii, animalele, pasarile , pietrele de pe jos , si in aceeasi masura cu planetele, stelele, galaxiile din univers. Daca percepi sau nu , depinde de planul de Constiinta din care percepi totul.

Pacea Globala Incepe Din Tine

Cand realizam rolul nostru in schema Existentiala a lucrurilor, nu ne mai putem simti separati de cei din jurul nostru. Ne putem simti separati numai cand nu ne dam seama de rolul nostru sau suntem inconstienti.

A sosit timpul sa creem o masa critica de oameni Iluminati pe planeta noastra. Numai daca creem din ce in ce mai multi oameni care sa se trezeasca, care sa se Ilumineze putem distruge influenta negativa asupra colectivitatii noastre. Toate calamitatile din lume sunt create de catre oameni inconstienti. Incalzirea globala, SIDA, terorismul religios, fanatismul sau armele nucleare sunt rezultatul negativismului. Astazi ne confruntam cu atat de multe pericole incat daca nu cream o societate linistita, Iluminata si fericita, nu vom putea pastra aceasta frumoasa planeta, Pamant.

Misiunea mea este sa creez o societate linistita, Iluminata si fericita.

Pacea Globala – Un Produs Secundar Al Beatitudinii Individuale

Ganduri Contradictorii Cu Sinele

In acest moment, majoritatea dintre noi suntem prinsi in lupta noastra cu sinele. Suntem prinsi intr-o panza de ganduri contradictorii cu sinele nostru si cu dorintele noastre. Gandurile si cuvintele noastre sunt atat de puternice dar le folosim atat de rar si neglijent.

De exemplu, spui ca ai o durere de cap. Ce faci, atunci? Iti spui: “Cat de mult imi doresc ca aceasta durere sa dispara”. Prin rostirea acestor cuvinte, imprimi tot atat de multa putere expresiei “durere de cap” cat si pentru “sa dispara”. Asta vreau sa spun prin ganduri contradictorii cu sinele. Chiar prin gandul tau, contrazici dorinta ta initiala. Chiar si intentiile tale pozitive sunt prinse in lupta dintre ganduri si dorinte. Atunci te intrebi, din nou: „Cum scap de aceasta durere?” Spune doar atat: "Vreau sa fiu vindecat”

Misiunea mea este sa creez aceasta societate linistita, iluminata si fericita.

Cand insuflam incontinuu ganduri tamaduitoare in sistemul nostru oferim putere cuvintelor si gandurilor pozitive. Ele vor fi gravate in memoria noastra. Astfel, cand suntem intr-o stare proasta sau depresiva, aceaste ganduri vor iesi singure la suprafata si ne vor scoate din starile negative.

Pacea Individuala , Prin Natura Ei , Atinge Lumea

Iata o poveste minunata din viata lui Budha:

Devadatta, un var de-al lui Budha, s-a alaturat ordinului de calugari al lui Budha. Era avid dupa putere si statut. Isi dorea sa devina conducatorul ordinului de calugari.Budha, insa, nu a lasat o persoana atat de imatura, care alerga dupa statut in loc de Iluminare sa isi atinga scopul. Astfel, Devadatta a devenit invidios si rau ganditor in legatura cu Budha, incercand de cateva ori chiar sa-l omoare.

Odata, Devadatta l-a convins pe ingrijitorul elefantilor regali sa lasa liber un elefant feroce in calea lui Budha. Elefantul fusese intoxicat si eliberat pe strazile pe care Budha obisnuia sa se plimbe mereu. Elefantul alerga nebuneste. Oamenii au intrat in panica si au fugit in toate directiile. Elefantul venea direct spre Budha. Budha a continuat sa mearga, debordand de aceiasi pace si acelasi calm chiar si in fata pericolului. Pacea si beatitudinea lui nu au fost afectate de amenintarea elefantului salbatic de furie. Elefantul alerga direct spre Budha intr-o furie nebuna. In momentul in care a ajuns langa el, s-a calmat imediat. Starea lui salbatica s-a dizolvat in prezenta aurei Iluminate a lui Budha. Budha l-a atins l-a batut usor pe frunte. Calmat de mangaiere, elefantul si-a indoit genunchii si s-a inclinat in fata lui Budha. Cei care au privit scena au fost, pur si simplu, socati.

Valurile de beatitudine radiind dintr-o persoana linistita, in mod natural si automat ating oameni, animale, copaci si stanci si infuenteaza tot ce este in jur.

Pentru a face toata lumea sa traiasca starea de beatitudine si fericire, nu trebuie sa faci nimic. Schimba-ti doar centrul de interes. Cand vezi un film de groaza, lumea ta va fi umpluta de frica. Poti schimba, insa, canalul sa vezi o comedie. Vei vedea cum toata lumea ta se schimba.

Cand se va produce trezirea interioara se vor intampla trairi inalte. Iti va rascoli experientele despre trairile tale. Daca vrei sa salvezi lumea, tot ceea ce trebuie sa faci este sa te salvezi pe tine. Totul se intampla in aceasta lume – marile experiente spirituale sunt traite unde este transmisa Iluminarea in acelasi timp cu antrenamentele teroriste unde este transmisa violenta. In acord cu ceea ce intri in vibratie, lumea pe care o atragi si vezi va aparea asa cum este. Vei atrage acelasi tip de oameni si aceleasi situatii in viata.

Chiar si o singura persoana care se chinuie pentru Iluminare , cautand , ridica Constiinta la cel putin un milion de persoane.

Cum Sa Te Descurci Cu Suferinta De Pe Pamant

In primul rand , trebuie sa intelegem ca fiecare decizie majora luata la nivelul inalt de putere si guvernare este o expresie a pozitivitatii si negativitatii colective, deoarece Constiinta maselor este cea care creaza liderii.

Astfel, inainte sa-i invinuim pe altii, indiferent ca sunt lideri, politicieni sau alte oficialitati, putem deveni noi insine folositori daca incercam sa creem o Constiinta pozitiva in spatiul nostru interior si daca punem un pic de energie pozitiva in lucrurile din fata noastra.

Este timpul.
Sa creem mai mult pozitivism in jurul nostru.
Sa proiectam mai multa dragoste asupra actiunilor noastre.
Sa crestem frecventa Constiintei noastre intelectuale.

In loc sa fim suparati sau deranjati de decizii negative, mai bine sa creem energie pozitiva in jurul celor de langa noi si in jurul lumii care sa fie atinsa de aceasta Constiinta pozitiva. Apoi vei vedea ca acest pozitivism radiaza si prin liderii lumii. Atunci cand din ce in ce mai multa lume incepe sa se transforme, pozitivismul colectiv va incepe sa se exprime prin politicienii si liderii potriviti.

Daca te superi sau esti deranjat de ceva, ce se va intampla? Nimic in afara de faptul ca tu vei suferi o mica depresie si negativism. Din aceasta cauza, vei adauga, in acest fel, mai mult negativism lumii inconjuratoare si Constiintei generale.

Astfel, nu revolutia este rezolvarea ci evolutia.

Fiecare revolutie a promis adevarul sau solutia ultima pentru toate problemele. Dar ce vedem daca ne uitam in urma? In ultimii 3000 de ani de istorie ai planetei noastre au fost inregistrate peste 5000 de razboaie. Cercetarile au estimat ca in ultimii 3000 de ani ai istoriei au fost cel putin 9000 de tratate de pace si ca durata lor a fost de numai 8 ani.

Astfel, imprastie energie pozitiva in asa fel incat oamenii din jurul tau sa fie atinsi de aceasta Constiinta pozitiva. Atunci vei vedea ca aceasta va iradia si prin conducatori.

Studii Despre Efectele Meditatiei In Pace

Studii diferite au fost facute sa masoare efectele meditatiei de grup. Unele au observat efectele unei multimi critice care au practicat tehnica Meditatiei Transcedentale™. Aceste studii au relevat faptul ca rata criminalitatii este mai scazuta cu pana la 8% in orasele in care meditatiile de grup de acest fel au fost practicate.

Alte rapoarte arata o pondere semnificativa de 17% a reducerii actelor de violenta si 13% crestere a actelor de caritate. In zonele de razboi au fost scaderi de peste 50% a pierderilor de vieti omenesti si peste 25% a ranitilor de razboi. Statisticile totale arata scaderea ratei criminalitatii, mai putine internari in spitale si reducerea violentei ducand la imbunatatirea calitatii vietii.

Meditatie : Pacea Globala

21 Decembrie este stiuta ca Ziua Internationala a Pacii. Milioane de oameni din lumea intreaga se unesc in rugaciune, meditatie si colaborare universala pentru pacea mondiala si armonia globala. Cu aceasta ocazie, in fiecare an centrul Nithyananda Mission conduce meditatii de grup in lumea intreaga. Constiinta colectiva este ridicata la cote mult mai inalte cand medtiatia este facuta in grup.

Cand materia este impartasita, isi reduce dimensiunile. De exemplu, daca un mar trebuie impartit de catre 4 persoane, trebuie taiat in 4 bucati. Si-a redus dimensiunea. Cand este vorba de energie electrica, puterea voltaica nu se reduce, ramane la fel. De exemplu, daca avem o putere de 10 volti pe un circuit si este atins de o persoana, aceasta va simti puterea a 10 volti. Aceiasi putere o vor simti si 4 persoane daca ating acelasi circuit.

Totul este diferit, insa, cand este vorba de energia puternica si subtila, in acelasi timp, a meditatiei. Cand este facuta de un grup de oameni, aceasta se multiplica. Beneficiul este impartasit si amplificat pentru intregul grup si in afara lui, mai degraba decat sa fie diminuat sau sa ramana la fel. Daca o singura persoana care mediteaza genereaza 10 ‘volti’ de energie, atunci 100 de oameni stand impreuna intr-o meditatie generala, genereaza 1000 de ‘volti’ de energie. Imagineaza-ti doar ! Puterea energiei create va curati pur si simplu intregul spatiu in care are loc meditatia. Aceasta este motivul pentru care sunt incurajate mediatatiile de grup.

Atingerile Inevitabile Iubitoare Ale Fiintelor Iluminate

O poveste din viata lui Buddha:

Era odata un hot pe nume Angulimala. Locuia intr-o padure traversata de multa lume. Obisnuia sa ii jefuiasca mereu si sa le taie degetul mic de la o mana, facandu-si un colier din ele. Pentru asta a fost numit Angulimala – colier de degete. Odata, pe cand calatorea, Buddha a trebuit sa traverseze padurea.Oamenii l-au avertizat asupra crudului Angulimala dar Buddha nu a luat in seama si si-a continuat drumul. In adancul padurii, Angulimala a sarit dintre tufisuri si a strigat amenintator la Buddha: „Nu misca!”

Buddha s-a oprit si i-a raspuns :” Eu sunt nemiscat . Fie ca tu sa nu te misti !”

Angulimala, pentru prima data in viata lui, a fost zdruncinat in adancul Fiintei sale. Buddha l-a miscat foarte adanc. Nu s-a putut mobiliza sa il atace pe Buddha. Mainile ii erau inghetate. A cazut la picioarele lui Budha plangand si cerandu-i iertare!

Aceasta poveste ilustreaza adevarul despre impactul unei Fiinte Iluminate. Fara nici un efort sau intentie, Fiinta Iluminata emana pur si simplu o imensa pace si compasiune care are puterea de a transforma lucrurile.

Efectul nu este limitat numai la Fiintele umane. Chiar si animalele sunt atinse de dragostea pura si compasiunea emanata de o persoana Iluminata. Totul se schimba cand este expus la frecventa inalta a campului de energie.

Exista o minunata poveste din viata lui Adi Shankara, un Maestru Iluminat din India antica:

Shankara cutreiera sudul Indiei, spre orasul Shringeri. Intr-o zi, o scena ciudata dar minunata in acelasi timp, s-a intamplat in fata lui. Doua broaste stateau pe o piatra. Era cald iar ele tocmai se pregateau sa sara in apa. Chiar atunci, o cobra si-a ridicat capul si s-a aplecat asupra celor doua broaste facandu-le umbra. Broastele s-au bucurat de racoarea si au mai zabovit o vreme. Dupa un timp, ele au sarit in apa iar cobra s-a retras si a disparut in padure.

IN PREZENTA UNEI FIINTE ILUMINATE CHIAR SI INAMICII NATURALI ISI LASA DUSMANIA LA O PARTE

Shankara a privit scena si a ramas uimit. El era o persoana foarte inteligenta. Nu a trecut cu vederea incidentul, a recunoscut imediat ca acel loc fusese sfintit de vreo energie inalta, altfel nu ar fi fost posibil ca animalele sa isi uite dusmania si sa coexiste intr-o asemenea maniera minunata. El s-a intersat de locul respectiv si a aflat ca, in trecut, un Iluminat si-a construit acolo un ashram si l-a mentinut mult ani!*

Shankara a fost atat de miscat de intregul incident incat a decis ca isi va stabili ashram-ul in acelasi loc. Ani mai tarziu, cand a trecut pe langa acelasi loc, s-a oprit si si-a stabilit acolo primul ashram, numit Shringeri Math. De atunci el sta ca dovada uneia dintre cele mai mari chei ale intelepciunii spirituale din lume.*

O fiinta Iluminata emana fara efort tot ce cuprinde spatiul lui interior, care creaza un pozitivism colectiv. Asa cum a spus Patanjali in Yoga Sutras*: “ In prezenta unei Fiinte Iluminate chiar si inamicii naturali isi lasa dusmania la o parte”.

Ashram – o manastire pentru calugarii Hindu sau Budhisti
Yoga Sutras – Carte de yoga scrisa de Maestrul Iluminat Patanjali.

Misiunea Nithyananda

Rostul meu pe Pamant este sa creez un nou cerc al Constiintei individuale in folosul Constiintei colective care sa intre in zona Superconstiintei.

Pentru a putea realiza asta,

100.000 de oameni vor fi initiati pentru a trai ca Jeevan Muktas – Fiinta eliberata experimentand ‘Trairea Iluminarii’

&

1.000.000 de oameni vor fi initiati in Nithya Dhyaan – Viata fericita prin meditatie – conceputa pentru a produce o schimbare pozitiva in Constiinta individuala a planetei Pamant.

Tehnica De Meditatie Pentru Pacea Globala

Cele doua cai de a realiza pacea globala sunt crearea pacii individuale. Meditatia pentru pacea globala este o meditatie colectiva. Aceasta este o meditatie simpla dar foarte puternica.

Stati intr-un cerc sau in cercuri concentrice, tinandu-va de mana, in asa fel incat sa poti tine cu mana ta dreapta, mana persoanei din dreapta ta cu palma ta, indeptata in jos, simbolizand ‘dau pace si fericire’, in timp ce oferi mana ta stanga indreptata in sus, persoanei din stanga ta, simbolizand ‘primesc pace si fericire’. Acest cerc conectat de oameni genereaza un puternic ciclu de energie. Energia meditativa a unei persoane este impartita cu ceilalti. Aceasta meditatie trebuie practicata pentru cel putin 21 de minute.

Sannyas Este Jocul Final

Abilitatea noastra de a ne afla in armonie cu ceilalti si cu Existenta depinde in totalitate de cum ce comportam . Depinde de prioritatile pe care le alegem in viata . Dar daca nu am alege ? Daca am accepta lucrurile asa cum ni se intampla ?

Este timpul sa discutam despre renuntare . Renuntarea nu inseamna sa fugi de viata . Renuntarea inseamna sa curgi cu viata fara sa te impotrivesti . Cuvantul Sanskrit sannyas se refera la aceasta stare de credinta in Existenta, care ne permite sa renuntam la celelalte lucruri din viata .

Sannyas...

Exista o minunata poveste din viata lui Buddha :

Dupa Iluminare , Buddha a vizitat multe locuri , si-a propovaduit dharmma sau invataturile si a initiat oameni in viata spirituala .

Pe aceasta cale a intrat in Kapilavastu , locul sau natal . A mers pe strazi impreuna cu discipolii Sai , purtand sofran . Toata lumea il urmarea cu incantare .
Sotia lui Buddha , Yashodhara a auzit zgomotul din strada si a intrebat ce este .Servitoarele ei i-au spus ca nu era altul decat sotul ei care s-a intors Buddha , suflet Iluminat . Nu s-a dus sa-l intalneasca , in schimb si-a chemat fiul Raul . Raul se nascuse in noaptea in care Buddha a plecat de acasa in cautare de Iluminare .

L-a intrebat pe Raul : “ Vezi acea faptura radianta care tine un vas pentru cersit si totusi arata ca un rege ? Este tatal tau . Du-te si cere -ti mostenirea !”

Tanarul baiat a alergat pe scari si si s-a impins prin multime ca sa ajunga acolo unde era Buddha . A cazut la picioarele lui Buddha si a repetat foarte curajos ce ii spusese mama lui .

Buddha l-a ridicat incet , si s-a uitat zambind la el . I-a indepartat hainele de aur pe care baiatul le purta inlocuindu-le cu un sofran .

Baiatului in varsta de sapte ani , i se daduse mostenirea . A fost primul si singurul copil caruia i s-a permis in manastirea lui Buddha .

Cineva m-a intrebat :”Daca totul in viata evolueaza natural prin procesul de evolutie ca maimuta in om , si rau in bine , pana la urma omul nu va evolua in Dumnezeu ?

Revolutia corecta duce la evolutie sau Iluminare . Acesta este sannyas , cea mai mare revolutie a unui individ.

Atunci unde este nevoia de meditatie , sannyas ...unde este nevoia de inspiratie ?”

Am raspuns :” A durat cinci mii de ani pentru ca maimuta sa devina om si va dura la fel de mult pentru ca omul sa devina Dumnezeu . Daca tu esti dispus sa astepti , eu nu am nici o problema !”

Pe de alta parte , poti decide sa traiesti constient cu o intelegere clara despre viata , legile si structura Universului si meditatiei . Poti revolutiona procesul evolutiei . Revolutia corecta duce la evolutie sau Iluminare . Acesta este sannyas , cea mai mare revolutie a unui individ . Inseamna sa traiesti ca un Paramahamsa , ca o Fiinta Iluminata .

Adi Shankara , Maestrul Iluminat din India spune minunat in lucrarea Sa Vivekachoodamani* :

“Pentru toate fapturile vii, o nastere umana este rara ,
Si mai rar este sa aibe atitudine sattvic (Dumnezeiasca)
Si mai mult sa aibe staruinta in calea activitatii spirituale .
Asa cum se explica in Vedas*...”

Aceste cuvinte au avut un impact foarte puternic in viata lui Swami Vivekananda, un Maestru Iluminat din India care a trait cu mii de ani dupa Adi Shankara . Cand Swami Vivekananda se pregatea pentru examenul la drept , aceste cuvinte l-au lovit ca un trasnet . Nu a mai putut continua sa citeasca , Si-a lasat cartile si a inceput sa alerge de-a lungul drumului . Alerga la Maestrul Lui , Ramakrishna Paramahamsa . In timp ce alerga , adevarul din cuvintele lui Adi Shankara ii rasunau in Fiinta . Si-a spus in sinea lui : “Le-am capatat pe toate aceste trei : m-am nascut ca Fiinta umana , am obtinut dorinta de eliberare si am primit un mare Maestru ...atunci de ce inca imi irosesc viata ? De ce imi irosesc viata ? “ Aceste cuvinte il bantuiau continuu . Swami Vivekananda a obtinut Iluminarea, si a raspandit misiunea lui Ramakrishna Paramahamsa in toata lumea .

Sannyas este calea pentru cei care vor sa se castige pe ei insusi , care vor sa se elibereze de stransoarea geloziei , furiei , stresului si depresiei pentru totdeauna . Oamenii cred ca sannyas este ales de catre ratati . Nu! Bineinteles cateodata cei care nu stiu ce sa faca cu viata lor i-au sannyas . Dar acela nu este spiritul sannyas.

Vivekachoodamani - Lucrarea filozofica a Maestrului Iluminat Adi Shankara
Vedas - Texte scripturale antice care explica Adevaruri spirituale profunde. Exista patru Vedas principale: Rigveda , Yajurveda , Samaveda si Atharvaveda. Aceste texte explica despre executarea sacrificiului, si constau in povesti si chanturi .
Vedas sunt considerate revelatiile Adevarului care s-au intamplat misticilor si profetilor.

Sannyas este efortul de a deveni constient pentru prima data , constient de mecanismul care te inconjoara ca Fiinta umana . Faci parte din Existenta . Existenta se misca cu propriul mecanism , cu propria muzica . Cazand in armonie cu Ea inseamna stiinta sannyas. Sannyas este o relatie la nivelul Fiintei , a fi in armonie cu intreaga Existenta . Aceasta este cea mai scurta cale catre succes in viata .

Pentru a asculta cantecul Existentei , este nevoie sa te muti in spatiul potrivit . Pentru a gasi acel spatiu , trebuie sa renunti la orice alt lucru pe care il stii , si sa asculti cantecul cu o constientizare profunda . In acel spatiu , viata va curge ca un riu curgand inspre mare . Orice alta cale va dura mai mult .

Curgi Ca Un Riu

Riul se indreapta doar inspre mare . Nu stagneaza nicaieri . Un sannyas se indreapta catre telul lui de Iluminare . Nimic nu ii distrage atentia . Riul curge fericit , orice s-ar arunca in calea lui . Atatea lucuri sunt aruncate in riu : flori , crengute , mancare , pasari , trupuri neinsufletite , etc. Dar riul curge , fara sa-i pese de nimic .

In acelas fel , un sannyas se misca fericit , deconectat de tot ce ii iese in cale . Curentul atrage riul peste obstacole in timp ce acesta gangureste cu o muzica constanta , miscandu-se catre mare . Inteligenta Cosmica atrage sannyas peste obstacole in timp ce acesta se misca catre scopul suprem .Lui nu ii pasa de obstacole . Pentru el sunt toate un mijloc pentru a-si atinge scopul in calea sa catre fericire .

Sannyas inseamna o decizie constienta de a trai Adevarul imediat in viata ta.

Un Maestru Zen a fost intrebat :"Ce este Zen ?"
El a raspuns : "O plimbare !"

Buddhismul Zen spune minunat, ca viata este ca un riu care curge si umple fiecare forma , si isi explodeaza singur limitarile pentru a se extinde in capacitate . Aceasta este esenta vietii ,si sannyas. Sannyas inseamna sa inveti in actiune in timp ce viata se misca , nu sa filozofezi. Este o forta , nu o dogma.Pentru un adevarat sannyas , viata se misca pur si simplu in directia corecta . Invatarea se intampla in timpul miscarii , nu ca un lucru separat .

Sannyas nu este altceva decat practicarea directa a Adevarului cu fiecare moment care trece . Exista destula psihologie in lume dar nimeni care sa o urmeze . Sannyas inseamna o decizie constienta de a trai Adevarul imediat in viata ta.

Un Maestru Zen ii spune minunat unui discipol de-al lui :"Studierea Adevarului ca filozofie inseamna sa colectezi material de propovaduire . Tine minte ca daca nu practici mereu, lumina Adevarului tau s-ar putea sa dispara ."

Practicarea nu este altceva, decat sa curgi continuu in directia corecta fara sa stagnezi .

Un sannyas se misca mereu cu inteligenta Existentei, cu o atitudine de predare.

Chiar si in stagnare , vor fi miscari in jurul obstacolelor , incercand sa gasesti din nou fluxul . Nu exista nici o oprire .

Un sannyas se misca mereu cu inteligenta Existentei, cu o atitudine de predare .Prin predare , nu ma refer la lipsa de activitate . Ma refer la actiune cu o atitudine de predare . Nu exista nici o oprire . El traieste in moment , spontan si in functie de nevoile momentului , aceasta se numeste fluiditate .

Sannyas Nu Inseamna Renuntare

Sannyas a fost intotdeauna asociat cu renuntarea . Nu trebuie sa renunti la nimic . Trebuie doar sa intelegi ca esti un custode temporar al unei averi , care face parte din Existenta , asa cum faci si tu . Atunci nu va mai trebui sa renunti pentru ca nu ai posedat -o niciodata ! Chiar daca va trebui sa te desparti de avere , nu vei simti ca renunti sau ca iti pierzi bunurile . Problema incepe cu atitudinea de a poseda , cu sentimentul de ‘al meu ‘.

Un sannays nu trebuie sa renunte la lume, si nici unui samsari* sa -i fie frica sa renunte . Doar simpla intelegere ca Existenta da si ia la momentul potrivit este de ajuns . Atunci stii ca ceea ce se intampla este ceea ce trebuie pentru moment, si ca viata curge asa cum ar trebui . Aceasta creaza un spatiu mental dintre tine si averea ta , si acel spatiu se numeste renuntare ! Este doar un spatiu , o pauza in atitudinea de a poseda , nimic altceva . A fost folosit gresit in contextul sannyas.

O mica poveste :

Doi calugari calatoreau impreuna . Unul dintre ei credea cu tarie in obtinerea averii . Practica spiritualitate prin aceasta . Celalalt urma puternic calea de renuntare . Discutau cele doua moduri de viata . In timp ce discutau se facuse deja noapte . Au ajuns la un riu pe care trebuiau sa-l treaca .
Cel care credea in renuntare nu avea bani cu el . A spus : “Nu avem bani sa traversam riul . Haide sa petrecem noaptea aici, si cineva ne va ajuta sa traversam riul maine dimineata.”
Celalalt raspunde : “Asta nu se poate . Vom fi mancati de animale salbatice daca petrecem noaptea aici . Am bani la mine Haide sa platim o barca si sa traversam riul .”
De indata ce au trecut riul in siguranta si-a intrebat camaradul : “Acum intelegi valoarea banilor ? Daca si eu as fi fost un om al renuntarii , ce s-ar fi intamplat cu noi ?”
Primul raspunde : “ Renuntarea ta ne-a ajutat sa traversam riul in siguranta . Te-ai despartit de banii tai pentru a traversa riul!”

Samsari - Acela care este prins in samsara sau ciclul de nastere si moarte.

Renuntarea inseamna ‘a avea’ fara ideea de a avea , si a ‘te desparti ‘ fara ideea de despartire . Altfel , prin simpla renuntare la lumea materiala , nu vei castiga nimic . Nu vei simti decat durerea sacrificarii a lui ‘al meu ‘ . Sannyas nu inseamna sa fugi de ‘al meu ‘ Trece dincolo de ‘al meu ‘. Si aceasta este posibila numai printr-o intelegere corecta . Daca renunti cu intelegere , este in regula . Altfel , ‘al meu ‘ va persista pur si simplu oriunde te-ai duce . Nu numai asta , daca renunti cu ideea ca renunti la ‘al meu ‘, devine actiunea corecta dar pentru un motiv gresit ! Prin renuntarea la lumea materiala , nu poti fi niciodata un sannyas . Sannyas inseamna o schimbare in aranjamentul mental interior, nu o schimbare in aranjamentul material din lumea exterioara . Renuntaea averii materiale pentru a fi sannyas este ca si cum ai face actiunea corecta dar pentru motivul gresit .

Avere si sannyas nu se exclud reciproc . De fapt , sannyas inseamna arta si stiinta de a crea avere perfect .

Daca citesti scriptura vedica vei vedea ca mereu se vorbeste doar de abundenta vietii . Nu se invata niciodata renuntarea ei. Invata pierderea atasamentului asupra bunurilor , nu sa renunti sau sa le urasti . Sannyas inseamna sa vezi imensa abundenta a vietii ca un Intreg , si prin urmare sa nu fii atasat de micile tale posesiuni . Se stie ca averea este o manifestare a Existentei, si nu esenta vietii in sine .

Sannyas nu inseamna suicid . Este viata . Sanyas inseamna sa traiesti intr-o frumusete extraordinara in interior si in exterior .

Intelege :frumusetea exterioara si averea nu sunt inamice in calea sannyas. Sunt complementare . Sannyas adauga bogatie si frumusete interioara bogatiei si frumusetii tale exterioare. Ne da inteligenta de a manipula averea exterioara si frumusetea fara nici o suferinta legata de acestea.

Samsar si Sannyas

Samsar inseamna literalmente ‘lumea’ sau ‘calea’. Se refera la lumea materiala care provoaca ciclul nesfarsit de nastere si moarte .

Exista doua moduri de a te misca in orice cale : ori cu bagaj si oameni , ori singur . In primul caz , va trebui sa astepti pentru mult timp . In al doilea caz , poti ajunge chiar si in acest moment .

Sannyas este decizia de a nu cara nici un bagaj in timp ce te misti . Poti avea tot , dar nu trebuie sa cari dupa tine . Cand nu cari nimic Existenta iti aduce tot ce ai nevoie in fiecare moment . Acesta este sannyas!

Exista o minunata poveste din viata lui Buddha :

Discipolii lui Buddha s-au adunat in jurul lui si i-au cerut sa-i invete esenta sannyas. Le-a spus o mica poveste :

Un om traia singur pe o insula . Dintr-o data simte ca trebuie sa se mute urgent de pe insula . Nu avea barca . Astfel si-a facut una din ramurele , crengi , frunze si tot ce a putut sa adune .

Un sannyas foloseste barca pentru a traversa oceanul vietii . Un samsari cara barca dupa el chiar si atunci cand nu are nevoie de ea , fara sa stie ca poate renunta la ea.

A fost o calatorie dificila, dar a reusit in cele din urma , sa treaca si sa ajunga pe cealalta parte .
Buddha i-a intrebat pe discipoli : “Dupa ce a ajuns pe partea cealalta omul ar trebui sa pastreze barca sau sa o arunce ?”

Discipolii au venit cu tot felul de raspunsuri .

Buddha a continuat :” Omul *sannyas* arunca barca stiind ca i se va oferi orice va avea nevoie in viitor . Omul *samsar* o pastreaza astfel incat efortul lui sa nu fie irosit daca vrea sa calatoreasca inapoi !”

Un *sannyas* merge cu gandul la Existenta . Un *samsar*i merge cu gandurile la cum sa existe. Un *sannyas* foloseste barca pentru a traversa oceanul vietii . Un *samsari* cara barca dupa ael chiar si atunci cand nu are nevoie de ea , fara sa stie ca poate sa o arunce . Aceasta este diferenta . Nu este nimic corect sau gresit aici . Sunt doar doua moduri diferite de a trai .

Da-mi voie sa explic sannyas in contextul *karmei,* pentru ca *sannyas* este scurtatura pentru a epuiza *karma.*

Karma nu este altceva decat, actiunile neimplinite din trecutul tau care te atrag mereu sa iei nastere pentru a le implini . Este cauza insasi a ciclului de nastere si moarte . Te obliga sa iei nastere mereu in aceasta lume pana cand o epuizezi .

Sunt trei tipuri de *karma* : *sanchita* , prarabdha* si agamya** . *Sanchita* karma* reprezinta totalitatea actiunilor neimplinite (karma) acumulata de-a lungul multor vieti . *Prarabdha karma,* este acea portiune din *sanchita** pe care o aduci pentru a o epuiza in aceasta nastere . De fiecare data cand te nasti , aduci cu tine o mica parte din *sanchita* ca *prarabdha* pentru a o epuiza . Include toate dorintele tale neimplinite , dorinte sexuale , furie , frica , etc. A treia sau *agamya* karma*, este noua *karma* pe care o creezi in aceasta nastere din cauza noilor actiuni neimplinite .

In cele din urma, aceste trei lucruri trebuie facute pentru a epuiza toata *karma:*
In primul rand , noua *agamya** nu ar trebui sa fie creata, pentru ca nu face decat sa se adauge *karmei sanchita* la sfarsitul vietii . In al doilea rand, *prarabdha* cu care ai venit trebuie epuizata sau implinita in aceasta viata in totalitate fara nici o urma . Al treilea : volumul *sanchita* trebuie ars cumva astfel incat numarul de vieti pe care trebuie sa le iei sa se reduca . Aceasta se intampla implinind *prarabdha*, fara acumularea *agamya* in timpul vietii .

Daca *prarabdha* este epuizata in modul corect , nu se va crea *agamya .*

Sanchita - Totalul de karma acumulata din care alegem sa aducem cu noi putina in nasterea asta ca prarabdha karma.
Agamya - Actiunile constante pe care le face acela prin liberul arbitru dupa ce ia nastere pe Pamant. Acestea nu se nasc din dorinte adevarate, ci din dorinte imprumutate din societate, privind la altii.

Aceeasi inteligenta care va epuizata *prarabdha* va avea grija sa nu creeze *agamya* noua . *Sanchita* in sine poate fi epuizata numai de bunavointa unui Maestru Iluminat .

Acum intelege clar : daca fantezia *prarabdhe*i tale este mai mare decat inteligenta , atunci *samsar*(casatoria) este calea ta . Daca fantezia *prarabdhe*i tale este mai mica decat inteligenta , atunci *sannyas* este calea ta ! In calea *sannyas* , inteligenta ta castiga contra *prarabdhe*i tale, si o aduce sub control pentru a o epuiza . In calea *samsar* , viata te invata in diferite feluri iar tu iti epuizezi *prarabdha* prin milioane de nasteri .

In Patanjali Yoga Sutra* , exista o cale catre Iluminare formata din opt parti . Toate cele opt parti trebuie urmate simultan . Trei parti sunt *Pratyahara , Dharana si Dhyana . Pratyahara* retrage mintea in interior , departe de cele cinci simturi . Urmatoarea este *Dharana* , contopirea mintii cu Sinele interior . A treia este *Dhyana* , meditatie .

Pentru un sannyas, mintea lui este fericita tot timpul. Ceea ce primeste este ceea ce isi doreste.

Retragerea mintii de la cele cinci simturi se poate intampla numai atunci cand mintea se contopeste cu Sinele interior ! De exemplu : poti lua piciorul de pe treapa de jos a scarei numai dupa ce te-ai stabilit pe treapta superioara, nu-i asa ? Iti poti da drumul de la creanga de jos a copacului, numai dupa ce te-ai prins de o creanga mai inalta . Cu totii credem ca, doar daca renuntam la atasamentele materiale , il putem realiza pe Dumnezeu . Nu! Adevarul este ca numai dupa ce il realizam pe Dumnezeu te poti dispensa de lucrurile materiale .
Numai dupa ce simti *Nithyananda* sau Fericirea Eterna te poti dispensa de *Mithyananda* sau fanteziile materiale.

Daca poti deveni constient si te poti sprijini ferm pe treapta superioara, s-ar putea sa poti renunta la treapta inferioara cu mai multa usurinta . Este procesul de intelegere si mutare pe treapta superioara lasand treapta inferioara . In timp ce te muti , renuntarea se intampla ca produs secundar . Pentru ca, realizezi ca sa te urci mai sus, nu ai nevoie decat de tine insuti ! Tot ce vei lua cu tine, nu va face decat sa-ti ingreuneze urcarea .

Un *samsari* se misca pentru a-si implini fanteziile . Se duce in diferite locuri pentru a vedea frumusetea Existentei . Un *sannyas* deja vede totul din jurul lui ca fiind divin si minunat ! Cand *samsari* incepe sa se indrepte in interior , devine *sannyas* . Pana capata nevoia arzatoare pentru asta , este mai bine pentru el sa continue cu ceea ce face . Pentru un sannyas, mintea lui este fericita tot timpul . Ceea ce primeste este ceea ce isi doreste . Traieste tot timpul intr-o stare de recunostinta si intampina acceptarea . Pentru un *samsari* , mintea este ocupata cu prea multe conflicte . Tot incearca sa primeasca ceea ce isi doreste . Cu inteligenta , *samsari* se poate trezi la Adevarul ca ceea ce primeste, este ceea ce are nevoie in acel moment si pentru implinirea lui suprema .

Yoga Sutras – Carte de yoga scrisa de Maestrul Iluminat Patanjali.

Samsari este preocupat de lucrurile materiale si traieste viata intr-un mod limitat . Sannyas este preocupat de moarte - moartea a tot ceea ce nu este el :ego , posesivitate , desfrau, furie , frica , gelozie si nemultumire . El stie ca este ceva dincolo de toate acestea . Intreaga lui cautarea este pentru a gasi asta , pentru ca o data ce o va gasi, stie ca va gasi treapta superioara a scarii , si poate lasa treapta inferioara unde exista lupta constanta a acestor emotii si a lucrurilor materiale .

Sannyas este cautarea raspunsului la intrebarea :"Cine sunt eu ?" Un sannyas isi pune toata energia pentru a descoperi raspunsul la aceasta intrebare . Daca oamenii te intreaba : "Cine esti tu ? " In general vei raspunde :"Sunt fiul nu stiu cui , sunt inginer , sunt profesor , etc " Dar aceste cuvinte descriu cine esti tu in relatia ta cu lumea . Daca nu ar exista nici o lume , atunci cine ai fi ?

Marii Maestrii Iluminati care au fondat religiile lumii au spus in mod repetat : "Aham Brahmasmi " Inseamna : "Sunt acela " in traditia hindusa , sau " Stai linistit si vei stii ca sunt Dumnezeu " in traditia crestina , sau "Anal -Haq " insemnand :"Sunt Adevarul ." in traditia islama . Scopul vietii omului este sa experimenteze ca este Dumnezeu .

O data ce acest scop este trait , fericirea interioara de care toti acesti mari Maestrii vorbesc va incepe sa se intample. Atunci vei intelege ca lumea materiala este o etapa minunata, unde se petrece joaca Divina . Este o eliberare finala de toate dificultatile exterioare . Faci si totusi nu faci , vorbesti si totusi nu vorbesti , plangi si totusi nu plangi .

Sinele interior ramane neatins . Te afli in Fericire Eterna - Nithya Ananda .

Problema este ca oamenii in general cred ca sannyas este un obstacol pentru lumea materiala . Cred ca sannyas este seriozitate . Nu! Sannyas este o anumita calitate pentru a trai viata optim .Seriozitatea nu va ajuta niciodata pe cineva sa traiasca la potentialul lui maxim . Vor ajuta numai sinceritatea si rasul . Rasul este cea mai mare calitate spirituala .

Un Maestru statea cu discipolii sai. Se afla intr-o stare comunicativa, pentru care discipolii au decis sa-l intrebe despre etapele diferite prin care a trecut pentru a obtine Divinitatea.

Maestrul a inceput sa explice minunat :

"Dumnezeu m-a luat de mana si m-a dus prima data pe taramul actiunii . Am stat acolo cativa ani . Dupa care Dumnezeu s-a intors si m-a dus pe taramul tristetii . Am cazut intr-o tristete profunda , dar pana la urma am trecut dincolo de ea . Am fost foarte fericit . Dupa care , m-am trezit ca Dumnezeu m-a trimis pe taramul iubirii . Am trecut prin arderea emotiilor si am iesit curatat complet . Dupa aceea m-a dus pe taramul tacerii . Dupa care am invatat misterele vietii si a mortii "

Discipolii au intrebat : " Acesta a fost etapa finala a cautarii tale ?"

Maestrul a spus : "Nu . Intr-o zi Dumnezeu a spus : astazi te voi duce in inima mea ... si m-a dus pe taramul rasului ."

Sannyas este energia ta proprie . Cum poate fi un obstacol ? Nu numai atat , cu energia sannyas , esti intotdeauna tanar . Cu energia sannyas , esti pregatit provocarilor vietii .

Oamenii ma intreaba : “ De ce nu putem continua in samsar si sa traim cu Constiinta unui sannyas ? “ Vezi tu , natura omului este in asa fel incat daca nu se ia o decizie constienta , este dificil sa aduci o transformare permanenta in Constiinta . Sannyas este o decizie constienta de a transforma Constiinta . Sannyas este o decizie constienta . De aceea trebuie sa se ia sannyas . Cu o decizie constienta , este continua constientizare . Constientizarea continua reduce sansele de a aluneca inapoi . Fara ea , nu este nimic care sa-l mentina pe acela pe calea lui . Devine usor de alunecat .

Cu sannyas , vei continua sa faci ceea ce faci dar intr-un mod mai usor . Cu sannyas , incepi sa urmaresti tot . Devii un martor . Pentru ca devii martor, se creaza un spatiu intre tine si cealalta persoana . Acel spatiu este gresit inteles ca ‘renuntare’. Daca observi , acest spatiu nu exista inainte . Fiecare il sufoca pe celalalt . Acum spatiul exista . Spatiul nu este un spatiu de distanta ci un spatiu de constientizare .

Sannyas, mai inseamna si sa traiesti fara povara femeii sau barbatului interior . Ce se intelege prin femeie interioara sau barbat interior ? Nu este altceva decat dorinta sexuala ascunsa in mintea ta , fanteziile pe care le-ai creat in mintea ta . Shiva spune minunat in Tantra* : “ Un barbat care si-a abandonat femeia din el , din mintea lui interioara , este un sannyas, chiar daca inca se afla in familie .” Dimpotriva, daca gandurile despre o femeie persista in mintea unui sannyas , nu poate fi numit sannyas . Asta este scara cu care se masoara daca un barbat este sannyas.

In invataturile lui Buddha : Cele Patru Adevaruri Nobile , al doilea Adevar trateaza cauza suferintei . El spune minunat ca, suferinta este din cauza cerintelor pe care i le facem vietii in fiecare moment . Este ca si cum ai cere unui banan sa poarte mango . Vom intelege acest obicei numai cand vom aduce constientizare .

Un sannyas isi asuma responsabilitatea pentru intreaga Existenta. Nu face diferenta dintre familia lui si restul lumii.

Nu numai atat , cand urmaresti , incepi sa vezi exact cum se intampla tranzactia in relatii . Vei vedea cum asteptarile conduc tot . Vei vedea motivele ascunse in tot .

Responsabilitatea Unui Sannyasi

Exista un adevar foarte putin cunoscut despre un sannyasi , acela ca un sannyas isi asuma responsabilitatea pentru intreaga Existenta. Nu face diferenta dintre familia lui si restul lumii. Pentru el totul inseamna la fel . Doreste eliberarea oricui ii iese in cale . Pe de alta parte , un samsari isi asuma responsabilitatea numai pentru familie, sau poate pentru cateva organizatii.

Tantra - Traditie vedica antica de a obtine Iluminarea prin tehnici spirituale sau practici, meditatie si veneratie.

Aceasta asumare a responsabilitatii este intotdeauna catre o cauza precisa . Este ori pentru a aduna laude pentru serviciile facute , ori pentru a implini niste obligatii , ori pentru a coexista usor cu oamenii din jurul lui.

Natura responsabilitatii a unui sannyasi este complet diferita . Pentru el , intreaga lume ii este familie . Nu il conduce nici o obligatie . Responsabilitatea se produce absolut si in calitatea spatiului lui interior . De asemenea , un samsari se poate odihni dupa implinirea unei obligatii la acea etapa din viata . Un sannyasi munceste continuu , pentru ca oamenii au nevoie mereu de Adevar in viata lor .

Un sannyasi este stabilit in relatii bogate . Oamenii cred ca sannyasi fug de relatii . O tanara fata m-a intrebat odata pe cand ma adresam unei multimi din colegiu : “ Care a fost esecul tau in dragoste de te-a indemnat sa devii sannyasi ?”

I-am spus : “A fost succesul in dragoste care m-a indemnat sa devin sannyasi !” De fapt sannyas este ceea ce te inmoaie in iubire adevarata . Nu doar iubire catre o singura persoana, ci catre intreaga Existenta .

Iubirea obisnuita se intampla cu un motiv , sau cu dorinta sexuala. Iubirea adevarata nu cunoaste nici un motiv . Este doar o energie abundenta nemotivata , catre tot ce se afla in Existenta .

In realitate , sannyas inseamna sa traiesti ca un rege . Sannyas este inceputul unei vieti regesti , pentru ca atunci cand vei fi curatat de toata suferinta , atunci vei obtine tot ce se poate obtine ! Obtii mult mai mult decat iti poate fi oferit de catre avere .

Un sannyasi recunoaste abundenta nesfarsita a Existentei . Viziunea lui este oceanica . Nu este intepenit in perceptii stramte . Percepe toata Existenta ca un intreg . Se simte parte din Ea . De aceea este bogat . Un om care simte ca este bogat ca detine cativa acrii, nu el este cel bogat .

Intelege : cuvantul ‘ bogat ‘ a fost interpretat gresit . Cum poate o persoana care se bucura de cateva vile sa fie bogata ? Nu poate fi ! O persoana bogata este aceea care se bucura mereu de tot ce se afla in jurul ei . Bogatia ei este bogatia intregii Existente . Se bucura de tot, fara vreun atasament pentru ceva .

Integritate - Insusirea Unui Sannyasi !

Cuvantul ‘penitenta’ inseamna a te integra , a deveni o singura entitate . Poti intreba :” Acum nu suntem asa ? “ Daca privesti atent , vei vedea ca existam ca diferite entitati , niciodata una singura.

Daca privesti profund in interior , vei intelege ca exista sute de voci inauntrul tau care vorbesc continuu . In momentul in care mintea spune : ‘hai sa facem asta! In urmatorul moment se va naste un gand : nu! Hai sa nu facem asta ! Dupa ce te gandesti la efectele secundare , mintea incepe sa oscileze.

Integrand partile fragmentate ale mintii este esenta in sine a vietii . Integrand sentimentele si mintea , integrandu-ti chipul cu mintea , asigurandu-te ca - chipul tau arata acelas lucru pe care il gandeste mintea , este esenta vietii .

Daca studiezi viata marilor Maestrii si incerci sa cauti o esenta comuna din viata lor , vei gasi ca nu este cunoasterea sau devotiunea . Este integritatea! Au trait in ceea ce au crezut . Asta-i tot ! Integritatea lor era solida . Erau pregatiti sa-si piarda chiar si viata , dar nu integritatea.

Chaitanya Mahaprabhu *, marele Maestru Iluminat din India , obisnuia sa mearga pe strazi cantand numai cantece devotionale . Nu i-a pasat niciodata de ce ar fi spus lumea despre El. Exprima exact ce simtea. Pentru a fi asa , este necesar un simt profund de sacrificiu. Este nevoie de curaj pentru a sacrifica orice ca sa traiesti in integritate !

De aceea ,tot ce au facut acesti Maestrii in viata lor, le-a culminat intotdeauna in fericire eterna ! Tot ce au facut a fost un efort de a se integra cu sinceritate si devotiune profunda . Efortul intens de a te integra complet, este ceea ce se numeste penitenta . Penitenta sfarseste intodeauna in fericire. Vor fi nenumarate lucruri care se vor intampla in viata ta mereu . Indurand acele lucruri si intensificandu-ti integritatea cu ele se numeste penitenta . Pe de alta parte , daca permiti ca intamplarile vietii sa te zdruncine , atunci vei ateriza in dizgratie. Este alegerea ta, calea pe care vrei sa o urmezi.

Este nevoie de curaj pentru a sacrifica orice ca sa traiesti in integritate !

Adi Shankara a fost un mare Maestru Iluminat din India . Cand era copil, a fost prins intr-o dilema cand a vrut sa isi urmeze calea de sannyas. A vrut sa plece de acasa cu permisiunea mamei lui , dar aceasta nu era dispusa sa renunte la el .

Intr-o zi , s-a dus sa isi faca baie in riu . Deodata mama lui l-a auzit strigand dupa ajutor . A fugit afara si a vazut ca un crocodil il prinsese de picior, si se chinuia sa se elibereze.

Deodata , dintr-un gand fulgerator i-a plans mamei :" Mama , daca imi dai permisiunea sa devin sannyasi, ma voi elibera de acest crocodil acum si imi voi continua viata ."

Mama lui a fost surprinsa si l-a intrebat cum ; El a explicat : "Conform vedelor , daca intru intr-o noua ashrama, sau etapa a vietii , este ca si cum m-as naste din nou . Daca imi dai permisiunea sa intru in sannyas, atunci poate Dumnezeu imi va da o noua sansa!"*

Mama era complet neajutorata . S-a hotarat repede . Era de preferat ca fiul ei sa devina sannyasi decat sa moara .

Chaitanya Mahaprabhu - Un mistic al sec-XV-lea din Bengal, India a intrat in devotiune cu Maestrul Iluminat Krishna. Adeptii Sai sunt cunoscuti ca Gaudiya Vaishnavas.
Ashrama-Cele patru etape din viata cuiva. Bramacharya ca student , grihastha casatorit, vanaprastha la sfarsitul unei vieti productive de casatorie si sannyasi ca persoana care renunta in viata la toate aspectele materiale.

A fost de acord .

Crocodilul l-a eliberat imediat . Adi Shankara a alergat la mama lui cu mare bucurie . Traise Adevarul pe care il cautase in acel moment ...a functionat .

Vezi , exista trei lucuri :

A gandi Adevarul.

A vorbi Adevarul.

A trai Adevarul.

Primele doua sunt usor de urmat . Dar al treilea , sa traiesti Adevarul mereu , este dificil . Este foarte rar . Sannyas inseamna curajul de a trai ceea ce credem ca este Adevar. Dam importanta cand spunem Adevarul . Dar trairea Adevarului este cea mai importanta .

Cand te integrezi si iti traiesti Adevarul , renunti la ipocrizie . Ipocrizia inseamna sa te prefaci ca esti ceea ce nu esti .Ipocrizia se ascunde in multe locuri, astfel ca oamenii sa nu vada cine esti cu adevarat . Fragmentele din tine domina una peste cealalta facandu-te ipocrit . Cand te lupti cu propriile tale fragmente si castigi , esti un dheera , un curajos ! Este usor sa te lupti cu altii si sa castigi . Cand te lupti cu altii si castigi , esti un veera, un razboinic . Dar sa te lupti cu tine insuti necesita mult curaj . Nu te lupti decat daca esti obosit de tine insuti . Doar atunci cand esti obosit , accepti ca este nevoie sa incepi sa te lupti .

O data ce te-ai integrat , pentru prima data , vei stii cine esti cu adevarat . Cad toate mastile . Esti pregatit sa te expui in relatii . Devii mult mai autentic . Vei realiza ca ai pierdut atatea din cauza ta ! Sannyas inseamna sa devii autentic . Cand spun autentic, ma refer la faptul ca iti vei iradia individualitatea in locul personalitatii . Cu fragmente , esti o personalitate . Cu integritate , esti individualitate . Individualitatea vede autenticitatea prin proprii tai ochi . Personalitatea este o imagine construita in ochii societatii . Treaba Maestrului este sa creeze un spatiu in tine unde nu trebuie sa-ti pazesti personalitatea , unde poti fi liber , unde doar intelegerea poate produce transformarea.

Buddha obisnuia sa spuna discipolilor Sai : “ Considera viata numai dupa ce ai luat sannyas.”

Cineva m-a intrebat daca luarea juramantului de brahmacharya* sau sannyas va duce la Iluminare . Daca luarea juramantului duce sau nu la Iluminare conteaza foarte putin . Daca observi strict juramantul o luna de zile cu succes , respectul care il ai pentru tine se va ridica considerabil . Aceasta este de ajuns ! Se numeste asatya sadhana, sau a indeplini cu succes o sarcina aparent imposibila . Inseamna , sa faci tot ce mintea ta iti spune ca nu poti face ! Tehnici ca mersul pe foc se afla in aceasta categorie . In mod obisnuit , mintea va spune ca nu poti merge pe un pat de foc . De indata ce o vei face , respectul pe care il ai pentru tine va creste . Apoi , vei intra in integritate .

Brahmacharya - Literalmente inseamna mergand in realitate. Prima etapa a vietii in traditia vedica ca celibatar.

Integritatea trebuie inteleasa in doua feluri :

Prima parte, este de a integra partile care se lupta ale mintii in una singura . Vezi , viata in sine se iroseste in oscilatiile mintii . Daca poti urma vreuna din cai , o vei realiza . De exemplu : sa zicem ca ar fi doua drumuri de a ajunge in Bangalore . Un drum este de 30 de km, pe cand celalalt este de 30,000 de km . Oscilezi intre aceste drumuri nestiind pe care sa il alegi . Daca alegi oricare din aceste cai si pornesti, vei ajunge in Bangalore.

Dar daca continui sa oscilezi , daca mergi pe un drum jumatate de ora , apoi te razgandesti si te duci pe celalalt drum jumatate de ora , ce se va intampla ? Nu vei ajunge niciodata in Bangalore ! Cel putin , daca te decizi si pornesti pe drumul de 30,000 de km , vei ajunge in Bangalore , chiar daca iti va lua un an! Dar daca continui sa oscilezi intre cele doua drumuri , chiar daca iti va lua 30 de ani , nu vei ajunge in Bangalore.

Chiar daca calea aleasa este gresita , cel care se misca cu integritate va veni automat pe calea corecta . Va obtine ceea ce va trebui sa obtina . Exista numai doua tipuri de oameni pe planeta Pamant : aceia care traiesc cu integritate si cei care traiesc fara integritate . Asta-i tot ! Scara pentru a masura persoana, nu este calea pe care a pornit ci daca a trait cu integritate sau nu .

Integritatea este forta de a-ti trai credinta , orice ar fi .

A doua parte : a nu te dilua de influentele externe, este de asemenea integritate . Este abilitatea de a nu ne schimba integritatea, sau de a ne dilua datorita confuziilor interioare sau influentelor exterioare . Persoana care traieste cu integritate , chiar daca moare pe platforma unui tren , va muri cu satisfactia ca a trait in totalitate . Persoana care traieste fara integritate , chiar daca moare in cel mai bun spital , va muri cu nemultumire . Scara de a masura calitatea vietii unei persoane, este de a vedea cat de mult a trait in armonie cu ceea ce a simtit el ca viata . De exemplu : daca este ateu , a trait si a murit ca un ateu convins , nu este nimic in neregula . Va realiza! Acea forta care intra in el din ce in ce mai adanc si cauta , ii va arata Adevarul !

Integrarea mintii este esenta vietii . Decide ca vei spune intotdeauna numai ce simti ca este corect . Apoi , vei atinge o claritate extraordinara si o convingere in lumea interioara si cea exterioara .

Swami Vivekananda povesteste in viata Lui, ca Maestrul Sau Ramakrishna Paramahamsa*, a murit lasandu-i responsabilitatea misiunii . In acelas timp, tatal lui Swami Vivekananda a murit lasand in urma o familie saraca . Swami Vivekananda era singura speranta pentru familie . A ales intre salvarea familiei si salvarea lumii . Nimeni nu a recunoscut misiunea de care a vorbit . El spune minunat : “ Cine va lua parte la imaginatia unui baiat ?” Era la urma urmei doar un copil!

Ramakrishna Paramahamsa - Maestru Iluminat din Bengalul de Vest din India. Discipolul Sau superior a fost Swami Vivekananda

Descrie acele cateva zile un ‘iad de neimaginat ‘. Era cu un grup mic de baieti , fara bani , doar cu un singur lucru : integritatea de a trai viata in care credeau , viata pe care i-a invatat Maestrul lor . Dupa zece ani el spus : “Cu zece ani in urma nu puteam sa adun o suta de oameni pentru a sarbatori ziua de nastere a Maestrului meu . Astazi sunt 50 de mii !” Sannyas inseamna luarea unei decizii foarte puternice, de a nu permite inconstientului sa impiedice si sa stabileasca ferm Constiinta asupra Maestrului si lumii Sale.

Swami Vivekananda a fost intrebat cum a putut sa -si paraseasca familia la acea vreme . Raspunde minunat :”Am crezut ca tehnicile lui Ramakrishna Paramahamsa pot rationaliza India si multe alte natii. Prin aceasta credinta, a venit realizarea ca este mai bine sa sufere cateva persoane, decat sa moara o lume intreaga . Ce daca o mama sau doi frati mor ? Este un sacrificiu . Fie . Nici un lucru maret nu poate fi facut fara sacrificiu . Inima trebuie smulsa, iar inima insangerata pusa pe altar . Atunci ,s-au facut lucruri mari !”

Astfel era integritatea lui .

Nu numai atat , cei care spun ca Swami Vivekananda si-a parasit familia nu cunosc faptele corecte .A continuat sa-si implineasca datoria oferindu-le minimum necesar . S-a dus si la curtea de lege sa se ocupe de unele probleme de care s-au lovit .

O mica poveste :
Pe vremea razboaielor civile din Japonia , o armata cotropitoare a intrat in oras si a luat controlul intregului oras . Inainte ca armata sa ajunga intr-un anumit oras toata lumea a fugit cu exeptia unui Maestru Zen .
Curios despre acest Maestru , generalul s-a dus la templu sa vada ce fel de om era acesta . Maestrul nici macar nu l-a bagat in seama . Generalul devenise foarte nervos ca nu fusese tratat respectuos asa cum era obisnuit.
Si-a scos sabia si a tipat :”Prostule ! Tu nu realizezi ca stai in fata unui om care te poate strapunge fara clipire ?”
Maestrul a ramas calm si a intrebat :” Si tu nu realizezi ca ai in fata un om care poate fi strapuns fara clipire ?”

› *Prin puterea integritatii vine libertatea totala si fericirea . Cu libertate si fericire, nu exista nici o frica in lumea interioara sau cea exterioara !*

Viata Este Pentru Iluminare !

Scopul vietii este Iluminarea . Poti avea alte teluri , dar constient sau inconstient acestea sunt diferite nume pe care le dam telului de Iluminare . In acelas fel , orice altceva ai cauta , ceea ce cauti de fapt este sannyas . Dar nu o stii . Aceasta este problema !

Poti crede ca telurile tale sunt de a avea mai multi bani si mai multe relatii.

Adevarul este ca si cel care cauta bani cauta de fapt Iluminare ! Exista doar doua lucruri. Banii si numele si faima . Banii si faima nu inseamna altceva decat sa ai mai multe relatii. Prin orice experienta simti ca treci datorita banilor sau relatiilor , vei obtine prin Iluminare !

De aceea sufletul nu se odihneste niciodata pana cand nu obtine Iluminarea. Nici o suma de bani nu satisface sufletul . Nici o relatie nu satisface sufletul . Cand banii si relatiile nu aduc satisfactie , se numeste ‘depresia succesului ‘ . Aceasta se intampla cand atingi culmile carierei tale. Oamenii vin la mine si spun :”Am obtinut tot ce am vrut sa obtin , dar nu simt ce am sperat sa simt.Ma simt incomplet .”Intelege ca acesta este o chemare de la Fiinta ta care nu cauta altceva decat Iliminare. Raspunsul pentru ea este sannyas.

Neintelegand corect scopul vietii este principala cauza a tuturor problemelor .Sannyas inseamna sa intelegi calea corecta, si sa te integrezi pentru a o obtine . Dupa orice scop ai alerga in viata , fie ei bani sau relatii , scopul tau final este doar fericirea . Nu exista alt scop in viata !

Exista doar doua tipuri de oameni : un grup cunoaste cuvantul ‘fericire’ sau ‘Iluminare’ , si calea catre aceasta. Isi traiesc viata in functie de asta . Celalalt grup nu cunoaste cuvantul sau calea , astfel se invart in jurul lui ca un cerc . Asta-i tot ! Primul este sannyas , al doilea este samsari .
Ai obtinut corpul uman care iti da posibilitatea sa iei saltul in Constiinta . Sticla deja reflecta lumina soarelui . Acum tot ceea ce trebuie sa faca sticla este sa gaseasca sursa reflectiei . Asta-i tot ! A te contopi cu Sursa este ceea ce numesc Iluminare . Este contopirea Constiintei individuale cu Constiinta Cosmica.

Ai obtinut corpul uman care iti da posibilitatea sa iei saltul in Constiinta .

Daca aceasta se intampla , atunci scopul vietii , scopul cu care a fost creata sticla , este atins . Atunci , chiar daca sticla se sparge , nu este nici o problema . Dar fara a obtine asta , daca sticla se sparge , va fi cea mai mare pierdere vreodata .

Sannyas inseamna posibilitatea de a indeplini aceasta realizare . Sannyas nu este sfarsitul vietii . Este inceputul vietii . Sannyas inseamna sa te misti catre Iluminare, singurul scop in viata .

Conditionarea Este Vinovata

Daca scopul vietii in sine este Iluminarea , unde suntem intepeniti in acest moment ? In ce zone din viata noastra ne indreptam gresit ? Intelege ca problema este in recunoasterea scopului corect . Daca scopul este corect , inseamna ca deja traiesti in el .

Luand sannyas , iei primul pas constient de a renunta la trecut, si de a intra intr-o noua lume.

‘Conditionarea ‘ este motivul pentru care pierzi scopul . Cand te-ai nascut , ai venit ca o pasare libera , un Paramahamsa sau o lebada suprema sa zbori ici colo , dar fara sa stii ai aterizat si pe planeta Pamant . Aceasta a fost problema . Sunt multi oameni care asteapta sa prinda astfel de pasari care zboara ! Societatea asteapta sa te inrameze in sistemul de tara , religie , clasa sociala , culturi .

Erai un suflet dulce cand ai aterizat pe planeta Pamant . Nu erai un hindus , un inginer sau un muncitor . Acestea nu au legatura cu Constiinta ta . De fapt , nici parintii si nici societatea nu sunt constienti ca exista ceva care se numeste Constiinta . Ei insisi nu au aceasta inteligenta. Te invata ce au fost si ei invatati . Conditionarea lor nu este o incercare deliberata de a te restrictiona sau de a te conditiona .

Conditionarea este zestrea nedorita care este mostenita de-a lungul generatiilor si a vietii , de la persoana la persoana . La inceput este conditionarea parentala . Dupa care este conditionarea societala . In functie de aceste doua , iti creezi o anumita etica . Aceasta este conditionarea impusa de Sine , propria ta dharma* , calea ta proprie a dreptatii .

Deoarece cream atatea straturi de conditionare, suntem incapabili sa vedem Adevarul direct . Nu putem vedea scopul direct . Nu putem trai scopul direct . Suntem prinsi in conditionare si uitam cine suntem cu adevarat . Conditionarea creaza in noi o anumita limitare, si incepem sa credem ca limitarile noastre suntem noi cu adevarat . Chiar si hainele pe care le purtam ne conditioneaza sa credem ca suntem hainele!

Multe din conditionari sunt create in societate cu scopul de a coexista in pace . De exemplu : pentru o cumunicare mai usora se invata multe limbaje. Nu este nimic rau in a invata o limba straina , dar sa o tranformi in conditionare si sa o consideri propria viata , sa creezi durere pentru tine si ceilalti este gresit . Aceasta atitudine mentala este gresita . Atatia oameni si-au sacrificat viata de dragul limbajului . Daca nu ar fi existat conditionarea nu ar fi murit atatia oameni .Istoria omenirii s-ar fi scris diferit .Conditionarea este motivul pentru care se intampla terorismul dintre oameni . Astazi , diviziile bazate pe conditionare merg direct la nivelul de apartenenta a unor parti politice specifice!

Luand sannyas , iei primul pas constient de a renunta la trecut, si de a intra intr-o noua lume . Trecutul este familiar de aceea vrei sa-l pastrezi . Mintii ii plac intotdeauna modelele familiare .De asemenea ,societatea te invata sa pastrezi trecutul, sa poata astfel sa puna in tine frica si vinovatie, care se bazeaza in functie de incidentele din trecut . Trecutul este un bagaj nedorit .

Dharma - Echivalent in Sanskrita al cuvantului Pali , dhamma folosit de Buddha. Se mai traduce si ‘comportament integru.’

Sannyas inseamna deconectarea de la trecut . Cand te deconectezi de trecut si te muti intr-un viitor nou , initial va fi insecuritate absoluta . Sannyas inseamna insecuritate absoluta . In insecuritate absoluta, nu exista nimic de care sa te tii, astfel il vei gasi pe Dumnezeu !

De ce crezi ca ti-am dat un nume spiritual ? Ti-am dat un nume spiritual pentru a te ajuta sa te deconectezi mai usor de trecut . Noul nume pe care ti l-am dat iti va amintii mereu de revolutia psihologica care s-a intamplat in tine , noua intelegere care s-a intamplat in tine . Numele, de asemenea iti indica calea spirituala personala , conform propriei tale naturi innascute , care va conduce la inflorirea finala a Constiintei tale .

Un sannyas munceste pentru momentul prezent . Munceste pentru a -si da intreaga viata Existentei, fara sa il intereseze rezultatele . Rezultatele au grija de ele insele . Aceasta este calea lui . Cunoaste numai momentul , nimic altceva .Prin urmare, el invata direct de la Existenta in fiecare moment .De aceea nu are nici o doctrina , nici o religie . Se misca in sincron cu intreaga Existenta si invata prin Ea.

Exista o zicala sufista :" Sufistul este copilul momentului ." In textele sufiste fiecare moment se numeste respiratie , pentru ca ei traiesc in maxima constientizare a fiecarei respiratii , a fiecarei clipe . Potrivit lor , fiecare moment aduce o noua individualitate . Acesta este spiritul sannyas, inseamna sa fi proaspat in fiecare moment . O persoana a momentului invata de la moment . Pentru el , Existenta este profesoara lui .

Cand marele mistic sufist Hasan se afla pe moarte , cineva l-a intrebat : " Hasan cine a fost Maestrul tau ?"

El a spus : "Am avut multi Maestrii . Daca trebuie sa-i numesc imi va lua luni sau chiar ani , iar acum este prea tarziu . Voi muri curand . Iti voi spune despre trei Maestrii .

Primul a fost un hot . Odata m-am ratacit in desert, si cand am ajuns in apropierea unui sat , era tarziu si totul era inchis . Pana la urma am dat de un om care incerca sa faca o gaura in peretele unei case . L-am intrebat unde pot sa stau sa petrec noaptea . Mi-a spus :"La ora asta este dificil . Daca nu te deranjeaza sa stai cu un hot esti binevenit ."

Am stat cu acest om timp de o luna de zile .In fiecare noapte imi spunea : "Acum ma duc la munca . Odihneste-te si roaga-te pentru mine ." Cand se intorcea il intrebam ? " Ai reusit ceva ?" Spunea : " Azi noapte nu . Dar maine cu voia lui Dumnezeu incerc din nou ." Era mereu fericit si plin de speranta , niciodata intr-o stare deznadajduita !

Dupa ce am meditat multi ani , si am vazut ca nu se intampla nimic , au venit momente de disperare in care ma simteam atat de deznadajduit, in care m-am gandit ca ar trebui sa incetez cu prostiile astea . Dar imi aminteam brusc de hotul care spunea in fiecare zi : " Cu voia lui Dumnezeu , maine o sa se intample ."

Al doilea Maestru a fost un caine . Intr-o zi ma duceam la riu sa-mi sting setea. A venit un caine caruia ii era si lui sete .

S-a uitat in riu si a vazut un alt caine acolo , care era reflectia lui . I s-a facut frica . Fugea si latra dar setea era atat de mare incat se intorcea inapoi . In cele din urma , in ciuda fricii a sarit in apa,si atunci reflectia lui a disparut . Am realizat ca mesajul a venit de la Dumnezeu : acela trebuie sa sara in ciuda fricii .

Al treilea Maestru a fost un copil mic . Am ajuns intr-un sat unde era un copil care tinea o lumanare aprinsa . Se ducea la moschee pentru a pune acea lumanare acolo .

Am intrebat copilul :" Ai aprins singur lumanarea ? " Mi-a spus : "Da." Dupa care l-am intrebat . " A existat un moment in care lumanarea nu a fost aprinsa , dupa care a existat momentul in care a fost aprinsa . Poti sa-mi arati sursa de unde a venit lumina ?"

Baiatul a ras , a stins lumanarea si mi-a spus :" Ai vazut cum a disparut lumina ? Unde s-a dus ? Tu sa -mi spui !"

Ego-ul meu fusese zdruncinat impreuna cu toata cunoasterea mea.

Este adevarat ca nu am avut Maestru . Dar asta nu inseamna ca nu am fost discipol . Am acceptat intreaga Existenta sa-mi fie Maestru . Am avut incredere in nori , in copaci . Am invatat de la orice sursa posibila .

Sannyas este constientizarea bucuroasa ca 'momentul' te indruma mai aproape de Iluminare . Tot ce trebuie sa faci este sa fii vulnerabil . Asta-i tot !

Si maine vine in forma zilei de azi . Asadar de ce sa nu te concentrezi doar pe azi ? Cand te afli in moment , nu exista spatiu pentru durere sau suferinta . Numai cand traiesti in trecut sau viitor , creezi spatiul pentru suferinta . Cand traiesti in moment , creezi automat un spatiu unde totul este minunat . Viata in sine devine o romanta cu Existenta ! Rezonezi cu tot . Esti indragostit de tot si toti fara nici un motiv . Acesta este sannyas . Atunci nu te strangi . Nu te temi . Nu te ingrijorezi . Lucrurile se petrec in jurul tau ca un vis frumos .

Un sannyasi este un calator etern in spirit . Chiar daca se afla intr-un singur loc , spiritul lui calatoreste fara nici un model , atingand atatea lucruri indepartate . Nu ii pasa sa acumuleze nimic . Da la o parte tot ce ii iese in cale. Primeste mai mult decat are nevoie . Traieste ca un rege .

Bucura -te De Efemeritate !

Sannyas este intelegerea naturii trecatoare a tot ce exista . Toate dorintele , posesiunile si emotiile se misca si se schimba . Totul se schimba si se misca. Nimic nu este permanent . Daca iti analizezi propriile dorinte , inainte ca o dorinta sa fie indeplinita , va arata ca un munte , un tel urias . Dupa ce a fost implinita aceeasi dorinta arata ca un musuroi de cartita . Inainte de a fi implinita , va parea ca este viata ta . Dupa implinirea unei dorinte , pur si simplu te muti la alta dorinta! Intelege, ca procesul in sine arata ca dorintele sunt solide sau permanente . Sunt doar fantezii schimbatoare ale mintii.

Sannyas te ajuta sa vezi natura temporara a dorintelor .Incet, dorintele inceteaza sa se mai creeze.

Atunci toata energia care a fost blocata in dorinte se va elibera, si iti va fi disponibila . Automat , vointa potentiala va lua un salt . Vei fi pregatit sa faci orice . Chiar daca traiesti in ea , nimic din lumea materiala nu te va atrage . Chiar daca vezi ceva frumos, nu iti doresti sa-l detii . Te bucuri de el si dupa aceea iti vezi de drum. Asta-i tot . Acesta este sannyas .

Sannyas functioneaza ca batul care este folosit pentru aprinderea cadavrelor, iar in cele din urma este si el aruncat in acelas foc . Arde toate fanteziile din tine si la final se arunca singur in acelas foc . Este o unealta .

Adi Shankara spune minunat in cantecul lui celebru Bhaja Govindam*.

“Chiar si cand zile si nopti ,

Ierni si primaveri s-au sfarsit,

Iar viata este aproape de final ,

Stransoarea dorintei este inca acolo !

Dorinta are o atractie atat de puternica la nivel inconstient incat eliberarea aceluia de ea este cea mai mare eliberare.

O mica poveste :

Traia odata un taietor de piatra . Nu era multumit de statutul lui in viata . Intr-o zi , a trecut pe langa casa unui negustor bogat . Prin poarta care era deschisa , a observat multe posesiuni si multi vizitatori in casa negustorului. S-a gandit ca negustorul trebuie sa fie foarte puternic . Devenise gelos si isi dorea sa fie si el ca acel negustor .

Desi traiesti in ea, nimic din lumea materiala nu te atrage.

Spre surprinderea lui , taietorul de piatra a devenit deodata negustor, bucurandu-se de puterea de care nici nu isi imaginase .

Intr-o zi , pe cand se afla in drum , a vazut trecand pe langa el un oficial de rang inalt . Era purtat intr-un scaun minunat ,insotit de alai si escortat de soldatii care bateau in gonguri . Oricine , oricat ar fi fost de bogat ,trebuia sa se plece inainte de procesiune .

S-a gandit : “Cat de puternic este oficialul acela ! Imi doresc sa fiu si eu un oficial superior !”

Imediat a devenit un oficial superior , era carat peste tot in scaunul lui grozav .

Intr-o zi era foarte cald , si se simtea foarte inconfortabil in scaunul lipicios. S-a uitat sus la soare . Era atat de stralucitor si minunat pe cer. S-a gandit :”Cat de puternic este soarele ! As vrea sa fiu soarele!”

A devenit soare! Si s-a bucurat de pozitia puternica peste tot .

Intr-o zi , un nor negru urias s-a mutat intre el si pamant , ca lumina lui sa nu mai poata straluci peste nimic de jos. A fost surprins. S-a gandit :” Cat de puternic este norul asta negru urias de furtuna !

Bhaja Govindam - Colectie de 32(cateodata 34) versuri devotionale compuse de Maestrul Iluminat Adi Shankara. Aceasta este considerata esenta Vedanta si Advaita, non-dualitate.

Chiar si in cele mai dificile momente , un sannyasi ramane cu constientizarea ca viata este un vis trecator.

Cat imi doresc sa fiu un nor! “

A devenit un nor de furtuna care inunda campuri si sate.

Foarte curand a simtit ca este impins de niste forte puternice. Si-a dat seama ca era vantul. S-a gandit :”Cat de puternic este vantul ! Vreau sa devin vantul !”

A devenit vantul si a suflat puternic peste acoperisul caselor si padurilor.

Intr-o zi a dat peste ceva care nu se misca , oricat de puternic ar fi suflat inspre el . Era o stanca uriasa si puternica . S-a gandit : “Cat de puternica este stanca asta ! Vreau sa devin o stanca !”

Si a devenit o stanca , cea mai puternica de pe pamant . Dar in timp ce statea acolo a auzit sunetul unui ciocan sculptand in suprafata dura , si simtea cum se transforma. S-a gandit :” Ce poate fi mai puternic decat o stanca ?”

S-a uitat in jos si a vazut un taietor de piatra !

Aceasta poveste ilustreaza clar cum mintea noastra crede mereu ca ce nu a obtinut inca, este mult mai maret decat ce a obtinut . Iarba este intotdeauna mai verde de pe partea cealalta a gardului . Dar cand ne ducem pe partea cealalta , ce se intampla ? Avem impresia ca iarba de pe cealalta parte este mai verde ! Sarim de la un lucru la altul , de la o dorinta la urmatoarea , de la un punct de vedere la altul dar suntem rar fericiti .

Un sannyasi este acela care vede mereu foarte clar ca totul se schimba , si ca totul este minunat asa cum este . De asemenea, stie ca frumusetea este in ochii celui care priveste . De aceea intai isi curata bine ochii inainte . Ochii sunt fereastra sufletului , astfel munca lui este la nivelul sufletului . Daca vezi lumea prin niste lentile rosii , totul va parea rosu . Daca vezi cu lentile verzi , totul va parea verde . Daca vezi cu ochii limpezi , totul va parea limpede si minunat . Existenta a fost mereu frumoasa, dar nu am vazut noi . Sannyas este decizia de a vedea cu ochi limpezi .

Daca viata insasi se schimba tot timpul , atunci de ce incercam sa o inramam ? Buddha spune in Dhammapada*:”Viata este ca un fulger pe cer .” Viata este trecatoare . Atunci ce incercam sa facem ? Incercam sa facem o treaba imposibila . Treaba noastra este sa privim , sa ne bucuram si sa trecem mai departe . Daca totul este o manifestare trecatoare a Existentei , atunci care este scopul ego-ului , fricii sau lacomiei ? Sannyas nu schimba nimic . Totul ramane la fel . Dar schimba felul in care vezi lucrurile . Sannyas se produce in tine . Sannyas nu are nici o legatura cu lumea exterioara .

Sannyas trezeste vizitiul . Corpul omului este ca o trasura si Constiinta lui este vizitiul . Vizitiul doarme adanc , iar trasura se misca in functie de cai .

Dhammapada - Invataturile lui Buddha in forma scripturala

Cei cinci cai , sunt cele cinci simturi , fiecare cu propriile idei . Nici una dintre ele nu este adevarul . Sunt doar idei trecatoare !

Chiar si in cele mai dificile momente , un sannyasi ramane cu constientizarea ca viata este un vis trecator ! Are o definitie complet diferita pentru succes si esec . Un samsari pe de alta parte, poarta succesul si esecul cu el oriunde se duce . Aici incepe problema.

Predare , Iubire , Compasiune , Sannyas

Sannyas inseamna sa spui ‘da’ Existentei . A spune ‘da’ inseamna predare . A spune ‘da ‘ inseamna iubire si compasiune.

Mintea omului este antrenata sa spuna mereu ‘nu’ . Cand spui ‘nu ‘creste ego-ul . ‘Da’ face ego -ul vulnerabil , de aceea mintea continua sa spuna ‘nu ‘. Sannyas inseamna sa spuna ‘da’ Existentei . Existenta te-a creat . Asteapta sa-si exprime joaca divina prin tine . Spunand ‘ da ‘ , permiti sa se intample in tine joaca divina . Cand se intampla joaca divina , lucrurile se intampla conform fluxului Existenta . Si atunci totul devine de bun augur !

In efortul de a spune ‘da’, incepi sa te moi . Sannyas inseamna sa devii moale . Atata timp cat spui ‘ nu ‘, ramai dur . Cand faci un efort sa spui ‘da’, incepi sa te moi . Cand iei o decizie constienta sa spui ‘da’ , procesul incepe . Aici joaca Maestrul un rol . Sannyas spune ‘da’ Maestrului fara sa ceara o explicatie . Cand incepi sa ai incredere absoluta in Maestru , incepe sa se intample in tine sannyas. Cumva , ai clik-ul ca Maestrul stie mai bine decat tine . Atunci incepi sa dai drumul mintii tale si incepi sa te tii de mainile Maestrului . Mainile Maestrului au fost tot timpul intinse spre tine, dar tu nu ai fost pregatit sa le tii. De indata ce se intampla ‘da-ul’ incepi sa il tii de maini.

Atunci este creat un spatiu unde incepe sa se intample iubirea. Iubirea se intampla numai cand incepi sa spui ‘da’. Spunand ‘da’ , nu numai ca incepi sa iubesti , dar ii permiti si celeilalte persoane sa te iubeasca . Atunci spatiul tau interior care era ca o stanca inainte , incepe sa devina bumbac! Devine imbibata cu iubire . Iubirea nu este doar catre vreo persoana sau dintr-un anumit motiv . Este o energie abundenta . Este catre intreaga Existenta fara nici un motiv . Incepi sa comunici cu copacii , cu tot ce se afla in jurul tau . Simti ca viata este un cantec , cantecul Existentei din care si tu faci parte . Esti intr-o stare de rezonanta profunda cu tot, si cu toti care se afla in jurul tau , inclusiv cu tine insuti. Actiunile tale devin pur si simplu manifestari de bucurie si extaz care te invaluie tot timpul .

O mica poveste :

Un Maestru Zen a sosit pentru o sedinta la centrul buddhist Cambridge. A gasit pe toata lumea curatand praful in anticiparea vizitei sale .
Erau foarte surprinsi sa -l vada pentru ca trebuie sa vina abia a doua zi .

Si-a suflecat pur si simplu manecile la haina si s-a alaturat pregatirilor . Nu le venea sa creada ca vroia sa ii ajute . Maestrul a intrebat :" De ce sa nu pregatesc si eu pentru ziua sosirii mele ?"

Cand rezonezi cu Existenta , te bucuri de tot , inclusiv de tine insuti . Nu te vezi ca fiind separat de nimic. Nu vezi un motiv separat . Sunt oameni care comunica cu natura, dar esueaza groaznic cand vine vorba de oameni . Atunci , nici macar comuniunea lor cu natura nu este comuniune adevarata . Sa simti numai pentru natura , nu este o scala prin care sa se masoare iubirea .

Oamenii imi spun ca deja comunica cu Existenta . Copacii si animalele nu iti creeaza probleme. De aceea sustii ca - comunici cu ei ! Ei sunt linistiti . Poti sa le exprimi orice . Poti sa-ti bagi sentimentul in ei , sa-l scoti afara ,si te simti bine . Asta-i tot ! Este doar o calatorie de ego. Estenta este in abilitatea de a comunica cu intreaga Existenta , chiar si atunci cand infrunti probleme ! Daca poti crea acel spatiu de iubire sub acele conditionari , atunci comunici.

Un poet a scris un cantec de dragoste si i l-a trimis prietenei . Dupa cateva zile , a primit o scrisoare de la doamna careia ii trimisese poemul. Ea i-a scris : "Sunt atat de impresionata de poemul tau. Te rog vino sa- i cunosti pe ai mei si sa le ceri permisiunea de a te casatori cu mine ." Poetul era surprins .I-a scris inapoi :" Acela a fost un poem de iubire din toata inima mea, pe care am vrut sa il cant doar pentru cateva suflete . Nu a fost nimic mai mult !"
I-a raspuns : "Esti un ipocrit . Din cauza ta nu voi mai agrea niciodata in viata mea un poet ."

Problema este ca totul se intampla cu motivul intelectului . Iubirea a fost redusa la o simpla dorinta sexuala pentru corpul celeilalte persoane . Asta este problema . Iubirea adevarata este o expresie a energiei abundente care incepe sa se produca in tine cand incepi sa spui 'da' Existentei .

Celebrul poet Kabir* spune ca atunci cand iubirea te poseda , nici macar nu te gandi de doua ori . Scufunda-te in ea . Daca incepi sa gandesti ,este ca si cum ti-ai aranja pernele cand somnul profund de odihna ti-a ajuns la ochi . Spune :" Chiar daca capul insusi trebuie dat , ce rost are sa plangi pentru el !"

Maestrul asteapa multe vieti pentru tine . Dar tu trebuie sa spui 'da'. Tine minte , Maestrul este un gentleman , un domn , Iti da libertatea sa ramai in robie . El asteapta. De indata ce spui 'da' , te ia in bratele lui . Maestrul este singurul care iti poate arata puterea iubirii .

Iubirea si compasiunea unei Fiinte Iluminate este nelimitata . Sannyas inseamna sa traiesti ca o Fiinta Iluminata . Inseamna sa traiesti Iluminarea.

Kabir - Poet mistic devotional din India.

Un sannyasi este acela care este stabilit in iubire si compasiune in lumea interioara , in timp ce este stabilit , concentrat si precis in lumea exterioara . Un sannyasi adevarat are sabia preciziei . Cand inchide ochii lumea exterioara nu mai exista . Cand deschide ochii , munca lui este perfectiune , nu doar in munca , dar si in relatii ! Este tata , mama , frate si prieten , toate in acelas timp .

Se misca indrumat de inteligenta interioara . De aceea se afla in momentul prezent tot timpul . Raspunde momentului . Acesta este ultimul simt al responsabilitatii - sa raspunzi spontan momentului . Adevarata iubire si compasiune sunt raspunsuri spontane ale momentului . De aceea ies la suprafata indiferent de oameni sau situatii .

O mica poveste :
Un om s-a dus la o manastire Zen si i-a spus Maestrului : “ Maestre , vreau sa practic Zen tot restul vietii dar niciodata nu am ramas blocat cu ceva pentru prea mult timp . Intotdeauna caut scurtatura pentru orice. Exista vreo scurtatura pentru Iluminare ?”

Maestrul i-a spus :”Esti acceptat in manastire doua zile . In aceste doua zile , vei fi invatat scurtatura catre Iluminare . Exista ceva ce iti place sa faci in mod special ?”
Omul spune : “Deoarece nu imi petrec mult timp cu un lucru, nu pot spune ce imi place sa fac cel mai mult . Dar imi place sa joc sah .”

Maestrul a chemat un discipol tanar care trebuia sa fie bun jucator la sah . Le-a cerut celor doi sa se aseze dupa care a pus o tabla de sah intre ei. Apoi si-a scos sabia, a pus-o in fata lor si a spus : “Amandoi trebuie sa jucati . In momentul in care unul dintre voi va pierde , aceluia i se va taia capul .”

Adevarata iubire si compasiune sunt raspunsuri spontane ale momentului . De aceea ies la suprafata indiferent de oameni sau situatii .

Au fost socati de vorbele Maestrului ! Au inceput jocul, si-au jucat .

S-au concentrat la joc ca niciodata pana atunci .

Initial , calugarul a facut mutari bune, si parea ca urmeaza sa castige . Dar dintr-o data a facut o greseala . Omul a profitat de oportunitate si a preluat controlul jocului . Curand , se vedea clar ca el urmeaza sa castige.

Deodata , s-a uitat la tanarul calugar , si s-a gandit cu cata dedicatie si devotament isi traia viata alaturi de Maestru la o varsta atat de frageda. Dupa aceea s-a gandit la propria lui viata, si cum a irosit-o. Dintr-o data a decis , daca cineva ar trebui sa moara, el ar trebui sa fie acela . A facut intentionat o mutare gresita . Tanarul calugar a vazut asta si a preluat controlul jocului din nou .

Maestrul urmarea intreaga scena . In acel moment , a tras tabla iar piesele au cazut in aer . A spus : “Nu castiga nimeni . Nu pierde nimeni . Jocul s-a terminat . Sunt doar doua lucruri necesare pentru Iluminare , acestea sunt concentrarea si compasiunea . Astazi le-ai invatat pe amandoua.

Stai cu mine si studiaza la fel cum ai jucat astazi sah . Iluminarea va fi a ta !”

Sannyas inseamna sa aduci impreuna concentrarea si compasiunea . Cu concentrare , nu uiti niciodata scopul vietii , care este Iluminarea . Cu compasiune , esti pregatit sa-ti sacrifici viata pentru ca celalalt sa atinga scopul ! Cand exista ambele, tu si celalalt , amandoi ve-ti atinge scopul . Aceasta este maretia sannyas. Acesta este spatiul sannyas.

Cea mai mare calitatea a unui sannyas este increderea lui imensa in Existenta . Societatea te invata sa te protejezi mereu de tot . Asta este problema . Esti facut sa crezi ca Existenta este dusmanul de care trebuie sa te protejezi . Aplici aceeasi regula si te protejezi si de Maestru . Maestrul apare in viata ta cu o singura intentie - pentru a-ti distruge ego-ul si de a permite atitudinii sannyas sa infloreasca in tine .

Sannyas inseamna sa afli locul exact unde gresesti . Acel loc este cunoscut ca ego . Daca intelegi asta , te vei deschide pur si simplu Maestrului si ii vei permite sa loveasca ego-ul. Vei renunta la toata apararea si te vei deschide. Sa te inchizi in prezenta Maestrului este ca si cum ti-ai acoperi narile cu degetele cand sufla o briza de parfum. Cand i te deschizi cu incredere , vei vedea ca se intampla in jurul tau numai miracole .

Increderea este o putere incredibila . Functioneaza dincolo de logica . Orice functioneaza dincolo de logica este Adevarul direct. Nu esueaza niciodata . Cand ai incredere in Maestru , cand te predai Maestrului , ii dai responsabilitatea pentru tine . El nu esueaza niciodata ! Nu inseamna ca i te poti preda si dupa aia sa faci lucruri prostesti . Nu ! Primul lucru de inteles , este ca atunci cand adevarata predare se intampla , nu te va stimula niciodata sa faci lucruri prostesti. Numai predarea in numele predarii va incerca sa faca lucruri prostesti . Adevarata predare este o Constiinta , nu un concept pentru incercare.

Sannyas este o Constiinta care infloreste in grupuri de oameni in prezenta Maestrului . De-a lungul anilor , sannyas s-a intamplat mereu in grupuri . Totii marii Maestrii au hirotonisit grupuri de sannyasi. Cand un grup de oameni incepe sa se dizolve in iubire , cand un grup de oameni incepe sa se topeasca , sannyas incepe sa se intample . Dintr-o data radiaza atat de multa frumusete . Dintr-o data , Existenta pare sa fie atat de profunda , mistica si minunata . Puterea coincidentei devine un stil de viata .Extraordinara energie incepe sa curga . Pentru nici un motiv , viata arata extraordinar de frumoasa. Totul pare sa fie perfect . Exista peste tot un sentiment inexplicabil de inflorire.

Nu inseamna ca Existenta a devenit mai frumoasa. Existenta este intotdeauna la fel . Numai ca acum ai inceput sa-i raspunzi . Propriile tale calitati umane s-au imbogatit extraordinar . Acesta este sannyas! Cand incepi sa raspunzi Existentei cu calitatile imbogatite , cand incepi sa te topesti in Existenta , cand incepi sa tanjesti dupa ea , sannyas incepe sa se intample in tine .

Cand se intampla sannyas , vei adauga automat si mai multa frumusete Existentei . Devii un creator . Oamenii cred ca sannyas inseamna sa renunti la creativitate . Nu!

Sannyas inseamna sa faci un pas mai aproape de Dumnezeu , iar Dumnezeu este creatorul suprem . Energia sannyas este creatie . Acesta este un fapt putin cunoscut despre sannyas.

Cand Se Intampla Sannyas , Este Momentul Potrivit ...

O mica poveste :

Intr-o zi un tanar l-a abordat pe Socrate*, marele filozov grec si i-a spus :"O marele Socrate , am venit la tine pentru cunoastere ."
Socrate* l-a dus pe om la mare si i-a bagat capul in apa pentru cateva secunde .

Cand i-a dat drumul , omul gafaia dupa aer . Socrate* l-a pus sa repete ce vrea. Omul a spus : "Vreau cunoastere ."

Socrate* l-a pus in apa din nou, dar de data asta l-a tinut mai mult timp . Dupa care l-a eliberat si l-a intrebat :"Ce vrei ?" Omul raspunde :" Cunoastere ."

Socrate* a repetat asta de cateva ori .

Dupa cateva repetari , Socrate* intreaba din nou : "Ce vrei ? Omul raspunde gafait : "Aer , vreau aer! "

Socrates* i-a spus : "Bine . Cand o sa vrei cunoastere la fel de mult cat vrei aer , atunci o sa primesti ."

Sannyas este o dorinta puternica care se naste dinauntrul tau . Este o dorinta profunda . Chiar daca dorinta nu este complet consistenta in timp si spatiu , este in regula . Poti lua saltul . Poate nu va deveni constistenta . Dar nu acesta este criteriul necesar . Cand prinde radacina , este de ajuns . Esti pregatit . O data ce ai sarit , totul se intampla de la sine .

Un om mergea inspre muntele Himalaya pe timpul iernii . Un alt om in varsta l-a vazut si a intrebat :"Este atat de frig in munti . Esti sigur ca o sa reusesti ? Omul raspunde :"Inima mea este deja acolo . Astfel este mai usor pentru restul din mine sa ajunga acolo ."

Initierea insasi va declansa procesul . Podoabele exterioare de sannyas vor avea grija de frumusetea interioara . De aceea impreuna cu initierea se da un nume nou si sofran . Vor face aproape toata treaba pentru tine. Vor pastra constientizarea vie in fiecare moment .

Dar daca incepi sa analizezi decizia de a lua saltul , vei pierde . Sannyas este legat de energia ta . Dor vazandu-ti energia iti pot spune daca esti pregatit pentru sannyas sau nu . Nu poti analiza energia cu logica . Energia este dincolo de logica . Cand iei sannyas, este momentul potrivit , asta-i tot . Chiar daca renunti la el mai tarziu , sa n-ai nici un regret . Samanta a fost sadita . O data ce ai fost un sannyas , vei ramane pe vecie sannyas. Se va intampla din nou la momentul potrivit . Acel moment poate fi momentul final.

Sannyas este o decizie luata de oamenii inteligenti . Cand viata ajunge la punctul de fierbere , la culmile depresiei , intr-un punct in care simti ca lumea materiala nu este de nici un folos , cand nu se mai poate face nimic pentru a iesi din situatia in care te afli , exista trei decizii pe care le poti lua .

Socrates - Filozof grec. Contemporan cu Platon.

Prima alegere care o poti face este suicidul . Sinuciderea pare a fi libertatea imediata dar de fapt este o suferinta cumplita . Oamenii cred ca iti trebuie curaj sa te sinucizi . Curajul este un cuvant minunat folosit gresit . Iti trebuie curaj sa te freci la ochi cu pudra de chili ? Nu! Este pur si simplu o prostie . In acelas fel , nu iti trebuie curaj sa te sinucizi . Este o prostie . Nu exista nimic curajos in asta.

Intelege stiinta din spatele suicidului . Sa zicem ca durata vietii tale de acum este de 90 de ani, iar tu te sinucizi cand ai 45 . Pentru cei 45 ramasi trebuie sa astepti ca spirit . Numai la sfarsitul celor 90 de ani iti poti alege urmatorul corp . Acesti 45 de ani vor fi cel mai mare iad pe care il poti trai vreodata . Va fi mai rau decat lupta care s-a intamplat atunci cand te-ai aflat in corp . Sinuciderea nu este o eliberare asa cum crezi tu .

A doua alegere este sa recurgi la vreo dependenta cum ar fi drogurile , alcoolul , si sa iti otravesti incet organismul pana moare . Asta este la fel de prostesc, pentru ca abuzezi constient de corpul tau .

A treia cale si cea mai inteligenta este sa privesti inauntrul tau . Cand lumea exterioara pare terminata in mintea ta , a venit timpul sa privesti in interior . Sannyas se intampla cand decizi sa privesti in interior si sa faci o introspectie . Sannyas este alchimia de transformare a stilului tau de viata , directionand intreaga energie catre Iluminare . Cand apare primul gand de a privi in interior , cand se intampla primul gand de a imbratisa spiritualitatea , cel inteligent ia saltul in sannyas. Sannyas este scurtatura .

O mica poveste :

Un student la Iluminare de 50 de ani abordeaza un Maestru Zen si ii spune :"Am studiat spiritualitatea de cand eram mic . Am invatat ca pana si iarba si copacii vor deveni Iluminati . Asta imi pare foarte ciudat ."
Maestrul a intrebat :" Ce rost are sa discuti despre cum vor deveni iarba si copacii Iluminati ? Intrebarea este, cum poti tu deveni Iluminat . Te-ai gandit vreodata la asta ?"
Batranul raspunde :" Nu m-am gandit niciodata in felul asta ."
Maestrul a spus : "Atunci du-te acasa si gandeste-te!"

Sannyas este o programare concentrata cu tine insuti . Este un angajament constient fata de tine insuti ca vei distruge 'tot ceea ce nu esti ' , si te vei curata complet .

De indata ce faci acest angajament , vazul tau , auzul , vorbitul si sentimentele vor incepe sa fie diferite . Acelas lucru va produce in tine o intelegere noua . Acesta este rezultatul angajamentului sannyas . Sannyas va fi singura solutie in viitor , pentru ca este singurul lucru care te invata sa fii stabilit in tine insuti, si totodata sa actionezi in lumea exterioara intr-un mod jucaus , bucuros , extatic . Sannyas iti permite sa joci orice roluri fara sa te identifici cu nici unul din ele .

Te tine in entuziasm si extaz continuu . Te ajuta sa traiesti esenta insusi pentru care ai luat nastere pe planeta Pamant .

Iubirea Adevarata Nu Sta In Cale

O mama adevarata este aceea care ii da drumul copilului atunci cand este momentul . O mama care este prea posesiva ar fi trebuit sa ezite sa-i dea nastere de la inceput ! Chiar si nasterea este o forma de renuntare, pentru ca ii permite copilului sa ii paraseasca corpul ! Numai o mama care este pregatita sa permita sa se intample urmatorul nivel de explozie , o mama care este pregatita sa renunte , numai aceea este o mama adevarata.

Daca esti posesiva , daca te intristezi doar la gandul despartirii de copilul tau , atunci nu ar trebui sa il nasti ! Ar trebui sa -l hranesti in continuare prin cordonul ombilical . Legatura prin cordonul ombilical ar trebui pastrata vie ! Asa cum copilul creste fizic dupa ce il nasti in lumea exterioara , poate creste psihologic numai daca ii permiti sa se rupa de tine .

Deconectarea fizica este nasterea . Deconectarea psihologica este sannays.

In privinta asta am fost foarte norocos . Cand m-am dus sa-i spun mamei mele ca vreau sa plec de acasa pentru sannyas , era noapte tarziu , in jurul orei 11. M-am dus la templu , am petrecut acolo ceva timp cum obisnuiam , si am venit acasa la ora mea normala. Am deschis usa si am intrat . Purtam niste sandale de lemn , de care poarta asceticii calatori de obicei . Faceau un zgomot foarte mare pe podeaua din granit ! Obiceiul mamei era sa se trezeasca ,sa-mi pregateasca mancarea care o vroiam si sa ma serveasca atunci cand veneam acasa. Daca mancasem deja la templu , ii spuneam si ne duceam amandoi la culcare .

Deconectarea fizica este nasterea . Deconectarea psihologica este sannays.

In acea noapte , s-a trezit si tocmai vroia sa-mi pregateasca mancarea. Am chemat-o si i-am spus : “Am decis sa plec de acasa pentru sannyas . Poti sa-mi dai mancare in seara asta , desi deja am mancat . O sa mananc acum pentru ca maine plec.”

A fost un anunt foarte normal din partea mea . Bineinteles , ea a fost socata , dar nu a spus nimic . Un lucru era stiut clar de toata familia, ca pe mine nu ma putea convinge nimeni sa ma razgandesc . Stiau ca inainte sa spun ceva ma gandeam foarte bine, si eram foarte sigur inauntrul meu . Numai dupa ce stiam sigur vorbeam cu voce tare . Cand spuneam ceva, insemna ca urma sa se intample - asta-i tot !

Au inceput sa-i curga lacrimi . M-am uitat la ea si am intrebat-o : “Ce vrei sa spui prin plans ? Vrei sa spui ca nu ar trebui sa plec ?”

A dat din cap si a zis :”Nu , nu spun sa nu pleci . Plang pentru ca nu pot sa ma controlez . Nu pot sa accept . Nu spun ca nu poti sa pleci .”

A stiut dintotdeauna ca intr-o buna zi se va intampla . Mi s-a prevestit in horoscop . Partea frumoasa este ca niciodata nu a spus ‘Nu!’ Nu numai ca nu mi-a zis sa nu plec , dar tot ea i-a dat si vestea tatalui meu . Tatal meu a crezut ca ea a tipat la mine si a creat probleme, si asta era motivul pentru care am decis sa plec . A intrebat-o :”Ai tipat la el ? I-ai facut probleme ?”

Mama a spus :”Nu , nu am tipat si nu i-am zis nimic . A venit singur si a spus asta .” Atunci tatal meu s-a calmat .

A fost o afirmatie simpla si directa . Tatal meu a venit la mine , s-a asezat si mi-a spus :”Swami , mama ta sustine ca ai spus ceva , este adevarat ?”

Amuzant este ca obisnuiau sa -mi spuna Swami chiar si in acele zile !

I-am spus : “Da , am decis sa plec de acasa sa urmez sannyas si sa devin Iluminat .”

A fost un soc pentru el . Dar a vazut ca eram foarte decis , echilibrat , calm si relaxat . A facut o singura afirmatie . A spus : “ Daca te imbolnavesti , te rog sa ne anunti . Vrem sa avem grija de tine . Asta este tot ce vrem , in rest poti sa faci ce vrei ” Asta- i tot .

Parintii mei nu au stat niciodata in calea mea. Intelege : orice relatie , inclusiv cea parentala , este o relatie sanatoasa numai cand persoana este pregatita sa permita sa se produca urmatoarea faza . Am vazut mii de tineri care sunt inspirati , care sunt destul de curajosi sa urmeze aceasta cale de cautare . Totusi nu au nici o sansa din cauza parintilor.

Parintii cad in modul normal de viata , traiesc sa satisfaca ego-ul altor oameni si fac copii . Foarte rar , cateva suflete sunt inspirate si curajoase sa exploreze . Incearca sa intelegi ca nu iti cer sa-ti inveti copiii sa devina swamis. Nu! Spun doar daca au acel clik inspre sannyas , nu sta in calea lor .

Ai inteligenta sa vezi calea pe care a ales-o copilul tau . A ales calea suprema . Chiar daca plange si se chinuie si esueaza , este in regula . Daca asta este frica ta , eu am esuat in ultimile 10 vieti pe care le-am avut . De aceea am reusit acum ! Intelege , cand chinul este pentru sannyas , chiar daca nu se intampla Iluminarea , nu este un esec . Este un mare succes pentru ca ai trait cu integritate si asta in campul constient . In campul constient Existenta are grija de tine complet . Esti ingrijit fiecare pas. Asadar intelege ca orice studiu , orice cercetare , orice aventura in campul constient ar trebui sa fie incurajata , permisa si sprijinita .

Sunt etern recunoscator parintilor mei pentru ca nu mi-au stat in cale .

`

Iluminarea Este Cheia Catre Regatul Tau

Acum traim cea mai intensa experienta, sau ceea ce eu mai numesc experienta de varf. Constientizarea a ceea ce suntem si rolul nostru in univers este cea mai puternica informatie si experienta pe care o putem avea.Din intunericul ignorantei ne mutam in lumina adevarului.Devenim iluminati.

De Ce Fiintele Iluminate Se Intampla Pe Pamant?

Cand vezi pe cineva inotand, iti dai seama de trei lucruri.
Primul este ca inotul este posibil si ca un om poate pluti pe apa. In al doilea rand simti cum o dorinta irezistibila te impinge: "Daca el poate, eu de ce nu as putea? Si eu pot." Si al treilea este inspiratia, si curajul de a-ti spune: "Voi sari in apa!".

In acelasi mod cand vezi Fiinte Iluminate mergand pe fata pamantului, cand traiesti in preajma lor, de asemeni intelegi trei lucruri. Primul este ca iluminarea este posibila. Poti trai ca un Zeu pe planeta Pamant. Urmatorul este: "Daca ei pot atinge iluminarea, eu de ce nu as putea?", pentru ca el radiaza atata simplicitate si nimic iesit din comun care este foarte apropiat de natura ta umana. In mod natural obtii incredera ca asa ceva este posibil si pentru tine. Al treilea este curajul de a spune: "Voi sari in lumina!"...toate acestea se vor intampla doar daca traiesti in preajma unui Maestru Iluminat si ii urmaresti limbajul trupului in mod constant. Nimic altceva nu poate declansa o astfel de reactie in interiorul tau.

Iluminarea Este ...

1.Traind Experienta Continuului Nelimitat

Traind intr-un continuum nelimitat inseamna iluminare. Contiuumul nelimitat se va intampla atunci cand nu vei mai da atat de multa importanta identitatilor tale, cele pe care le pastrezi in lumea exterioara si cea interioara.

Daca esti stabilit in acel continuum nelimitat si esti capabil sa fii activ, inseamna ca traiesti iluminarea. Daca nu esti capabil sa te stabilesti ferm, dar ai avut cel putin o experienta a continuumului nelimitat, atunci inseamna ca ai cunoscut "satori".

2.Realizarea Sinelui, A Lumii , Si A Lui Dumnezeu

Baza necesara pentru iluminare este o "revolutie psihologica", o noua claritate despre sine jeeva* , lume jagat* (univers), si Dumnezeu-Ishwara*

Cum gandesti, de ce gandesti, cum te manifesti, ce te inspira, ce te motiveaza in viata- intelegand toate acestea inseamna claritatea despre sine sau jeeva*.

Cum sa-ti atingi telurile in lume, cum sa eviti temerile si toate celelalte pe care lumea le forteaza asupra ta- aceasta intelegere este claritatea despre lume sau jagat*.

Claritatea despre Ishwara* sau Dumnezeu inseamna sa intelegi sursa sinelui individual dar si al universului inconjurator. Atingand sursa, cunoscand aceste trei concepte, este iluminare.

Cand intelegi clar de ce gandesti asa cum gandesti, acest fapt in sine iti ofera experienta clara a sinelui. Cand intelegi cum sa te conectezi cu universul - lumea inconjuratoare, sa obtii ceea ce iti doresti, si sa eviti ceea ce nu este necesar, castigi o experienta clara despre lumea inconjuratoare. A treia este experimentarea lui Dumnezeu , Ishwara *, sursa sinelui si lumea inconjuratoare.

Obtinand o intelegere reala a sinelui, a lumii inconjuratoare si a lui Dumnezeu inseamna iluminare.

3.Bucurie Intensa Fara Un Motiv Anume

Oamenii ma intreaba:"Dupa iluminare, fiintele iluminate se mai pot bucura?...iti spun eu ca numai dupa iluminare te poti bucura cu adevarat de viata! Inainte de asta doar ai impresia sau iti imaginezi ca te bucuri.

Dupa iluminare nici nu trebuie sa simti in plan fizic pentru a te bucura. Pur si simplu te vei bucura tot timpul. Va fi o bucurie atat se intensa fara un motiv anume.

Daca ar trebui sa definesc iluminarea in doua cuvinte, as numi-o "relatie intensa" fara motiv, pasiune intensa fara obiect. Nu exista un obiect al pasiunii dar exista pasiune intensa. Nu ai nici un motiv si totusi te bucuri enorm. Asta este ceea ce numesc iluminare. Iluminare nu inseamna sa te refugiezi, sa fugi undeva. Savurand viata acum si aici este ceea ce numesc iluminare.

4.Vazandu-i Pe Altii Asa Cum Te Vezi Pe Tine

Ce mai numesc iluminare mai este constientizarea intensitatii vietii din interiorul tau, in exteriorul trupului tau. Nu esti viu doar in trupul tau, esti la fel de viu in fiecare individ, sau manifestare a naturii. Posesia asupra trupului tau fizic s-a transformat in posesia asupra trupului cosmic.

Jeeva - Sufletul nemuritor care se afla in toate Fiintele vii.
Jagat- Univers.
Ishwara- Suprem

Esti viu in fiecare celula din univers.Fiecare celula este o parte implinita, completa a cosmosului.

Intelege, eu sunt la fel de viu in exteriorul pielii mele pe cat sunt in interior. Deci sunt viu in nenumaratele capete, ochi si picioare si toate fiintele care exista in cosmos.

Pentru a obtine asta incepe prin a vedea totul ca si cum le-ai vedea pentru prima oara, fara a-ti implica amintirile inradacinate ale trecutului. Atunci vei incepe sa simti aceeasi viata si intensitate pe care le simti in interiorul pielii tale si in exterior.Incearca asta pentru zece zile. Odata ce o vei simti, nu o vei mai pierde niciodata!Vei vedea ca te afli in extaz fara motiv.Esti fericit fara un motiv anume. Nu vei mai desconsidera nimic vreodata. Te vei bucura pentru totdeauna.

Iluminarea inseamna pasiune intensa.

5.Fiind Deconectat

Acum conectezi toate experientele vietii tale de pana acum si creezi un lant. Toate experientele din viitor depind de cum ai creat acest lant. Depind de ce cuvinte din trecut ai asimilat si cum ai format lantul. Emotiile tale viitoare, reactiile, gandurile si cuvintele tale depind intru totul de acest lant. Dar dupa iluminare, viata este foarte diferita de ceea ce stii. Ganduri se ridica, si daca vor sa lucreze, trupul urmeaza gandurile. Odata ce lucrarea este terminata, gandurile dispar. Apoi, urmatoarea data cand trebuie facut ceva, gandurile se ridica din nou, si procesul continua. Si totul se intampla minunat de la sine. Nu exista nici un fel de lant.

In prezent , totii ducem cu noi o stare constanta de iritare din momentul in care ne dam jos din pat, pana in minutul in care mergem din nou la culcare. Constant suntem iritati dintr-un motiv sau altul. Abia asteptam sa sarim pe cineva. Avem nevoie doar de o scuza. Dupa iluminare, teama constanta, sau sentimentul de vinovatie sau dorinta, ceva ce te irita constant nu mai este acolo.

Cand te deconectezi de lant chiar si pentru un moment, primesti o intrezarire de iluminare. Indepartarea de la lant se intampla intr-o fractiune de secunda. Daca esti profund constient, poti prinde acel moment pretios in care se intampla deconectarea. Tot tapas-ul* nostru, pregatirea noastra spirituala, este pentru a prinde acea schimbare. Schimbarea se intampla de multe ori. Tu doar trebuie sa o realizezi si o vei putea prinde. Cand esti deconectat in permanenta de lant, esti iluminat.

6.Cele Patru Schimbari Permanente

Pot spune ca atunci cand am devenit iluminat s-au produs in mine cateva schimbari.

Prima a fost ca toate vocile interioare au disparut. Prin voci interioare ma refer la palavrageala continua care se intampla in interiorul nostru in mod normal. In pauza dintre cuvintele mele, acum cand vorbesc, nu exista voci interioare . E doar spatiu pur, liniste.

Chiar si un simplu lucru creaza entuziasm intens.

A doua schimbare: ideea ca limita mea este trupul si dincolo de el incepe restul lumii, a disparut. Constienta limitei s-a dizolvat. Nu mai simt ca sunt doar forma aceasta de doi metri. Ma vad si ma simt in tot. Daca ma privesti, vei vedea ca sunt primul care se bucura de fotografiile mele dupa o sedinta foto sau pentru copertile unei carti! Ma joc cu ele vreo patru-cinci zile.

A treia este ca desi trupul meu este un trup masculin, identitatea interioara de barbat sau femeie a disparut. Ideea psihica ca"sunt barbat" sau "sunt femeie", nu mai exista in mine.

Si a patra schimbare este ca exista un entuziasm interior constant, totul ma bucura . Chiar si ceva mic ma incanta enorm. Chiar si ceva simplu creaza bucurie si incantare intensa.

As putea spune ca aceste patru sunt schimbarile permanente care au luat loc in interiorul meu dupa iluminare.

7. Ultim Dar Nu Final

Sa fie foarte clar, iluminarea nu este sfarsitul. Este experienta ultima dar nu cea finala.

Aceste doua cuvinte trebuie intelese:"final" si "ultim". Sunt foarte diferite. De exemplu, dupa prima zi de discurs dintr-o serie, o persoana a venit la mine si a zis: "Ai spus totul. De ce mai avem nevoie de inca un curs?". A doua zi, o alta persoana zice: "Swamiji, in prima zi nu am crezut ca ne poti duce mai adanc, ca s-a terminat. Si azi am simtit dintr-o data ca ne-ai dus si mai adanc decat ieri, si ca nu ne poti duce mai departe de atat. In fiecare zi simt ca nu ne poti duce mai adanc si totusi continuam si mai adanc." In fiecare zi acea persoana a simtit ca acea experienta era ultima.

Ultim, inseamna traind fiecare moment in totalitate, complet. Ultim nu inseamna final. Poate fi imbunatatit. Exista o mare diferenta intre aceste doua cuvinte, "ultim" si "final". Daca este ultim, se intampla in fiecare moment. Nu este final.

Cand o fiinta devine iluminata, nu isi traieste doar potentialul, incepe sa creeze mai multe fiinte iluminate. Incepe sa creeze posibilitatea mai multor fiinte iluminate.

8. Nu Verbalizare Ci Vizualizare

Cand esti iluminat, nu va fi nici o miscare de litera sau cuvant sau gand intre abdomen si gura. Cuvintele vor veni numai din gura. Pot spune ca aceasta este una din descrierile precise ale iluminarii. Nu va fi nici un cuvant, gand, silaba sau miscare sonora intre abdomen si gat.

Cuvintele vor fi acolo numai cand vorbesti. Cand nu vorbesti, nici un cuvant nu va veni din interior.

Va fi prezenta doar energia miscarii. Nu va fi gand, verbalizare si nici o voce interioara.

Sa ne intelegem, cand nu ai voci interioare, nu va fi o liniste de mormant. Va fi o energie intensa! Din acea energie, orice va trebui facut, va iesi la suprafata ca o vizualizare completa. Daca ai voci interioare, va veni propozitie dupa propozitie, ca de pilda: "Dimineata trebuie sa ma trezesc. Dupa, trebuie sa ma duc la birou. Acolo voi lucra la noul proiect. Seara voi veni inapoi. Dupa, voi iesi sa iau cina...". Unul cate unul, gandurile si cuvintele vor iesi la suprafata intr-o maniera liniara.

Cand nu ai voci interioare, cand esti doar cu tine, toata vizualizarea vine ca un singur pachet, o singura informatie. Asta este ceea ce se numeste intuitie. Cand treci totul prin procesul logic, se numeste voce interioara, este intelect. Dar cand nu ai acea voce interiora , totul incepe sa se exprime in tine intuitiv. Stii direct.

9. Voci Interioare Integrate Si Cuvintele Exterioare

Cel ce a inlaturat ipocrizia din spatiul sau interior va gasi iluminarea. Ramakrishna Paramahamsa, Maestrul iluminat din India, spune frumos: "Integrandu-ti vocile interioare si cuvintele spuse, inseamna iluminare". El spune doar sa integrezi vocile interioare si cuvintele pe care le emiti. Integreaza-le pe amandoua si vei fi iluminat.

Cand nu ai voci interioare, cand esti doar cu tine, toata vizualizarea vine ca intuitie.

10. Cercetare Si Dezvoltare Din Superconstienta

Dupa obtinerea iluminarii, vei avea o stare de superconstienta. In acea stare este usor sa faci cercetare, experimente si analiza. Chiar si dupa iluminare , am facut atat de multe experimente, atat de multe practici ale lumii exterioare si interioare impreuna cu oameni de stiinta si cercetatori, si de unul singur.

Sa ne intelegem, cand o Fiinta Iluminata practica spiritualitatea nu este doar pentru ea. Este pentru a crea formulele corecte pentru discipoli, pentru a crea aceeasi experienta si in ei.

11. Transcendenta Starii Umane

Cineva m-a intrebat: "Iluminarea este starea umana naturala sau este transcendenta starii umane?"

Cu siguranta, iluminarea este transcendenta starii umane. Orice crezi tu ca ar fi starea umana, nu este complet. Tu esti doar o samanta, un potential, o psibilitate. Nu esti un copac.

Nu esti un fapt implinit. Implinirea ta este iluminarea. In starea ta de fapt, starea implinita, esti numit "Fiinta Iluminata". Sa fie foarte clar, nu esti o Fiinta umana cu o experienta spirituala. Esti o Fiinta spirituala cu o experienta umana!

12. Dinocolo De Puteri Yoghine

Cand meditezi, poti obtine diferite puteri yoghine sau siddhis *. Dar iluminarea se intampla cand treci dincolo de aceste puteri. Iluminarea iti da capacitatea de a controla aceste puteri, la fel si inteligenta de a renunta la ele cand este necesar.

Intr-o zi am citit un articol interesant despre o carte "Chimie oculta", bazata pe cercetari facute de theosofistii Annie Besant si Charles Ledbeater, pe structura moleculara a diferitelor elemente. Afirma ca, chiar cu mult inainte ca fizica sa descopere ca un atom are nucleu, theosofistii au determinat structura atomica a multor elemente, si asta pana la "quark", cea mai fundamentala particula cunoscuta in zilele noastre in fizica cuantica!

Cum au aflat ei fara echipament stiintific modern, chiar si inainte ca fizica cuantica sa se fi nascut? Raportul spune ca descoperirea a fost facuta prin siddhi*, sau puterea mistica, cunoscuta altfel ca anima care a fost descrisa in Yoga Sutras de catre inteleptul Patanjali, un Maestru iluminat din India si parintele stiintei Yoga*. Patanjali a descris anima ca pe "abilitatea de a obtine cunostinte despre cele mici, cele ascunse, sau cele distante, prin directionarea luminii facultatii superfizice.”

Cu antrenament yoghin, ei au putut trai imagini vizuale a obiectelor prea mici pentru a putea fi vazute cu ochiul liber. prin aceste puteri yoghine ei au gasit cinci noi elemente. Au ajuns chiar si pana dincolo de quark, la fel in structura sa detaliata, in sub-quark, ceea ce stiinta inca mai are pana sa descopere. Prin astfel de capacitati oculte, exact aceleasi descoperiri au fost facute de asemeni, de catre cel putin alti trei oameni din diferite parti ale lumii si la timpuri diferite.

Ei au ajuns la concluzia ca toata materia este ca niste globule in spatiu, ca niste perle pe o ata invizibila. Raportul spune nu numai ca cercetatorii au "vazut" particulele subatomice dar ca au putut vedea inauntrul atomului pana la sub-quark, stiinta avand nevoie de un accelerator de particule foarte puternic ca sa obtina acelasi rezultat, aparatura care costa miliarde de dolari!

Exista multi yoghini care detin aceste siddhis* sau puteri care sunt obtinute ca rezultat al meditatiei. Ele sunt bune atata timp cat nu esti prins in ele. Altfel, vei pierde din vedere cel mai important scop, iluminarea.

Siddhis - Puteri yoghine care apar in timpul calatoriei spirituale.
Yoga- Literalmente inseamna “unuiune” dintre corp - minte - spirit

13. Pace Clara, Netulburata

Iluminarea are un sentiment clar de pace atat de puternic in interiorul tau, incat nici gandurile tale nu te pot deranja.

Sa nu te gandesti ca Maestrii iluminati nu au ganduri. Numai ca spatiul lor interior este atat de mare incat mintea este o parte neglijabila. Pentru tine, daca ai o minte de zece hectare, toate zece sunt ca o gradina zoologica. O Fiinta iluminata are un milion de hectare dar numai zece hectare sunt ca o gradina zoologica. Intr-un milion de hectare, daca este ceva miscare pe zece dintre ele poti considera cumva ca pe ceva deranjant? Nu! Este neglijabil. Practic nu este acolo.

De aceea o Fiinta normala simte "sunt trupul" dar o Fiinta iluminata simte, "sunt si trupul". Ideea de "sunt trup" nu dispare. Doar se extinde la "sunt si trupul".

14. Dincolo De Beatitudine

"Fiind intens intotdeauna" este un semn distinct al unui Maestru iluminat. Cand vezi asta, o vei integra ca "beatitudine" sau "fericire". Sa-ti spun sincer, personal nu simt ca sunt o fiinta separata plina de beatitudine. Tot ce stiu este ca ceva extraordinar se intampla constant in mine, foarte intens. Numai cineva din afara simte ca este "beatitudine". De fapt nu este nici macar "beatitudine". Este o calitate care nu poate fi descrisa, care nu poate fi conceputa de creier.

15. Unind Experienta, Experimentatorul Si Experimentul

In acest moment , vezi trei lucruri separate: Experimentatorul, experienta si experimentul. De exemplu, tu citesti acum aceasta carte. Tu esti experimentatorul, adica cititorul, experienta este cititul, si lucrul care este experimentat este cartea. Cand devii iluminat, toate aceste trei - experimentatorul, experienta si experimentul devin una. Tu esti doar experimentatorul, experimentand pe tine, tu fiind experimentul!

Traind Iluminarea

1. Savurand Haosul Cosmosului In Limitele Trupului

Pentru moment nu esti indeajuns de matur sa tii haosul, cosmosul, in interiorul trupului tau. Trebuie sa pui haosul in ordine pentru ca nu esti in stare sa faci fata cosmosului asa cum este. Trupul tau nu este indeajuns de matur sa tina haosul asa cum este, sa simta si sa savureze cosmosul asa cum este.

Trupul si mintea fiind trezite, acordate sa simta cosmosul asa cum este , este ceea ce inseamna sa traiesti iluminarea.

Pentru asta, trupul si mintea trebuie pregatite. Trupul poate fi pregatit cu tehnici ca Nithya Yoga.

Mintea este ca un software. Ea consista din mintea constienta si mintea inconstienta. Mintea constienta poate fi curatata de invataturi, eliminand ideile gresite si asimiland idei clare, corecte. Mintea inconstienta poate fi curatata prin tehnici de meditatie.

Dar in cele din urma, pentru ca schimbarile sa fie permanente, partea fizica trebuie sa se schimbe si ea. Chiar structura ta cerebrala trebuie sa se schimbe sa poata mentine experienta si sa radieze iluminarea vie. Asta se poate intampla prin initiere prin atingerea Maestrului. Initierea este transmiterea directa a energiei dupa care , diferite dimensiuni ale tale vor incepe sa fie trezite.

2. Traind O Viata Fara Conflict

Traind iluminarea nu are nimic de-a face cu viata in casatorie sau celibatul. Inseamna doar sa traiesti o viata fara conflicte in care actiunile tale si cunostintele sunt pe aceeasi lungime de unda cu dorinta.

3. Numar Redus De Ganduri

Nefiind in extrem cu nimic, nefiind prins in extremele unor emotii este ceea ce se numeste "Calea de Mijloc". Fiind pe calea de mijloc, madhyapantha*, dintr-o data observi o reductie a numarului de ganduri care vin inainte ca orice actiune sa inceapa. Asta este perioada care se numeste "Trairea Iluminarii". Cand gandurile inceteaza cu totul si esti capabil sa-ti faci toate activitatiile fara ganduri, esti iluminat.

4. Trezind Partile Nemecanice Ale Creierului

Cand esti centrat in sattva*, energia pozitiva, ai o intelegere clara a sinelui, jeeva*. Ai o ideee clara de cum sa te raportezi la jagat*, lumea. Datorita claritatii sinelui si lumii, in mod natural vei intra in sursa, Ishwara*, Dumnezeu.

Intelegerea insasi iti va da claritate. Claritatea va trezi automat partile non-mecanice ale creierului tau. Cand acea trezire se intampla, in rutina ta va incepe sa se intample un haos. Rutina ta va incepe a se rearanjeze de la sine. Tu doar trebuie sa cooperezi cu ea. Asta este ceea ce eu numesc "sa traiesti iluminarea". Cooperand cu trezirea care se produce in tine este aceea ce numesc sa fii un discipol sau sa traiesti Iluminat.

Madhyapantha - “Calea de Mijolc” prescrisa de Maestrul Iluminat Buddha . Reprezinta puterea de a observa ajutandu-te sa ramai in moderatie fara sa fi tras in toate partile in emotii extreme.
Sattva- Unul dintre cele trei gunas , sau atribute ale naturii. Atributul actiunii pasive.
Jeeva - Sufletul nemuritor care se afla in toate Fiintele vii.
Jagat- Univers.
Ishwara- Suprem

5. Traind Marile Adevaruri

"Trairea Iluminarii " este cuvantul potrivit. Cand traiesti toate aceste adevaruri esti iluminat, atat. Trebuie sa traiesti adevarurile. Traind adevarurile marete in viata ta inseamna iluminare. Iluminare nu inseamna ca iti vei lasa trupul sa moara. Nu! Vei trai intr-un centru care este dincolo de cele cinci simturi, dar cu cele cinci simturi. Doar centrul tau va fi mutat. In tine se va intampla schimbarea cunoasterii. Asta este ceea ce eu numesc jeevan mukti*, Trairea iluminarii.

Ego vs Iluminare

Ego-ul tau nu este indeajuns de puternic sa-ti ia iluminarea! Sa ne intelegem, ego-ul tau nu este atat de puternic sa-ti ia iluminarea.

Nu trebuie sa te mai gandesti ca ai un ego. chiar si ego-ul tau nu este atat de mare pe cat crezi! Nu esti atat de mare cum crezi intotdeauna! Asa ca nici macar ego-ul nu-ti poate lua iluminarea.

Chiar daca crezi sau nu, o traiesti sau nu, tu esti Constienta eterna.

Logica ta nu este atat de puternica precum crezi. Mereu spun oamenilor, ignoranta ta nu este atat de puternica incat sa-ti poata lua iluminarea. Nici macar in ignoranta sau ego-ul tau nu esti chiar atat de mare, si asta este adevarul!

Pentru Evlavie Absoluta Si Binecuvantare - Dorinta Adanca , Nu Calificare

Cooperand cu trezirea care se produce in tine este ceea ce numesc sa traiesti Iluminat.

Oameni ma intreaba, "daca un Maestru vrea, fie ca un discipol este calificat sau nu, poate el sa-i dea iluminare?"

Un Maestru iluminat poate ilumina pe oricine doar printr-o atingere-nici macar atingere, doar un gand este de ajuns. Nimic altceva nu este necesar. El poate elibera pe oricine.

Cea mai mareata intamplare pe planeta pamant este ca o Fiinta neiluminata sa stea impreuna cu o Fiinta iluminata si sa devina iluminat.

Maestrul pur si simplu poate descarca software-ul unei fiziologii iluminate in oricine. Cand esti deschis complet, software-ul unei fiziologii iluminate poate fi descarcat in sistemul tau. Trupul tau invata ca poate fi mai bun decat ceea ce este acum. Bio-memoria ta invata lectia posibilitatii unei existente mai bune.

O mica intamplare din viata Maestrului Iluminat Buddha:

Buddha a fost odata intrebat, "De ce nu dai iluminare tuturor?' El a spus, "Te rog , intreaba satul cine vrea iluminare. Adu-i la mine si voi da."Omul s-a dus prin tot satul in acea zi sa intrebe cine vrea iluminare.

Iluminarea poate fi obtinuta daca te daruiesti Existentei.

Spre seara s-a intors iar la Buddha cu o fata amarata. Buddha l-a intrebat:"Ce s-a intamplat? Nimeni nu vrea iluminare, nu-i asa ? Omul a raspuns un pic vesel,"Nu, nu, doi oameni vor iluminare." Buddha replica, "Bine, adu-i chiar acum. Le voi da iluminare."Omul spune cu vocea scazuta, "Nu , nu vor sa vina aici. Daca o trimiti unde sunt ei, o accepta !"

Nimeni nu vrea iluminare in adevaratul sens! O doresc doar ca utilitate sau sa o tina in vitrina! Intelege, Dumnezeu iti da libertatea sa fii servitor de asemeni. Nu poti fi fortat spre iluminare. Daca esti fortat , pana si libertatea va deveni sclavie.

Sunt doua lucruri: calificare si dorinta.

Nu ai nevoie de calificare pentru iluminare, dar dorinta adanca, nevoia puternica ca "eu vreau", ar trebui sa fie acolo.

Te rog, sa fie foarte clar, si eu am avut TOATE problemele pe care le ai tu acum. Cum ar fi sa nu fiu in stare sa am incredere in Existenta sau neavand incredere in mine. Tot ce pot spune este ca, nu exista calificare pentru iluminare. Pentru ca cineva sa devina iluminat, nu are nevoie de nici o calificare.

Iluminarea poate fi obtinuta daca te daruiesti Existentei. Daruindu-te nu este egal cu ceea ce primesti. Chiar daca iti dai viata, nu este mai mult ca efort sau valoare ca atunci cand cumperi un bilet de loterie.

Dupa ce se intampla, vei intelege ca totul nu este decat pura binevointa si binecuvantare a Existentei. Rezultatul sau transformarea va fi asa de mare, atat de mare incat nu te vei putea gandi la un motiv pentru care ai fost ales pentru asta, de ce ti-a fost daruita tocmai tie! NU ai nevoie de calificari speciale in afara de nevoia puternica, cautarea este necesara. Implinirea este intotdeauna un dar. Pentru a primi un dar, nu exista un astfel de concept ca meritul.

Ramakrishna obisnuia sa spuna, " sa presupunem ca ai trai in saracie, murind fara mancare si fara haine. Dar cumva stii ca e multa bogatie tinuta sub cheie in camera alaturata. Chiar daca iei nimeni nu va sti. Vei mai putea sa dormi ? Ori vei incerca sa deschizi usa ori o vei sparge. Daca nu vei avea acea bogatie sub control nu vei putea dormi."

In acelasi fel , ar trebui sa stii ca esti acum intr-o saracie spirituala. Ar trebui sa stii ca in interiorul tau sa afla o camera in care este o bogatie imensa si care este tinuta sub cheie. Acea cunoastere, acea atitudine, acea intensitate, acea dispozitie este un necesar de baza. Cu ea poti pur si simplu sa-ti transformi intreaga viata.

Dedicatia ta este indeajuns de puternica sa te conduca la iluminare.

De fapt , iluminarea este practic ca gatitul. Ceva trebuie adaugat, ceva trebuie eliminat.

Trebuie sa adaugi cautarea intensa. Orice nu este necesar, cum ar fi agitatia, etc, va iesi automat, si iluminarea se va produce !

Societate Iluminata

In timpurile "vedice" in India, toata viata, toata societatea era bazata pe iluminare, unde saptezeci la suta dintre oameni erau iluminati si restul de treizeci cautau, lucrand catre iluminare.

Arta, stiinte, educatie, stil de viata si fiecare sfera a vietii, fiecare actiune era directionata catre experienta ultima a iluminarii. Dansurile clasice ca Barathanatham , muzica vocala si instrumentala traditionala, arhitectura traditionala a templelor, sculpturilor, picturilor clasice si a formelor de arta, stiinta limbilor ca Sanskrita, stiintele astrlogiei , vaastu*, sistemul unic de educatie gurukul*, ceremoniile traditionale chiar de la nastere, prin casnicie pana la moarte , fiecare activitate in toate dimensiunile vietii era o expresie a marilor vizionari, de asemeni o modalitate de a deveni iluminat.

Energia Ultima Care Poate Trece Testul Timpului

Daruirea ta este suficient de puternica sa te conduca la Iluminare.

Nu poate fi ceva mai mult decat experienta iluminarii pe pamant. Nici o filosofie, nici un sistem, nici o teorie, nici o ideologie, rezista, supravietuieste, sau o duce bine mai mult de o generatie daca nu are o baza iluminata sau baza ori inspiratia de la o Fiinta Iluminata.

In india antica au fost cel putin 3000 de regi care au condus in diferite perioade. Nici un singur rege sau regat nu a prosperat fara sa fie indrumat de un Maestru Iluminat. Chiar si astazi daca te duci in satele din sudul Indiei, vei vedea temple uriase construite din piatra, instalate de Maestrii Iluminati. Dar palatele care au fost construite de aceiasi regi pentru ei insisi nu mai exista.

Intelegi, acelas rege si acelas arhitect care a construit templele sa tina energia iluminata, la fel au construit palate pentru rege pentru a locui. Oricine ar crede ca regele a folosit un material mai bun pentru propriul sau palat! Dar astazi, daca te uiti, templele inca sunt in picioare pe cand palatele au disparut cu timpul.

Vaastu - Stiinta Vedica de a construi o casa si interiorul ei in functie de energiile elementelor fizice si metafizice.
Gurukul - Institutie de invatamant vedica

Atata timp cat exista Maestrii Iluminati pe planeta Pamant, Pamantul nu va putea fi niciodata distrus!

In satul meu, Tiruvannamalai* in sudul Indiei, satul in care m-am nascut si am crescut, avem un templu cu o suprafata construita pe 25 de acri. Palatul construit de acelasi rege nu mai este acolo. Sunt doar ruine. Dar templul construit de el este inca viu pentru ca energia Maestrului Iluminat este acolo.

Cel Mai Mare Serviciu Pentru Omenire -Tinand Vie Stiinta Iluminarii

Cel mai mare serviciu pe care il poti face in viata ta, poti folosi viata cel mai bine tinand vie stiinta iluminarii pe planeta Pamant. Planeta Pamant este vie astazi in ciuda tuturor armelor nucleare pe care noi le-am stocat, toata despadurirea, extragerea mineralelor si a resurselor naturale. Este asa datorita prezentei Maestrilor iluminati. Atata timp cat exista Maestrii Iluminati pe planeta Pamant, Pamantul nu va putea fi niciodata distrus!

Tiruvannamalai - Orasul templu unde a fost nascut si crescut Nithyananda.

Zece motive principale ca sa devii Iluminat

1 .Nu te vei ingrijora , Vei fi fericit !
Vei exprima creativitate spontana pentru succes garantat!

2.Te vei bucura de viata intens!
Te vei bucura de fiecare moment al vietii cu entuziasm!

3.Intotdeauna vei fi plin de beatitudine!
Tot ce se va intampla in viata va fi de bun augur!

4.”Intotdeauna corect” Planuire Strategica !
Relatii , afaceri sau viata - intotdeauna vei lua deciziile corecte!

5.Experienta ultima in fiecare moment!
Te vei dezvolta si vei exploda in toate dimensiunile vietii tale !

6. Nu vei studia, Doar vei downloada !
Stiinta , arta , religie , afaceri , gastronomie...downloadeaza din arhiva cosmica!

7.Nu va exista lacomie sau frica !
Nu vei avea nimic de castigat sau de pierdut - vei obtine tot ce vrei ,aici si acum!

8.Deconecteaza-te - cea mai rapida viteza!
Vei manipula mintea- deconectat de lant !

9.Vei fi Dumnezeu !
Iti vei manipula destinul - iti vei crea realitatea!

10. Dincolo de Spatiu , Timp si Minte !
Te vei bucura in bratele beatitudinii eterne !

Tu esti Fericire Eterna - Nithya Ananda !

De Ce Sa Meditam?

In urmatoarele patru capitole precum si in cele referitoare la tehnicile de meditatie, cuprinse intr-o alta sectiune a cartii, iti voi oferi calea de a experimenta adevarurile despre care s-a pomenit mai inainte. In acest moment ai intelegerea necesara asupra a ceea ce trebuie infaptuit si de ce.

Am ajuns acum la momentul in care vom dezbate cum pot fi atinse aceste Adevaruri. Intelegerea acestor aspecte va ramane la nivel de teorie atata timp cat nu este transformata in experienta.

Care Este Adevaratul Sens Al Vietii?

Care este cel mai important scop in viata ta?

Sa castigi mai mult….? Sa iti mentii tineretea, sanatatea si frumusetea…? Sa ai parte de relatii mai bune, si de lunga durata..? Sa iti dezvolti personalitatea…?

Fiecare din noi este in realitate in cautarea fericirii insa fiecare actioneaza in felul sau. Cu toate acestea 99% dintre noi nici macar nu constientizam ca fericirea este principalul scop in viata. Cautam peste tot, in jurul nostru acel lucru care oricum se afla in noi si asteapta sa fie descoperit.

O mica poveste:
Intr-o seara, un om cotrobaia disperat prin curtea casei sale . Sotia lui l-a intrebat ce anume cauta. El a raspuns ca este vorba de o moneda de aur pe care o scapase. In acel moment sotia lui i s-a alaturat si au inceput sa caute impreuna. Putin mai tarziu li s-au alaturat si alte persoane iar in scurt timp intreaga vecinatate se afla in cautarea acelei monezi pierdute.
La un moment dat un vecin i-a solicitat omului sa ii arate unde anume i-a cazut moneda pentru ca parea imposibil ca dupa atata timp sa nu fie gasita. Omul le-a spus ca a pierdut moneda in casa. Atunci cei implicati in cautare s-au suparat si nervosi l-au intrebat: De ce ne-ai pus sa cautam aici? Omul a raspuns: In casa nu am lumina asa ca m-am gandit sa incep cautarea in zona de acoperire a luminii de pe strada.

Exact la fel procedam si in ceea ce priveste viata noastra. Suntem cu totii experti in a nu cauta raspunsul in locul potrivit. Cautam fericirea pretutindeni, fie ea in bani, putere, relatii ori ideologii. Insa nu ne indreptam atentia inspre interior asa cum ar fi normal.

Ce este beatitudinea?

Toata lumea a avut parte macar o data in viata de momente de fericire. Dar aceste momente, au avut intotdeauna un motiv. Starea resimtita in acel moment nu a persistat la infinit. Aceasta stare apare pe moment iar cand se modifica sau dispare esti din nou amarat. Doar bucuria neconditionata, care nu se stinge dintr-n motiv sau altul reprezinta adevarata fericire permaneta. De aceea i se mai spune beatitudine. Acest fel de traire nu este influentat de factori externi.

Termenul ananda* se refera la ceva care nu poate fi diminuat, ceva care nu poate fi pierdut. Ananda nu inseamna fericire. Vei fi surprins sa afli ca se refera la ceva care nu poare fi diminuat sau pierdut. Iar beatitudinea este acel lucru care nu se diminuaza cu nici un chip.

Ce Este Meditatia?

Tehnica Ca Sa Ridici Constiinta

Orice tehnica, orice metoda care iti ridica Constiinta este meditatie.

Meditatia poate sa fie o simpla tehnica de respiratie, poate fi o simpla repetare a unui cuvant ori poate fi momentul in care stai jos. In traditia Zen* chiar sezutul este o meditatie. Poate sa ti se para ca acesta este cel mai simplu lucru de realizat insa, sezutul in sine este cea mai grea meditatie. Orice poate deveni meditatie atata timp cat iti ridica Constiinta.

Fericire Intensa In Prezent

Meditatia in sine este trairea momentului de fericire. Cand te afli in impacare deplina in momentul prezent te afli deja in stare de meditatie.

Adu-ti aminte un moment din viata ta in care ai experimentat frumusetea absoluta. Poate ca a fost soarele rasarind brusc din spatele unui munte, sau prima data cand ai auzi un pasaj minunat dintr-o melodie. Deodata ai devenit complet linistit, fara cuvinte. Nu ai mai putut gandi in prezenta frumusetii. Ai fost tacut , relaxat intr-o constientizare fara ganduri . Acel moment a fost meditatie.

Dupa cateva momente vocile tale interioare au inceput din nou. Mintea ta a spus:”Ce rasarit frumos ?” In momentul in care au aparut cuvintele ai iesit din meditatie! Nu poti sa gandesti si sa meditezi in acelasi timp, niciodata nu vei putea sa le faci pe amandoua. Meditatia presupune doar sa existi, sa fii. Prin meditatie observi momentul prezent fara impotrivire.

Care Este Abordarea Corecta A Meditatiei?

Primul lucru este sa fi sincer. Mentine o atitudine deschisa, fii receptiv. Foloseste aceasta atitudine pentru a experimenta. Fi entuziast.

In traditia Zen* exista un termen ce defineste acesta atitudine, foarte frumos; este asa numita “mintea incepatorulu”. Aceasta presupune ca fiecare lucru pe care il privesti in viata sa il descoperi ca pe ceva nou, astfel incat sa te incante .

Al doilea aspect este sa fi optimist. Fericirea este o aspiratie perfect realizabila pentru tine, chiar si atunci cand nu ai nimic de a face cu meditatia.

La un moment dat un om l-a abordat pe marele Maestru Iluminat Ramana Maharishi si i-a pus urmatoarea intrebare: “Bhagavan, sunt calificat pentru o viata spirituala? Bhagavan i-a raspuns print-o alta intrebare: “Esti viu?” Omul a ramas surprins. A raspuns: “Da, bineinteles ca sunt viu!”

Bhagavan i-a raspuns: “Asta este tot ce ai nevoie. Ai deja pregatirea necesara pentru o viata spirituala.”

Principalul scop in viata este iluminarea. Posibilitatea de a deveni Iluminat se afla in Kundalini shakti* , un extraordinar potential energetic ascuns adanc in fiecare corp uman. Daca poate fi trezita, te va purta intr-un plan diferit de Constiinta, un plan diferit de existenta. Posibilitatea de transformare intr-un alt plan de Constiinta este prezenta doar in cazul fiintelor umane. Animalele nu poseda acest potential de a se ilumina si a se transorma in alte forme de Constiinta.

Al treilea aspect este veselia. Meditatia este o mare aventura. Sa devii rigid in ceea ce priveste meditatia este similar cu a pierde esentialul. Bucura-te de meditatie. Savureaz-o!

Al patrulea aspect este sa ai rabdare. Nu porni la drum ingrijorat de rezultate atunci cand incepi meditatia.

O mica poveste :

Trei maimute au au gasit odata un mango copt si suculent. Ca toate maimutele s-au batut ceva timp pentru acel fruct. La un moment dat au avut cumva un moment de claritate , un moment de inteligenta.

In loc sa manance fructul imediat s-au decis sa il planteze. Stiau ca odata ce samanta de mango ar fi incoltit si ar fi ajuns pom, ar putea avea parte de o recolta de mango mult peste nevoile lor.

Posibilitatea de transformare intr-un alt plan de Constiinta este prezenta doar in cazul Fiintelor umane.

Fiecare s-a decis sa se ocupe de un aspect al ingrijirii plantei. Prima maimuta s-a oferit sa ude planta in fiecare zi. A doua maimuta s-a oferit sa aibe grija de sol, sa il mentina sanatos si bogat, sa il fertilizeze astfel incat planta sa aibe asigurate conditiile necesare.A treia maimuta s-a oferit sa pazeasca planta de alte animale si sa o protejeze de fenomenele naturale nefavorabile.

A trecut o luna, apoi doua, trei... Nu era niciun semn care sa indice ca planta ar fi iesit la suprafata. Cele trei maimute s-au intalnit sa dezbata problema. Prima dintre maimute sustinea ca asa cum au stabilit, a udat samanta in fiecare zi. A doua plangea si sustinea ca si-a respectat promisiunea de a mentine solul bogat si de a-l fertiliza.

Atreia maimuta a spus: Dupa cum am promis am pazit samanta cu mare grija si, in plus, am scos samanta din pamant in fiecare zi sa verific daca a incoltit sau nu.”

Daca esti lacom si doresti rezultate imediate, nu faci decat sa impiedici asimilarea procesului de catre sistemul tau . Tu singur blochezi intregul proces.

Toate bolile noastre fizice si mentale iau nastere in starea de vis.

Al cincilea aspect este sa apreciezi singuratatea. Ofera-ti sansa de a experimenta in interiorul Fiintei tale. Atunci cand meditatia devine parte din tine , Beatitudinea va inflori natural.

De Ce Meditatia ?

PLEASE SEE THE SAME PICTURE WITH TRANSLATION FROM THE INTENSITY CHAPTER , PAGE 219.

Sunt trei stari pe care le traim in mod constant pe parcursul vietii noastre - starea de veghe, starea de vis si starea de somn profund. Dar exista o a patra stare pe care nu am trait-o. Se numeste turiya*. In aceasta stare Constiinta “eu” exista dar fara ganduri. Se mai numeste si constientizarea fara ganduri. Foarte putini oameni traiesc aceasta stare in viata lor. Unii oameni trec prin aceasta stare pentru cateva secunde iar dupa aceea se intorc in starea obisnuita de veghe.

Daca primesti un soc puternic sau te afli in mijlocul naturii intr-o stare de relaxare deplina si intr-o liniste adanca este posibil ca pentru cateva momente sa experimentezi aceasta stare de constientizare fara ganduri . Identitatea este vie, Constiinta “eu” este vie dar nu sunt ganduri. Aceasta este a patra stare de *turiya*.*

Toate bolile noastre fizice si mentale iau nastere in starea de vis. Starea de vis incepe sa penetreze si sa suprapuna somnul profund si starea de veghe. Daca starea noastra de veghe este penetrata de starea de vis , se numeste ca visezi cu ochii deschisi, avem fantezii sau ne imaginam la nesfarsit lucruri pe care vrem sa le facem. Daca somnul nostru profund este penetrat de visare, se numeste somn agitat.

Permanent, zi si noapte, starea de vis ne perturba. Atunci cand somnul adanc este perturbat de vise rezulta diferite probleme precum oboseala cronica si insomnie. Atunci cand starea de veghe este perturbata de vise vom deveni visatori cu o atentie foarte scazuta fata de lumea de langa noi.

Cu cat starea de vis perturba intr-o mai mare masura starea de veghe cu atat mai mult frecventa constientului nostru se diminueaza. S-ar putea sa traim intr-un corp uman dar sa nu vom fi capabili sa traim o viata normala, omeneasca. Atunci cand frecventa constientului scade nu vom putea fi pe deplin constienti de deciziile noastre. Nu vom putea fi constienti de felul in care gandim. Nu vom fi constienti de ceea ce se intampla in interiorul fiintei noastre. Este ca si cum am trai intr-o casa dar nu cunoatem tot ceea ce se intampla in acea casa.

Turiya - A patra stare de Constiinta in care nu exista nici un gand, doar constientizare.

Te intrebi “De ce as medita?” Meditatia este necesara pentru ca induce atentia atat in starea de veghe cat si in starea de somn profund. In loc sa ne fie penetrate starea de veghe si starea de somn profund de catre starea de vis , prin intermediul meditatiei, turiya* sau starea de beatitudine va incepe sa ne penetreze startea de veghe si de somn profund!

Scopul meditatiei este de a experimenta a patra stare macar o data. Odata experimentata starea de beatitudine , turiya* ne vom putea folosi din ce in ce mai des de influenta ei atunci cand ne aflam in starea de veghe sau starea de somn profund. Jeevan mukti* sau trairea iluminarii reprezinta momentul in care starea de veghe si cea de somn profund sunt intru totul influentate de a patra stare, turiya*.

Beneficiile Meditatiei

Sanatate Fizica

Meditatia are puterea de a te transforma fizic, mental, emotional si spiritual.

Vezi, sanatatea fizica inseamna digerarea a ceea ce ai mancat, iar acea mancare sa devina parte din corpul tau. Sanatate mentala inseamna digerarea tuturor ideilor si problemelor cu care te-ai confruntat si formarea unei solutii clare . Cu alte cuvinte , inseamna sa traiesti fara conflict. Sanatate spirituala inseamna asimilarea energiei si tuturor invataturilor , digerarea lor si trairea unei vieti eliberate. Avandu-le pe toate aceste trei inseamna sanatate totala.

Meditatia este de asemenea complementara medicatiei. Prin intermediul meditatiei, tensiunea arteriala si glicemia sunt regulate si poate fi crescuta razistenta la boli. Prin intermediul meditatiei se pot vindeca boli cronice precum alergii ale pielii, astm si artrita. Nici o boala nu poate scapa de puterea meditatiei.

Sanatatea Mentala-Trezirea Inteligentei Si Inflorirea Intuitiei

La nivel mental meditatia imbunatateste calitatea gindirii. Meditatia este de asemena un mod dovedit de a imbunatatii puterea memoriei si a concentrarii. Si mai presus de toate , meditatia te conduce de la intelect la inteligenta la intuitie.

Prin intermediul meditatiei treci dincolo de minte , in adancul Fiintei tale. Atunci cand te afli la acest nivel nu esti constrans de nimic. Esti liber sa iti explorezi adevaratul potential. De aceea prin meditatie vei ajunge sa fii in armonie cu mediul inconjurator si vei putea cu usurinta sa te confrunti cu situatiile noi. Iti redescoperi spontaneitatea.

Ganduri Pentru Auto-Vindecare

Poti avea un trup sanatos din punct de vedere medical. Asta nu inseamna ca este pe deplin sanatos.

Turiya - A patra stare de Constiinta in care nu exista nici un gand, doar constientizare.

Bineinteles, pot spune din experienta proprie, faptul ca am avut de a face cu foarte multa lume, 99% dintre cei care au dobandit claritatea asupra autovindecarii nu sunt in stare sa mentina nici macar sanatatea fizica. Atunci cand spun “claritatea asupra autovindecarii” , ma refer la claritatea si intelegerea de a te scoate singur din depresie de fiecare data cand aceasta incearca sa -ti inhate Constiinta.

Cu un an in urma, am facut un mic studiu. Am selectat un grup de persoane care au fost invatate anumite programe de meditatie si care au fost implicate in studiul spiritualitatii. I-am rugat sa scrie tot ceea ce le trece prin minte timp de douazeci de minute, fara sa editeze aboslut nimic.. Apoi am incercat acelasi lucru cu un grup de persoane neinitiate in domeniul spiritualitatii. Rezultatele acestui studiu sunt socante.

In cazul celor care nu au cunostinte spirituale, optzeci dintr-o suta de ganduri scrise conduc la depresie. Doar douazeci dintre cele o suta de ganduri erau ganduri de autovindecare ce ar fi putut sa ii scoata din starea de depresie. Dar in cazul initiatilor am constatat ca mai mult de 60% din ganduri erau autovindecatoare. Doar 40% conduceau la depresie. Acesta este impactul meditatiei! Meditatia este o activitate holistica ce te mentine sanatos.

Cunoastere - Arma Pentru A Combate Depresia

Cunoasterea adevarului este ceea ce numesc “arma cunoasterii ” sau shaastra-shastra*. Shaastra* inseamna cunoasterea adevarului. Shastra* inseamna arma. Arma cunoasterii este arma Adevarului si ea poate distruge depresia de la nivelul Fiintei. Cu cat detii mai multe arme de cunoastere cu atat mai mult ii va fi frica depresiei. In cazul in care ai o armata puternica, in mod firesc inamicul se va gandi de doua ori inainte sa te atace. In acelasi mod, cu cat acumulezi mai multe ganduri de autovindecare inauntrul Fiintei tale, cu atat mai mult depresiei ii va fi frica sa se apropie de tine.

Libertatea

Prin meditatie , iti poti trai viata intr-un mod mult mai bun, cu o mai mare claritate si intensitate. Vei fi mult mai constient , mult mai creativ. Dar totusi in interior , vei trai o liniste profunda si netulburata.

Nu vei mai actiona, vei observa doar. Aceasta este secretul meditatiei - de a deveni observator. a deveni martorul propriilor tale actiuni si emotii.

De indata ce vei deveni constient ca adevaratul tu nu este cel care actioneaza, ca adevaratul tu nu este cel care se infurie sau sufera , sau este deprimat , atunci vei trai un extraordinar sentiment de libertate.

Toata viata suntem in cautarea libertatii. Indiferent daca o dobandim sau nu, fiecare din noi este in cautarea libertatii. Credem ca libertatea noastra depinde de ceilalti. Acum stii ca cealalta persoana nu are nici o legatura cu libertatea ta .

Iubeste Si Bucura-te Fara Nici Un Motiv

Prin meditatie vei intelege pentru prima data ce inseamna sa iubesti fara motiv. Va fi prima data cand nu vei mai oferi ceva asteptandu-te sa primesti ceva in schimb. Vei oferi dragostea ta din simplul motiv ca ai atat de mult de daruit. Vei raspandi dragostea asupra lumii intregi in acelasi mod in care norii aducatori de ploaie uda pamantul, sau asemeni unei flori care raspandeste parfumul in jurul ei.

Munceste In Joaca

Incearca ca orice actiune de-a ta sa se manifeste constient. Atunci cand mananci fi constient de asta. Aceasta activitate de constientizare nu necesita un timp suplimentar de reflectare in timpul mesei. In realitate, va dura mai putin sa servesti masa deoarece cand mananci in aceasta stare de constientizare vei consuma doar cantitatea de mancare pe care corpul tau o solicita si nu vei mai indesa in tine fara sa gandesti.

Constientizarea aduce dupa sine o bogata cunoastere. Aceasta poate produce miracole mai mari decat toata activitatea ta de planificare. Constientizarea nu contrazice aceste planuri ci le completeaza adaugandu-se la acel rezultat potential. Atunci cand esti constient, esti de fapt absent. Cand ego-ul tau exista, constientizarea nu poate fi prezenta. “Absenta” ta te va ajuta sa traiesti Iluminarea.

Prin meditatie vei intelege pentru prima data ce inseamna sa iubesti fara motiv.

Atunci cand esti constient, vei lucra in conditii optime si iti vei folosi eficient energia astfel incat, la finele zilei te vei simti la fel de proaspat ca dimineata. Nu munca este motivul de extenuare, ci mintea ta, atitudinea ta. Intregul joc al meditatiei este de a te scoate din orientarea ta spre munca, ca forma de gandire si te indeamna sa privesti fiecare moment din viata ca pe un extraordinar joc Divin.

Cand Sa Practicam Meditatia?

Urmatoarea intrebare este cand sa meditam.
Aceasta este intotdeauna o intrebare controversata. Tinerii cred ca vor medita la batranete dupa ce isi vor trai viata din plin si nu vor mai avea alte preocupari. Varstnicii se gandesc ca ar fi trebuit sa mediteze in tinerete, atunci cand erau vigurosi si plini de energie.

Asadar intrebarea nu este de cat timp ar trebui sa meditez pe zi, ci de asemenea cand sa decid sa intru in meditatie. Te rog sa intelegi ca meditatia este nevoia de baza a fiecarei persoane. Nu este o optiune. Este o nevoie primara.

Beneficiile Meditatiei

Sanatate

Meditatia este o metoda holistica de vindecare. Acasta determina o stare de sanatate la nivel fizic, mental si emotional. Beneficiile terapeutice si rezultatele meditatiei resimtite de practicantii meditatiei sunt dupa cum urmeaza:

1. Stabilizarea tensiunii arteriale, a glicemiei, temperatura corpului si a ritmului cardiac.

2. Reglarea ritmului dintre minte si trup.

3. Reducerea tensiunii aparute la nivel muscular, intarirea oaselor si a imunitatii.

4. Purificarea organismului prin eliminarea mai rapida a toxinelor si a materiilor rezultate in urma digestiei.

5. Previne insomnia si imbunatateste calitatea somnului.

6. Crestere la nivel energetic si cresterea capacitatii de a munci.

7. Prelungeste perioada de regenerare a organismului - imbunatateste metabolismul si regenerarea tesuturilor celulare.

8. Regleaza secretiile diferitelor glande din corp - secretia substantelor antidepresive naturale, imbunatatirea secretiei de endorfine - substantele ce determina buna dispozitie.

9. Referitor la relatii interpersonale, meditatia are rolul de a te pune in armonie cu tine insuti si cu ceilalti. Rezultatul direct al acesteia determina adancirea relatiilor interpersonale cu membrii familiei, prieteni, si cu orice persoana pe care o intalnesti in viata.

10.Inteligenta - Pentru a lucra in mod eficient, persoana respectiva trebuie sa fie inteligenta. Meditatia starneste inteligenta nativa determinand o crestere a atentiei si a logicii - rezultatul natural fiind imbunatatit , performante eficiente si lipsite de efort in orice ai face.

11. Creativitatea - Fiecare are in el o comoara nedescoperita - talent si potential. Meditatia dezvaluie si ajuta la realizarea talentelor native si a creativitatii latente.

12.Autenticitatea - Meditatia iti permite sa te cunosti asa cum esti in realitate si sa realizezi unicitatea ta. Increderea de sine devine apoi un rezultat firesc.

13. Echilibrul - Multi dintre noi ne traim viata asemeni unei calatorii cu montagne ruse -un du-te vino intre ingrijorari, gelozie, neincredere, frica, furie, vinovatie etc - emotii asupra carora nu avem nici un control. Meditatia te ajuta sa te orientezi catre interiorul Fiintei tale, genereaza un echilibru interior si astfel ajungi sa fi propriul tau stapan.

14. Relaxarea, pacea si fericirea - Un rezultat firesc al meditatiei pe care de multe ori il cautam toata viata noastra este pacea interioara si relaxarea. Prin meditatie renuntam automat la cercul vicios al fricii, lacomiei si al stresului, si ne indreptam catre sfera fericirii.

15 Dezvoltarea spirituala holistica - pentru a masura inteligenta ne folosim de IQ sau coeficientul de inteligenta prin intermediul testelor specifice. In ultimul timp o alta modalitate de masura este importanta dobandita , in special in mediul corporatist, numita EQ sau coeficeint emotional. In orice caz, factorii cei mai importanti din viata noastra - satisfactia si implinirea, reprezinta telul absolut. Meditatia imbunatateste acest factor important al vietii SQ sau coeficient spiritual, in plus, fata de dezvoltatrea IQ si EQ.

16. Viata- In momentul de fata mentalul nostru este rigid si reflecta personalitatea noastra. Datorita acestei impresii de sine intampinam multe dificultati in viata si nu suntem in stare sa savuram viata pe deplin. Meditatia reprogrameaza mintea astfel incat sa putem trai viata complet.

17. Potentialul - Esti asemeni unui avion care are posibilitatea de a zbura insa gandesti ca esti un car tras de boi, deoarece nu ti-ai realizat potentialul . Meditatia te ajuta sa realizezi si sa traiesti cine esti cu adevarat , si capabilitatile enorme cu care te-ai nascut.

Tipuri De Meditatie

Exista trei tipuri de meditatie.

Primul consta in realizarea adevarului sau constientizarea si integrarea acestui factor in viata ta.

Acest tip de meditatie trebuie realizat pe parcursul intregii zile. Tehnicile privind respiratia precum vipassana* sau tehnicile in care iti canalizezi constientizarea catre momentul prezent fac parte din aceasta categorie de meditatie. Nu este o parte a rutinei personale. Ar trebui sa devina calitatea esentiala a rutinei personale. Poti sa faci orice precum scrisul, cititul, gatitul, discutiile, insa meditatia trebuie sa se petreaca simultan.

Cu al doilea tip de meditatie trebuie sa iti petreci un anumit timp, respectiv o ora dimineata sau o ora la pranz sau o ora seara, in functie de programul tau.

Tehnica de meditatie Mahamantra* prin care murmui cateva minute iar apoi ramai martor pentru alte cateva minute este un exemplu pentru a doua categorie de meditatie. Nithya Dhyaan* este un alt exemplu pentru acet tip de meditatie deoarece este practicata la o anumita ora in fiecare zi.

Apoi urmeaza al treilea tip de meditatie, unde doar prin simpla aducere-aminte a tehnicii este de ajuns.

Exemple ale acesteia sunt afirmatiile nesfarsite ale marilor Adevaruri. Atunci cand te afli in stare foarte avansata nu ai nevoie de tehnici separate.Nu este nevoie sa practici toata ziua sau intr-un moment oarecare. Acesta este al treilea tip de meditatie. Exemple ale acesteia sunt Zen koans*. Acestea sunt adevaruri adanci scrise intr-un mod concis. Doar o simpla aducere-aminte despre ele, si te vor purta in sfera adevarului.

Exista o povestire foarte frumoasa in Upanishade* in care un discipol se duce la Maestru si ii solicita o metoda pentru iluminare. Maestru raspunde doar “Tat tvam asi, Tat tvam asi, Tat Tvam asi” - Thou art that, Thou art that, Thou art that" iar povestea spune ca discipolul a devenit iluminat.

Pare o poveste foarte ciudata.Maestrul repeta doar cateva cuvinte iar elevul devine dintr-o data iluminat. Cum este posibil asa ceva? Pare incredibil. De fapt nu este asa. Daca am parcurs primele doua tipuri de tehnici, tehnica care trebuie practicata intreaga zi si cea care trebuie practicata in anumite momente ale zilei , atunci maturitatea insasi care se produce din acea practica, te va ajuta sa traiesti Adevarul in momentul in care il auzi de la Maestru !

Vipassana - Tehnica Maestrului Iluminat Buddha de a te orienta catre interior si a observa respiratia
Mahamantra - Meditatia Murmur care energizeaza chakra Anahata si face parte din programul lui Nithyananda Life Bliss.
Koans - Ghicitori oferite ca tehnici in Zen pentru a sprijini Realizarea Sinelui.
Upanishad - Literalmente inseamna “a sta cu Maestru”.

Realitatea Ca Vis

Te poti intreba : “Cum este posibil ca de fiecare data cand revin la starea de veghe sa vad aceeasi lume iar cand ma intorc in starea de vis nu o vad la fel?” Poate fi acest lucru folosit drept unitate de masura? Putem astfel spune ca aceasta stare de veghe este reala?

Sa analizam un vis petrecut noaptea. Spre exemplu, sa presupunem ca mergi la culcare intr-o noapte de 14, iar in dimineata de 15 te trezesti.Sunt sigur ca fiecare dintre voi a experimentat trairea intregii voastre vieti intr-un vis , intr-o singura noapte, pe parcursul a doar zece ore.

Probabil ca visul incepe cu perioada liceului si se indreapta usor, pas cu pas catre perioada casatoriei, ai un copil sau participi la casatoria copilului tau , etc. In acest fel traiesti chiar si douazeci de ani ai vietii tale pe parcursul unei nopti, nu-i asa? Daca ai experimentat acest lucru macar o data vei putea sa intelegi clar ceea ce o sa spun acum.

Vezi tu , atunci cand dormim, trecem prin starea de somn profund. Poate pentru o jumatate de ora vei cadea in starea de somn profund. Apoi intrii in starea de vis si ai niste vise. Din nou cazi inapoi in starea de somn profund pentru probabil douazeci de minute, si din nou revii in starea de vis. In acest mod te tot muti de la starea de vis si starea de somn profund continuu.

Intelegi: Intr-o singura noapte visezi ca ai trait douazeci de ani. In prima parte a visului te afli in perioada adolescentei in liceu. In partea a doua, dupa o pauza de somn profund, atunci cand revii la starea de vis te casatoresti. In a treia parte ai un copil. Poate ca in a patra parte va iti vezi copilul casatorindu-se.

Un lucru important pe care trebuie sa il intelegi: Atunci cand cazi in starea de somn profund si cand revii la starea de vis, iar apoi repeti procesul, in aceste episoade diferite, produci aceiasi lume chiar si in starea de vis. Am dreptate ?Cateodata chiar vezi aceiasi lume chiar si in starea de vis.

Intelege, este un punct foarte subtil, o intelegere foarte subtila. Daca o poti prinde , te va conduce la o mare claritate care ar putea sa revolutioneze modul in care te gandesti la viata, modul in care incerci sa rezolvi problemele din viata ta.

Imagineaza-ti un om care viseaza. In vis vede un tigru care il urmareste si striga: “ Oh, un tigru ma urmareste! Salvati-ma, salvati-ma!” Sotia lui doarme langa el. Ea se trezeste si il vede strigand. Sotia este confuza - “Ce ar trebui sa fac?” gandeste ea. Trebuie doar sa ii spuna “Hei, trezeste-te!” In loc sa procedeze asa, daca ea ar incerca sa faca rost de o arma cu care tigrul din vis sa fie ucis, ce s-ar intampla? Barbatul ar putea sa se omoare sau sa o omoare pe ea. Orice alta solutie ar cauta ea, acestea ar conduce catre alte probleme si mult mai multe dificultati.Tot ceea ce trebuie sa faca sotul ei este sa se trezeasca.

Daca intelegi aceste lucruri de baza vei observa imediat ca intregul tau proces decizional este revolutionat. Are loc in tine modificarea cognitiva. Felul in care gandesti si modul in care iei decizii, modul in care gasesti solutii la diferitele probleme vor fi complet diferite. Vei incepe sa cauti solutiile potrivite.

Cand visezi, pe parcursul a zece ore , poti parcurge cu usurinta douazeci de ani. Cazi de multe ori in somn profund si te intorci la starea de vis. De fiecare data cand te intorci la starea de vis din somn profund , desi a fost o pauza de la visul anterior, tu vezi aceiasi lume. Asadar , trebuie sa intelegi clar, ca doar vazand aceiasi lume dupa o pauza in starea de vis nu poate fi calitatea pentru a o defini ca realitatea. Numai atunci cand te trezesti din somn , realizezi ca ai “trait” douazeci de ani din viata ta pe parcursul a zece ore.

In acelas fel , numai atunci cand te trezesti din acest “ vis din starea de veghe”, in care traiesti acum vei realiza imediat ca ai visat poate nouazeci de ani din viata ta doar in cateva ore! Aceasta viata din starea de veghe poate fi un alt vis lung!

Atunci cand te afli intr-un vis, crezi ca visul este realiate. Atunci, aceea este realitatea la momentul respectiv. Nu exista un alt grad de comparatie. In realitate nu iti poti imagina niciodata :”Este un vis .” In realitate , nu poti gandi niciodata:”Este inca un vis.” Cand iesi din vis , visul arata ca un vis. Dar cand te afli in vis , nu va arata ca un vis.

In vis, char daca iti amintesti de viata ta reala , crezi ca este doar un vis. In realitate , chiar daca iti amintesti despre vis , crezi ca este un vis. Asadar , depinde doar de frecventa in care te afli. Nu exista nici o scala pentru a explica care este realitate sau care este vis.

Realizand si intelegand ca este o posibilitate ca aceasta stare de veghe sa fie un alt vis de durata iti va intoarce mai mult atentia si constientizarea catre centru , catre Constiinta , catre realitatea suprema. Atunci cand treci dincolo de frecventa acestei stari de veghe va aparea precum un alt vis.

Acesta este primul pas in spiritualitate. Acesta este primul pas in revolutia psihologica. Suferinta ta iti va spune mereu ca nu traiesti in realitate.

De multe ori sunt intrebat “ Nu numai ca eu vad aceasta lume dar si cei de langa mine o vad la fel. Cum poti spune ca este un vis?”

Intelege, daca vezi in vis un anumit oras , si daca in acel vis mergi in acel oras cu toata familia ta , atunci nu doar tu ci intreaga familie care se afla cu tine in visul tau , vor vedea acelas oras pentru ca si ei sunt tot proiectia mintii tale ! Deci, doar pentru ca oamenii din jurul tau vad aceleasi scene pe care le vezi tu , nu inseamna ca scena este reala. Acei oameni din jurul tau ar putea sa fie proiectia aceleiasi scene!

Adevarul absolut este ca materia din care este alcatuita lumea viselor este aceeasi materie din care este alcatuita aceasta lume “reala”.Daca atentia ta este centrata pe materie, fireste ca vindecarea interioara nu se poate intampla.Daca atentia ta este distribuita egal intre Constiinta si materie, aceasta este de fapt ceea ce numesc viata sanatoasa, sau viata echilibrata. Vei avea sanatate fizica , mentala si o viata vibranta.

Daca atentia ta este centrata in totalitate pe Constiinta , si nu pe materia din care sunt create aceste lumi , este ceea ce numesc sa traiesti iluminat sau jeevan mukti. Daca iti doresti sau nu jeevan mukti , daca iti doresti sau nu iluminarea nu este important . Dar daca iti poti indrepta putin atentia catre Constiinta “eu”, catre Adevar, catre centru , vei vedea deodata extraordinara vindecare interioara care se produce.

De exemplu, daca te confrunti cu o mare dificultate sau o depresie, daca realizezi foarte clar si constient ca acest lucru este un vis vei simti o senzatie de relaxare puternica sau vindecare interioara . Aceasta vindecare interioara este ceea ce numesc meditatie. Aceasta stare de pace - atentie care se manifesta inauntrul tau este satori*, prima intrezarire de samadhi.

O modificare cognitiva primara sau o revolutie psihologica prin simpla intelegera ca ceea ce vezi s-ar putea sa nu fie atat de real pe cat crezi poate aduce o nemaipomenita vindecare interioara si o atentie linistitoare inauntrul tau .

Viziunea Cercetarii Stiintifice Asupra Meditatiei.

Stiinta de abia acum isi dezvolta intelegerarea asupra puterii imense a meditatiei asupra modificarii structurii trup-minte. Beneficiile meditatiei sunt nenumarate si in toate planurile, atat in cel fizic, mental, emotional si spiritual. Meditatia poate schimba foarte usor calitatea vietii.

Putere Cerebrala Crescuta

Pana de curand, se credea ca in interiorul creierului conexiunile dintre celulele nervoase erau stabilite in copilarie si nu se modificau astfel incat cresterea creierului se oprea la o varsta frageda. Acum, oamenii de stiinta descopera ca de fapt creierul se dezvolta si formeaza legaturi neuronale pe tot parcursul vietii, si au numit acest lucru neuroplasticitate.

Zilele trecute am citit in ziarul (Washington Post, January 3, 2005) despre o cercetare desfasurata in cadrul Universitatii din Wisconsin care studia efectele meditatiei asupra creierului. Studiul a fost efectuat pe un grup de calugari tibetani care practicau meditatia de cativa ani buni si pe un grup de studenti care erau necunoscatori in ceea ce priveste meditatia, dar care au fost instruiti despre cum sa mediteze.

S-a demonstrat ca atentia a fost mai mare iar activitatea cerebrala mai intensa in cazul calugarilor tibetani. Nu numai ca regiunile cerebrale asociate starilor de fericire a gandirii pozitive au fost mai active dar si emotiile au fost mai intense in cazul calugarilor tibetani.

Inca un lucru important in aceasta descoperire a fost acela ca activitatea cerebrala a calugarilor tibetani era mult mai intensa si organizata decat in cazul studentiilor, chiar si inainte de a intra in meditatie.Deci , beneficiile meditatiei sunt de fapt permanente. Meditatia poate schimba creierul la nivel de sinapse si functionare.

Multe universitati de top din Statele unite ale Americii precum Yale, Harvard, MIT (Massachusetts Institute of Technology) au studiat in aceeasi masura efectele meditatiei.

Studii cu ajutorul RMN (Rezonanta Magnetica Nucleara)) au aratat ca meditatia sporeste densitatea creierului in zone legate de atentie si constienta percum si a proceselor cognitive si a bunastarii emotionale.

Cercetatorii au descoperit ca vasele de sange se dilata, sporesc in cantitate si isi dezvolta ramnificatii si conexiuni.

Meditatie Vs Somn

La universitatea din Kentucky s-a desfasurat un alt studiu prin care s-a studiat efectele somnolentei asupra atentiei unei persoane. Un grup de persoane a fost rugat sa privesca la un ecran si sa apese un buton imediat ce o imagine aparea pe acel ecran. In mod firesc o persoana care a dormit mai putin a avut nevoie de un timp mai lung pentru a raspunde acestei situatii decat persoana care a dormit normal. In unele cazuri chiar au omis complet imaginile aparute pe ecran.

Cercetatorii au testat participantii inainte si dupa patruzeci de minute de somn, meditatie, citit sau alte activitati usoare.

Au aflat ca in cazul meditatiei, reactia a fost cea mai rapida pentru toti participantii, chiar daca acestia nu erau experimentati in acest sens. In fapt, reactia acestora a fost chiar mai buna in aceste conditii chiar si dupa o noapte de nesomn.

Concentrare Imbunatatita Si Viteza De Reactie

S-au realizat numeroase studii pentru intelegerea efectelor meditatiei asupra vitezei si corectitudinii in perceptie si raspuns.

Doua studii au fost intreprinse in cadrul universitatii John Moores din Liverpool, Anglia.

---

*http://www.news.harvard.edu/gazette/daily/2006/01/23meditation.html
**http://www.asianresearch.org/articles/2848.html

Intr-unul din aceste studii participantiilor li s-au dat siruri de scrisori cu diferite numere de liniute desenate pe ele. Au fost solicitati sa sorteze scrisorile intr-un timp cat mai scurt in functie de numarul de liniute trecute pe acestea.

Intr-un alt studiu participantiilor li s-au aratat cuvinte precum “ROSU”. “ALBASTRU” sau “VERDE” printate in culori diferite. Acestia au fost solicitati sa numesca culoarea in care unul dintre aceste cuvinte a fost scris intr-un timp cat mai scurt. In mod normal acest lucru este dificil deoarece creierul tinde sa citeasca cuvantul in loc sa identifice culoarea cernelii.

Au descoperit prin aceste studii ca cei care practicau meditatia au fost mult mai rapizi si au facut cu jumatate mai putine greseli decat cei care nu meditau. Meditatia, imbunatateste direct si considerabil atentia, constienta, memoria, concentarea, viteza de reactie, vizualizarea, bunastarea emotionala si sanatatea generala.

Stiinta abia a inceput sa exploreze dimensiunea vasta a efectelor si beneficiilor meditatiei. Cu toate acestea, pentru mai bine de o mie de ani, inca din timpurile vedice, omul s-a bucurat de beneficiile meditatiei, care este calea suprema catre Suprem! Este o tehnica dovedita in timp pentru Realizarea Sinelui.

Nithya Dhyaan - Meditatia Vietii Fericite

Tehnica Maestra

Exista anumite tehnici de meditatie care sunt specifice pentru anumite perioade de timp si oameni, si sunt cateva tehnici care sunt universale. Nithya Dhyan este meditatia pentru cautatorul de astazi. Este meditatia varstei cibernetice.

Nasterea Meditatiei Nithya Dhyaan

Intai as vrea sa vorbesc despre cum a luat nastere aceasta tehnica de meditatie Nithya Dhyaan. Pana la varsta de 11 ani , am experimentat cu numeroase tehnici de meditatie. La sfarsitul varstei de 12 ani , am avut prima experienta spirituala profunda. De la varsta de 12 pana la 21 de ani , am scanat si am analizat constient beneficiile catorva tehnici de meditatie. Timp de trei ani dupa Iluminare,am lucrat la crearea unei tehnologii sunet pentru a reproduce aceasta experienta de Iluminare si in ceilalti. Esenta acestui studiu care l-am facut in lumea interioara este formulata in tehnica de meditatie Nithya Dhyan.

Nithya Dhyaan este o formula si o tehnica care lucreaza asupra intregii Fiinte pentru a o transforma si pentru a o pregati pentru experienta suprema de Iluminare. Fiecare segment din aceasta tehnica unica il complementeaza pe celalalt pentru a ridica Constiinta individuala. Este o meditatie zilnica pentru beatitudine eterna - *Nithya Ananda.*

Constientizarea Chakrelor

Pentru a intelege tehnica, trebuie sa intelegem putin despre *chakre* sau centrii de energie subtili. Lucrand asupra celor sapte chakre este ca si cum ai trezi canale noi de energie. Este ca si cum ai acorda un nou canal tv.

Exista in noi sapte centrii de energie , fiecare centru fiind asociat cu o anumita emotie. Aceste emotii sunt :dorinta sexuala , frica , ingrijorare , nevoia de atentie, gelozie , ego si nemultumire. In prezent , omul poate gandi numai in functie de aceste sapte emotii . Corpul lui se misca numai datorita acestor emotii. Unii oameni se misca din cauza unei dorinte , dorinta sexuala sau atingere. Pe unii, numai frica ii misca. Nu este nimic rau in a fi condus de emotii

Dar ar trebui sa experimentezi de asemenea si celelalte dimensiuni superioare cum ar fi iubirea. Ar trebui sa intelegi ca este posibil sa functionezi din energie pura, nu doar condus de aceste emotii.

Prin activarea *chakrelor* , te vei elibera de aranjamentul mental al acestor emotii. Vei incepe sa lucrezi ca o Fiinta libera. Daca esti eliberat de astfel de aranjamente mentale , numai atunci vei intelege valoarea libertatii.

De exemplu , daca esti eliberat de o anumita *chakra* , sa zicem *chakra* care este asociata cu gelozia , vei experimenta o noua lume in acea dimensiue, o lume fara gelozie! Pe oricare identitate se bazeaza personalitatea ta de acum , pe orice idee este sustinuta viata ta in acest moment , acea identitate sau idee se va topi pur si simplu. Vei experimenta intru totul o noua energie .

De exemplu: daca devii brusc interesat de cota de piata incepi sa aduni informatii de la televizor reviste , oameni , etc . Dupa vreo luna , incepi sa simti ca intreaga lume devine din ce in ce mai constienta de cota de piata **.** Te simti mult mai inconjurat de oamenii interesati de cota de piata. Asta nu inseamna ca s-a schimbat lumea, ci perspectiva ta este cea care s-a schimbat. Cand iti schimbi centrii energetici , vei incepe sa aduni in jurul tau oameni conform acestor schimbari.

Daca iti schimbi centru de energie , poti schimba lumea pe care o vezi. In mitologia Hindusa , se spune ca exista sapte lumi . Se refera de fapt la cele sapte emotii care decid cum vezi lumea.

Tehnica De Meditatie Nithya Dhyaan

Aceasta este o tehnica in cinci pasi , fiecare pas fiind de sapte minute.

1. Respiratie Haotica

Durata:7 minute

Aseaza-te in vajrasana* (stand in genunchi cu calcaiele sub fund). In mod normal in corpul nostru energia curge din chakra sahasrara* (varful capului) catre chakra muladhara * (baza coloanei vertebrale).

Vajrasana - O pozitie asana din yoga - stand in genunchi cu calcaiele sub fund
Sahasrara chakra -Al saptelea si ultimul centru energetic situat in crestetul capului. Considerat sa fie mai mult o poarta decat un centru energetic.
Muladhara chakra - Centru energetic subtil de la baza sirei spinararii , legat de emotiile lacomiei si dorintelor sexuale

Pozitia *vajrasana** ajuta la inversarea acestui flux si suporta miscarea ascendenta a energiei. Stai cu ochii inchisi , mainile pe solduri si respira haotic. Inspira si expira fara un ritm stabilit . Concentreaza-te numai pe respiratie. Intreaga ta Fiinta ar trebui sa devina respiratie.

Aceasta prima parte este foarte fizica - stai in vajrasana*, inspira si expira intens si haotic. In cazul in care ai vreo problema de digestie, vei vedea ca vei fi complet vindecat. Corpul tau va fi pregatit.

Cand intensitatea corpului este sporita , vei avea un sistem minunat de digestie. Prima parte din Nithya Dhyan este pentru a crea un corp sanatos.

Trebuie sa intelegi un lucru important si anume ca, calitatea respiratiei tale se schimba in functie de starea mintii. Emotiile tale au un impact asupra procesului de respiratie. Cand te afli in anxietate , respiratia ta se schimba. Cand esti furios , respiratia se schimba. Cand esti tensionat , daca respiri adanc , deodata te simti mai usor , mai relaxat iar tensiunea este eliberata.

Respiratia si mintea sunt in corelatie, schimbarea uneia o va schimba pe cealalta. Emotiile nu se afla sub controlul nostru , dar respiratia da. Daca ne controlam respiratia, sau aducem cateva schimbari in tiparul nostru de respiratie vom influenta direct emotiile si starea mintii.

Avem tendinta sa respiram intr-un tipar fix. *Samskara* noastra din trecut , amintirea din trecut , memoria gravata, blocata in zona noastra inconstienta , creaza in organismul nostru un anumit tipar respirator. Ca rezultat , atragem emotii si *samskara* similare. Intram intr-un cerc vicios unde *samskara* noastra din trecut ne creaza tiparul respirator iar tiparul respirator atrage *samskara* si incidente similare in viitor. Acest cerc vicios trebuie distrus.

Calitatea respiratiei se schimba in functie de starea mintii.

Nithya Dhyaan incepe cu respiratia haotica. Deoarece respiratia este haotica nu are nici un tipar sau ritm fix. Tiparul mintii care ii formeaza existenta si expresia este distrus. Gandurile nu pot urma tiparul pe care l-au urmat in toti acesti ani.

Muschii nostrii stocheaza toata memoria din trecut in forma energiei bio-memorie. Respiratia haotica adanca va incepe sa elibereze tensiunea din muschi , iar aceasta memorie gravata din muschi si din partile corpului vor fi eliminate. Muschii nostrii se afla de obicei in stres. Respiratia haotica va relaxa muschii si va incepe sa curete memoria gravata.

Fiecare emotie dinauntrul nostru da nastere unui anumit tipar respirator.Poate ai observat cum respira copiii adanc. Dar pe masura ce cresc , sunt conditionati de societate, imprumutand din societate perceptia durerii, placerii , vinovatiei , credintei , etc.

Vajrasana - O pozitie asana din yoga - stand in genunchi cu calcaiele sub fund

Murmurul este o tehnica excelenta de a reduce vocile interioare.

Atunci calitatea respiratiei se schimba total. Pentru a putea zgudui aceste tipare care au fost create datorita obiceiului de a reprima emotiile, trebuie sa introducem haos. Introducerea unui alt tipar nu este o solutie.

Trebuie sa cream un haos total in organismul nostru pentru a sapa toate impresiile din trecut. Astfel , nu recomand nici o respiratie ritmica cum ar fi *pranayama** in aceasta meditatie . Respira haotic. Aceasta respiratie haotica va distruge atasamentul emotional fata de toate amintirile tale din trecut. Este ca si cum ai scutura un copac care este plin de frunze uscate. Toate acele frunze vor cadea. Asemanator , respiratia haotica iti scutura organismul reprimat. Toata memoria gravata din trecut va fi eliberata.

Respiratia haotica adanca insufla extraordinar oxigen si elibereaza cantitati mari de monoxid de carbon din corp. Creaza hiperventilatie iar ca rezultat te simti mai vribrant si revigorat. Un aport mare de oxigen in sange genereaza automat mai multa bio- energie in celule si toate aspectele corpului revin la viata. Bio-energia care este generata va incepe sa curete *samskara*, lasandu-te mai usor , energetic si fericit.

2. Murmur Intens

Durata: 7 minute

Ramai in *vajrasana*, formeaza cu degetele *chin mudra* * , si pune-ti mainile pe genunchi cu palmele indreptate in sus.
In aceasta pozitie , cu gura inchisa si buzele apropiate , incepe sa produci un sunet de murmur cat mai intens posibil , cat de tare cu putiinta si cat mai lung.

Apropie buzele si creaza sunetul "Mmmmm....." din interior. Daca ar fi sa iti pui fata intr-un vas gol de aluminiu si sa produci acest sunet, sunetul generat va fi la fel. Atentie la faptul ca acest sunet nu este nici "Hum...." nici "Om....". Este doar sunetul produs prin apropierea buzelor si pronuntarea literei "Mmmm. .. " prelung. Acest murmur trebuie sa dureze cat de mult posibil inaintea unei noi inspiratii. Trebuie sa fie cat mai adanc posibil, sa rezulte din abdomen si cat mai puternic. Nu face efortul de a inspira puternic inaintea fiecarui "Mmmm. ". Corpul va stii sa isi regleze fluxul de aer atunci cand va fi nevoie. Nu te incorda

---

Pranayama - Respiratie controlata , una din ramurile Ashtanga yoga.
Chin mudra- Palmele indreptate in sus cu degetul mare si cel aratator formand un cerc iar celelalte trei degete intinse spre exterior.

Pune-ti toata constientizarea pe murmur. Devino murmurul. In minte se petrece o palavrageala continua. Murmurul este o tehnica excelenta pentru a reduce aceste voci interioare. Vocile interioare nu sunt altceva decat sirul de ganduri independente care se intampla in noi continuu . Murmurul iti permite sa-ti simti corpul ca energie. In momentul in care incepi sa murmuri, incepi sa te simti usor , ca si cum ai pluti. Nu simti greutate in corp pentru ca murmurul regleaza vibratiile mintii cu vibratiile corpului. Incepi sa simti ca esti energie.

Nu deveni tensionat. Creaza sunetul intr-o maniera relaxata. Implica-ti intreaga Fiinta si energie in crearea acestei vibratii. Incearca sa minimalizezi spatiul dintre sunetele murmurului. Dupa un timp , vei simti ca murmurul continua fara efortul tau si ca ai devenit pur si implu un ascultator. Corpul si mintea incep sa rezoneze cu vibratiile murmurului.

Murmurul va crea o voce interioara sanatoasa si o constientizare emotionala intensificata.

3. Constientizarea Chakrelor

Durata :7 minute

Murmurul va crea o voce interioara sanatoasa si o constientizare emotionala intensificata.

Ramai in *vajrasana* sau stai cu picioarele incrucisate. Pastreaza degetele in *chin mudra* *. Acum , constientizeaza fiecare *chakra* (centru energetic) , incepand cu *chakra muladhara* (chakra radacina) pana la *chakra sahasrara** (chakra coroanei). Ar trebui sa devii acel centru energetic cand ti se spune sa constientizezi fiecare centru energetic. Simte centrul de energie in totalitate ca si cum intreaga ta Fiinta a devenit acel centru energetic.

Fiecare din aceste sapte chakre sunt asociate cu o anumita emotie din Fiinta noastra. *Fotografia Kirlian** a capturat aceste imagini ale *chakrelor* si le-a dovedit existenta la nivelul energetic. Aceste emotii sunt un rezultat al memoriei gravate acumulate in trecut. Amintirea ne impinge sa reactionam in acelas mod vechi din trecut situatiilor si oamenilor , iar acea reactie este ceea ce eu numesc emotie.

Chin mudra- Palmele indreptate in sus cu degetul mare si cel aratator formand un cerc iar celelalte trei degete intinse spre exterior.
Sahasrara chakra -Al saptelea si ultimul centru energetic situat in crestetul capului. Considerat sa fie mai mult o poarta decat un centru energetic.
Fotografia Kirlian - Fotograme de inalta tensiune folosite pentru a intregistra aura Fiintelor umane.

Emotiile care i-au nastere blocheaza centrii energetici , cauzand tulburari fizice si mentale. Asadar , in acesta parte ne concentram constientizarea absoluta asupra centrilor de energie , incepand de la baza coloanei vertebrale pana in crestetul capului. Cand inundam ceva cu constientizare negativitatea existenta se va dizolva. Acesta este valabil si pentru durerea fizica. Daca exista durere in vreo parte a corpului nostru , si inundam acea parte cu constientizare , putem vedea cum acea durere scade in intensitate pana in punctul in care dispare complet !

Inunda fiecare din cei sapte centrii de energie cu constientizare absoluta timp de un minut fiecare. Simte ca numai acel centru de energie exista in toata lumea. Simte fiecare centru energetic ca si cum intreaga ta Fiinta a devenit acel centru. Apoi, treci la urmatorul centru. La sfarsitul acestei parti te vei simti complet energizat cu pozitivitate.

Pe masura ce treci dintr-un centru superior in altul, trairea si intensitatea se vor ridica de asemenea . Vei deveni foarte intens . Aceasta vizualizare ajuta la crearea unei minti si emotii sanatoase, voci interioare sanatoase si o constientizare emotionala sporita. La sfarsitul acestei parti te vei simti energizat si usor.

Daca te concentrezi asupra centrilor de energie , mintea ta nu va hoinari atat de usor , se va linisti pentru ca acestia sunt centrii de energie vii. Daca incerci sa te concentrezi asupra altei parti din corp, mintea ta poate hoinari foarte usor.

4. Fii Deconectat!

Durata : 7 minute

In aceasta parte , poarta cu tine intelegerea ca gandurile sunt neconectate, irationale si deconectate. Chiar daca ai ganduri nu incerca sa le reprimi sau sa reactionezi in urma lor. Priveste-le cu intelegerea ca sunt deconectate unul de celalalt. Automat , Constiinta observarii va incepe sa se produca in tine.

Chiar daca intelegi sau nu, accepti sau nu , esti deja Iluminat. Prin natura ta esti deconectat. Stai in liniste si experimenteaza starea deconectata, starea de Fiinta pura si beatitudine. Aceasta este tehnica suprema pentru a experimenta starea de Iluminare.

Consulta te rog capitolul “Te poti deconecta din labirintul mintii “ , pentru mai multe detalii.

Guru Puja*

Durata: 7 minute

Terminam Nithya Dhyaan cu conectarea, relaxandu-ne si odihnindu-ne in intreaga energie Cosmica.

Guru Puja - Ritual pentru venerarea Maestrului.

Stai intr-o maniera relaxata, conectat cu intregul cosmos. Daca ai iubire pentru Maestru sau pentru vreun Zeu, stai intr-un mod foarte profund si pasiv , simtindu-te conectat la Cosmos, cu Dumnezeu sau cu Maestrul tau. Relaxeaza-te si stai linistit.

Ramai tacut intr- o stare de bine si asculta *mantrele* din Guru Puja* care sunt incantate. Simte-te conectat cu Existenta si simte vibratiile mantrelor puternice inauntrul Fiintei tale. Mantrele sunt un mod de a exprima recunostinta Existentei si Maestrului pentru ca ne-a daruit acesta intelepciune care ne elibereaza din ignoranta si ne ajuta sa obtinem starea beatitudinii eterne, Nithyananda.

Chant-ul este in Sanskrita, aceasta limba detine importanta lingvistica si fonetica. Centrandu-ne pe vibratiile create prin incantarea acestor sunete Sanskrite , putem trece dincolo de cuvintele mintii catre pacea Fiintei noastre . Chiar daca nu intelegem intelesul sunetelor , valoarea fonetica a Sanskritei ne va transforma starea de spirit si ne va purifica intregul corp si minte , creand vibratii pozitive inauntrul Fiintei noastre.

Poti alege sa faci Guru Puja* (oferind recunostinta Maestrului) , in aceasta parte reciti mantrele si efectuezi ritualul *(Pentru detalii consulta te rog cartea “Indeplineste singur Guru Puja “)*.

Practica aceasta tehnica de meditatie o data pe zi si vei incepe sa experimentezi o noua dimensiune a Fiintei tale. Nithya Dhyaan iti va pregati corpul si mintea pentru a trai starea de Constiinta pura si beatitudine.

Beneficiile Meditatiei Nithya Dhyaan

Jumatate de ora pe zi de meditatie Nithya Dhyaan iti poate aduce:

Descarcare de stres
Relatii imbunatatite
Spatiu interior si implinire
Trezirea intuitiei
Reglarea tensiunii arteriale
Imbunatatirea somnului
Claritate sporita
Cresterea nivelului de energie pentru intreaga zi
Conectarea cu energia Divina

Iti poti initia familia si prietenii in Nithya Dhyaan. Aceasta va contribui direct la pozitivitatea colectiva a planetei Pamant, si din ce in ce mai multi oameni vor trai intr-un mod liber si “deconectat” sau ca jeevanmuktas (Fiinte eliberate).

Guru Puja - Ritual pentru venerarea Maestrului.

Aceasta schimbare in Constiinta individuala va rezulta intr-o schimbare pozitiva in Constiinta colectiva care va avea la randul ei un impact asupra vietii de pe Pamant.

Nithya Yoga - Pentru Corp Minte Si Mai Departe

Yoga* nu inseamna doar exercitii fizice. Inseamna sa-ti pregatesti corpul pentru realizarea scopului de a uni corpul ,mintea si spiritul. Nithya Yoga este tehnica creata in limbajul corpului lui Patanjali pentru aceasta uniune. In aceeasi maniera in care am vorbit despre Nithya Dhyan printre toate meditatiile , Nithya Yoga, este yoga pentru timpurile moderne.

Ce Este Yoga ?

Patanjali, tatal stiintei antice yoga ,spune la inceputul Sutrei lui Patanjeli, scriptura fundamentala yoga:

“Yogaha chitta vritti nirodhaha”

El spune : “ Yoga inseamna sistarea mintii .” Intelege, nu inseamna ca yoga se sfarseste cu sistarea mintii, mai degraba inseamna ca yoga incepe unde se sfarseste mintea. De fapt , yoga nu se sfarseste niciodata , nu poate decat sa inceapa. Este o intamplare continua.

Pentru a intelege cum yoga este o intamplare continua, trebuie sa intelegem acest adevar important: tot ce se intampla este de bun augur. Sa-ti fie clar , fiecare experienta iti ridica Constiinta si te maturizeaza. Chiar si pierderea averii iti aduce o oarecare maturitate. Pierderea sanatatii iti aduce o anumita intelegere. Cand esti capabil sa interiorizezi acest adevar, deodata vei incepe sa vezi viata ca pe o minunata intamplare in fiecare moment.

O mica poveste :

Era odata o nava care naviga in ocean. Deodata, capitanul vasului a vazut niste lumini stralucitoare in fata si s-a grabit sa avertizeze acel vas sa se dea din calea lor. "Va rog , schimbati-va cursul 15 grade spre nord sa evitam coliziunea." O voce a raspuns inapoi:” Va recomandam ca voi sa va schimbati cursul 15 grade la sud sa evitam coliziunea.”

Acum, capitanul vasului s-a infuriat si i-a raspuns intr-un mod foarte arogant si amenintator:”Asta este cel mai mare vas din tara. Suntem insotiti de trei echipamente distrugatoare de aparare si multe vase de sprijin.

Yoga - Literalmente inseamna “uniune” dintre corp-minte-spirit

Cer sa va schimba-ti cursul la 15 grade de nord, altfel se vor lua masuri contra pentru a asigura siguranta acestei nave."
Vocea ii raspunde intr-un ton direct :" Noi suntem un far !"

Intelege , Existenta este mereu prezenta si te indruma astfel, orice ti se intampla , sa fie in cel mai potrivit mod. Nu trebuie decat sa cazi in armonie cu ea, acesta este cel mai bun curs! Yoga este o cale prin care sa te acordezi, la fel cum setezi un radio la o frecventa inalta ! Cuvantul yoga, literalmente inseamna "uniune".

Patanjali - Fondatorul Sistemului Yoga

Patanjali este fondatorul sistemului yoga . A fost primul Maestru care a creat un sistem clar , stintific si logic , pentru a reproduce experienta Iluminarii.

Patanjali a fost primul Maestru , sau pot spune 'navigator spiritual ' care a creat o harta si a oferit directiile complete catre Iluminare. A creat o directie clara , formule detaliate pentru a reproduce experienta Iluminarii. Asa cum oamenii de stiinta creaza o formula pentru a reproduce intelegerea fenomenelor din lumea exterioara , Patanjali a creat o minunata formula, o tehnogie , pentru a reproduce intelegerea lumii interioare a Iluminarii.

Raghupati Yogi - Maestrul De Yoga

Am avut norocul sa ma aflu in preajma unui Maestru de yoga in viata , Yogiraj Yogananda Puri, i se mai spunea si Raghupati Yogi. Stapanea foarte bine toata stiinta yoga asa cum a fost descoperita de Patanjali.

Era expert in toate aspectele legate de yoga , inclusiv aspectul fizic de indoirea corpului in diferite pozitii numite asana*, sau Hatha Yoga , lucra cu *prana* sau energia vietii , lucra cu mintea , cu puterea vizualizarii , lucra cu emotiile si toate dimensiunile yoga .

Numai persoana care a experimentat Constiinta lui Patanjali il poate aduce pe Patanjali inapoi la viata. Am avut marele noroc sa ma aflu cu un astfel de Maestru, care a trait acea Constiinta sau spatiu interior a lui Patanjali.

Avea o forta uimitoare si o putere fizica inimaginabila pe care o exprima atat de natural. Isi lega un lant in jurul pieptului si exhala aerul complet, iar apoi inhala si atunci lantul se rupea in bucati !

In mod obisnuit o minte logica nu poate accepta sau intelege ca toate acestea sunt posibile , dar acest yogin deosebit a facut ca totul sa fie posibil. Am avut norocul sa ma aflu in preajma lui si sa il vad levitand , nu doar o data, ci de cel putin douazeci de ori.

Asana - Pozitie fizica si una dintre cele opt ramuri din Ashtanga Yoga . Asana trebuie sa fie stabila si confortabila.

Inhala adanc si isi tinea respiratia. In momentul in care facea asta, corpul lui se ridica si incepea sa pluteasca precum un balon umflat!

De la varsta de trei ani pana la 13 , am avut norocul sa stau la picioarele lui , sub indrumarea si grija lui . In fiecare zi de dimineata pana la pranz , pentru cel putin patru cinci ore, ma punea sa fac toate tehnicile yoghine traditionale ca diferite asanas*, neti* si dhauti * unde trebuia sa inghit o carpa lunga ca sa curat intestinele si organismul intern!

Misca-ti Corpul Cu Intentie Si Vei Avea Rezultate !

In anumite zile , Rhagupati Yogi ma punea sa stau nemiscat si sa fiu tacut , sa meditez asupra linistii ,pacii si tacerii. Apoi dupa zece minute, imi cerea brusc sa ma ridic si sa alerg in jurul templului cat de repede puteam !

Ma punea sa ma aplec in toate felurile. In templu unde ma invata yoga erau cam douazeci treizeci de stalpi .Ma punea sa ma catar pe fiecare stalp , si trebuia sa folosesc o singura mana sa urc si sa cobor !

Il intrebam de ce ma pune sa ma catar pe toti stalpii , pentru ca nu gaseam nici o carte sau nici o *sutras** care sa spuna cum catararea stalpilor ar face parte din yoga !

Pentru orice scop iti misti corpul , acea memorie va fi inregistrata complet in corpul si mintea ta.

A spus un lucru minunat :" Pentru orice scop iti misti corpul , acea memorie si idee vor deveni parte din tine sau vor fi inregistrate complet in corpul si mintea ta. "

A fost o revelatie foarte socanta ! A spus , pentru orice intentie iti vei misca scopul , iti indoi corpul , sau iti faci corpul activ , si acea intentie , acel scop va fi inregistrat in corpul tau , acea samskara va incepe sa se exprime in corpul tau .

Astazi , in special in occident ,s-a facut o legatura prea mare intre boala si asanas* ca si cum pentru boala asta trebuie sa faci asana asta , pentru problema asta trebuie sa faci tehnica aia. Intelege , practicarea asanelor pentru tratarea bolii nu este posbil cu yoga! Cand te gandesti la o boala si faci yoga condus de acel gand , de fapt nu faci decat sa adancesti si mai mult amprenta acelui gand despre acea boala in organismul tau !

Asana - Pozitie fizica si una dintre cele opt ramuri din Ashtanga Yoga . Asana trebuie sa fie stabila si confortabila.
Neti - Tehnica Yoga de curatare nazala.
Dhauti - O practica yoghina de curatarea intestinelor.
Sutras - Tehnica spirituala oferita in forma epigrama.

Corpul tau este construit din amintirea ta.

Raghupati Yogi spune ca orice asana practicata , sau orice miscare fizica practicata pentru un anumit motiv sau cu o anumita intentie , va crea acel efect in corpul tau. Spune ca asta este posibil chiar si cu statul obisnuit. Daca crezi cu tarie ca stand vei avea sanatate si stai doar pentru sanatate, vei vedea cum sanatatea pur si simplu se va produce in tine.

Intelege : Corpul tau este construit din amintirea ta. Mintea ta , ceea ce crezi despre tine , iti construieste corpul.

Fiecare amintire este inregistrata in muschii tai . Astfel cand iti schimbi memoria , iti poti schimba pur si simplu organismul. Organismul tau va putea si va raspunde la memoria care ai creat-o. Acesta este felul in care transformarea in corp-minte se produce prin Nithya Yoga .Intai spatiul interior este curatat astfel ca mintea sa cada in armonie. Apoi corpul urmareste miscarile fizice care sunt facute cu acea intentie. Intentia se inregistreaza in memoria muschilor si in inteligenta celulara.

Dovezi Stintifice

“Suntem ceea ce perceptiile noastre sunt . Ceea ce sunt perceptiile noastre,devin astfel actiunile noastre. Asemanator actiunilor noastre , devine destinul nostru. “ Acesta nu este un citat din *Upanishad* ci din “Biologia Credintei”, o carte recenta scrisa de Dr Bruce Lipton* , un biolog celular care a prezentat o noua teorie despre cum se comporta celulele. Cu totii am fost invatati ca ne comportam in modul in care genele noastre sunt create. Dr Lipton*, dupa studiul sau , spune contrariul - genele noastre sunt create dupa modul in care ne comportam !

Au existat multe incidente inregistrate de abilitatea intentiei si vizualizarii rezultand de fapt in intentia de a deveni realitate fizica! De exemplu :oamenii si-au vindecat propriile boli fatale cum ar fi cancerul, sau au depasit handicapuri fizice impingandu-si limitele si trecand dincolo de ceea ce au crezut ei ca este capacitatea lor . Aceste lucruri s-au intamplat prin puterea intentiei care transforma memoria celulara de baza.

Acest adevar antic este acum dovedit prin sprijinul descoperirilor stintifice moderne . S-a descoperit ca orice gandim adanc si continuu are un efect profund la nivelul fizic , mental si spiritual .

Care Este Scopul Lui Nithya Yoga ?

Nithya Yoga este darul meu pentru intreaga lume. Este stiinta , formula , care le va oferi celorlalti aceeasi experienta de Iluminare care s-a intamplat in mine.

Scopul lui Nithya Yoga este simplu : de a experimenta si a exprima beatitudinea . Prin Nithya Yoga , capacitatea de a experimenta beatitudinea va exploda pur si implu in spatiul tau interior. Capacitatea de a iradia beatitudinea va incepe sa se produca in corpul tau.

Dr. Bruce Lipton - Biolog , specializare - biologia celulara si moleculara , si autorul cartii ‘Biologia Credintei.

Acum , organismul tau s-ar putea sa nu fie pregatit sa stea in spatiul Iluminarii, sa iradieze continuu aceeasi experienta. Nithya Yoga iti pregateste corpul pentru a experimenta si a ramane in acea experienta si de a iradia beatitudinea interioara , fericirea eterna.

Prin Nithya Yoga, pregatesc cautatorii spirituali nu doar pentru a experimenta beatitudinea , ci si pentru a stabiliza experienta in ei , pentru a iradia continuu acea experienta in viata lor . Scopul pentru Nithya Yoga este de a ajuta oamenii sa se deconecteze si sa traiasca beatitudinea eterna.Ca produs secundar practicand Nithya Yoga oamenii vor primi si sanatate fizica . Dar sa-ti fie clar ca Yoga inseamna mult mai mult decat sanatate fizica sau mentala . Beneficiile emotionale sunt de asemenea extraordinare dar si acestea survin ca produs secundar!

Nithya Yoga nu inseamna sa adaugi mai multe miscari vietii tale. Inseamna sa adaugi mai multa viata miscarilor.

In acelas mod , meditatia nu este doar pentru bunastare mentala. Bunastarea mentala este doar unul din efectele secundare care se intampla datorita meditatiei . Scopul pentru Nithya Yoga este de a transforma intreaga ta viata , fiecare activitate , fiecare miscare transformata in Yoga , in fericire.

Nithya Yoga este practicata astazi in toata lumea. Fiecare sesiune de Nithya Yoga adanceste uniunea dintre corp-minte -spirit aducand impreuna toate cele opt parti din Ashtanga Yoga* lui Patanjali , incluzand toate elementele ca asana , *pranayama** , *mudra** , etc.

Nithya Yoga nu inseamna sa adaugi mai multe miscari vietii tale. Inseamna sa adaugi mai multa viata miscarilor.

Daca esti prezent , daca esti constient , si daca esti total in moment in timp ce faci orice , inseamna Yoga - Nithya Yoga.

Ashtanga yoga - opt ramuri din yoga lui Patanjali: yama (disciplina) ,nyama (reguli) , asana (pozitie a corpului) , pranayama (respiratie controlata) , dharana (concentrare) pratyahara (retragerea simturilor), dharana (meditatie) si samadhi (beatitudine)
Pranayama - Respiratie controlata , una din ramurile Ashtanga yoga
Mudra - Semne formate cu mainile in timpul practicarii yoga , in special meditatie , pentru a distribui si a sigila energia din corp.

> > *Opt Pasi Pentru O Viata Fericita In Fiecare Zi*

Traind In Beatitudine *(*Living in bliss)

- Cei opt pasi pentru a trai in beatitudine sau **Ananda Ashtanga**

Ananda Ashtanga sau Traind in Beatitudine este o cale simpla din opt parti pentru trairea Iluminarii. Acestea sunt tehnici simple care te conduc direct la experienta, fara nevoia de a intelege si de a absorbi .

Acestea sunt :

1.Ras Fericit (Blissful Laughter)
2.Afirmatii Fericite (Blissful Affirmation)
3.Curatare Fericita (Blissful Cleansing)
4.Yoga Fericita (Blissful Yoga)
5.Meditatie Fericita (Blissful Meditation)
6.Unelte Fericite (Blissful Tools)
7.Energie Fericita (Blissful Energy)
8.Incantatii Fericite (Blissful Chant)

Ras Fericit (Blissful Laughter)

-Meditatia rasului sau Hasya Dhyana

Meditatie

In momentul in care te trezesti dimineata , chiar inainte de a te ridica din pat, razi pentru cinci minute ! Razi de tine. Razi fara nici un motiv! Rasul este o minunata tehnica de meditatie. Tehnica traditiei Zen a Maestrilor si discipolilor, este sa atinga starea din absenta mintii prin ras. Rasul functioneaza chiar daca credem sau nu. Are un efect imediat. Cu alte tehnici , trebuie sa practicam pentru a vedea rezultatul, dar rasul nu trebuie sa-l practicam deloc . Se intampla de prima data si de fiecare data. Ne atinge adanc si ne vindeca la nivel fizic si mental.

Rasul insusi este nascut din sanatate si creaza sanatate. Este o energie abundenta. Elibereaza reprimarea emotionala.

Rasul este cea mai mare calitate spirituala. In ras devenim Buddha, cel Iluminat . Buddha inseamna “absenta mintii”. Cand radem , ne aflam in starea din absenta mintii pentru acele cateva momente. Rasul si mintea noastra nu pot exista niciodata ambele in acelas timp. Cand radem , in acel moment mintea noastra dispare iar atunci devenim unul cu energia Existentei. Nu ne simtim identitatea. Ne simtim ca fiind Fiinte separate atunci cand radem ? Nu! Acea sistare de a exista este momentul in care mintea dispare si noi ne contopim cu Existenta . De aceea avem nevoie sa radem mai mult. Momentele de disparitie ale Sinelui pot fi prelungite sa ne putem astfel pierde identitatea, si sa traim ca fiind unul cu energia.

Rasul se stie ca vindeca un numar mare de boli , in special boli legate de sistemul nervos si de gat. Un ras cordial se spune ca arunca afara produsele secundare daunatoare ale functionarii celulare.

Afirmatii Fericite (Blissful affirmation)

- Un juramant de beatitudine sau Ananda Sankalpa

Ananda inseamna beatitudine. Sankalpa inseamna juramant. Ananda Sankalpa inseamna un juramant de beatitudine.

Poti decide sa fii fericit. Este o alegere pe care o faci. De fapt nici macar nu trebuie sa alegi. Daca iti permiti sa curgi intr-o maniera in care sa nu alegi , impreuna cu ceea ce iti ofera Existenta, vei fi etern fericit. Aceasta atitudine de a nu alege poate fi cultivata.

O parte din aceasta meditatie isi are originea cu misticul sufist Addullah*. Sufistii sunt cea mai exstatica secta. Rugaciunea lor este recunostinta, nimic altceva. Addullah era celebru pentru expresia lui zambitoare. Se spune ca pana si pe patul de moarte a ras. Pana la urma cativa discipoli nu s-au putut abtine sa-l intrebe pe Addullah* cum de era tot timpul atat de fericit. L-au intrebat :”Maestre ce este atat de amuzant sa mori ?”

Addullah le-a impartasit secretul pe care propriul lui Maestru l-a invatat. A spus : “Aminteste-ti ca fericirea ta se afla intotdeauna in mainile tale. Fericirea ta este 100% alegerea ta.In fiecare zi viata iti da de ales daca sa fi fericit sau nefericit. Ce alegi depinde numai de tine !”

Meditatie

Nu exista o tehnica de meditatie mai simpla decat aceasta . Totusi este cea mai eficienta dintre toate.

Abdullah - Abdullah Ansari din Herat, un Maestru Sufist.

In fiecare dimineata, cum te trezesti , chiar inainte de a deschide ochii, ridica-te si stai in pozitia sezut.

Spune-ti numele cu voce tare. Daca vrei sa nu-i deranjezi pe ceilalti din jurul tau , poti sa spui doar in sinea ta.

Intreaba-te (folosindu-ti numele ...prima data) , " Ce aleg sa simt astazi ? Aleg fericire sau tristete ? "

Fireste , dimineata la prima ora nu o sa alegi nefericire! Astfel mintea ta va spune : "aleg fericire."

Apoi raspunde :ok (numele tau) , fii fericit. Asta-i tot!

Apoi, cu ochii inchisi, pentru cateva minute, foarte constient si cu tarie hotaraste clar ca nimic nu te poate face sa suferi fara permisiunea ta tacuta. Suferi pentru ca permiti sa te lasi afectat de circumstante externe. Detii in tine puterea de a fi mereu fericit. Acum deschide ochii si traieste-ti afirmatia !

Vei vedea ca pe parcursul zilei doar prin puterea afirmatiei , ai schimbat intregul curs al mintii. Vei observa ca pana atunci i-ai invionavatit pe ceilalti pentru nefericirea ta, cand de fapt alegeai sa te lasi tulburat la fiecare intorsatura a evenimentelor. Vei dezvolta o atitudine de fericire si nu datorita circumstantelor externe, ci in ciuda lor - indiferent de ele. Esti fericit pentru ca esti fericit , asta-i tot.

Curatare fericita (Blissful cleansing)

- Curatare cu ulei

Se spune ca limba este un indicator pentru tot ce se intampla in corp. Examinand limba si culoarea ei, este posibil sa ghicim starea de sanatate a unei persoane. Conform Ayurveda*, limba este marcata cu locatiile diferitelor organe. Anumite sectiuni ale limbii sunt conectate cu anumite parti ale corpului, cum ar fi rinichii , plamanii , etc. Cand efectuezi curatarea cu ulei , acesta trage mucus, bacterii si toxine din corp prin saliva si limba. Conform medicinei Ayurveda*, mucusul este o otrava care trebuie eliminata.

Meditatie

Dimineata devreme, inainte de a te spala pe dinti, inainte de a manca sau a bea ceva , ia o lingura plina cu ulei de susan sau de floarea soarelui. Tine-l in gura si stai linistit intr-un loc, ridica putin barbia astfel ca uleiul sa ajunga pana la molari, plimba uleiul printre dinti intre 15 si 20 de minute.

Ayurveda- Medicina traditionala indiana. Ayurveda literalmente inseamna cunoasterea vietii.

Nu incerca sa mai faci si alte lucruri in acelas timp. Cand a expirat timpul , scuipa uleiul in chiuveta si spala-te bine pe dinti. Daca ai efectuat corect aceasta curatare , uleiul pe care l-ai scuipat va fi subtire si albicios. Bea doua pahare cu apa dupa ce ai curatat si clatit bine gura.

Atentie: nu inghitii uleiul din gura. Va contine paraziti si bacterii.

Uleiul eliminat va fi foarte toxic, trebuie dezinfectat locul in care a fost eliminat.

Daca vrei sa faci aceasta curatare dupa masa, va trebui sa astepti cel putin patru ore inainte de a o face.

Se spune ca, curatarea cu ulei se adreseaza multor probleme de sanatate , de la calcaie crapate pana la cancer. Studii complete despre beneficiile curatarii cu ulei sunt disponibile pe internet.

Yoga Fericita (Blissful yoga)

- Salutul Soarelui sau Surya Namaskar

Surya Namaskar face parte din Nithya Yoga. Unicitatea lui Nithya Yoga este aceea ca aduce la viata invataturile originale ale lui Patanjali, adaptandu-le pentru a se conforma mintii moderne. Inteleptul Patanjali, din sudul Indiei , este considerat tatal stiintei Yoga.

Surya Namaskar este un salut zilnic adus soarelui. Nu numai ca sustine functionarea corpului la maximum , ci aduce constientizare completa dintre legatura corp-minte.

Beneficiile Aduse De Surya Namaskar

Practicarea Surya Namaskar trezeste inteligenta corpului pentru a atrage energie direct de la soare. Surya Namaskar este creata pentru a accesa energia eterica din jurul nostru. Are un efect extraordinar asupra mintii, corpului si spiritului, cand este practicata orientat spre est la primele raze de soare ale diminetii, impreuna cu tehnica corecta de respiratie si cu mantrele * corespunzatoare . Doar atat este necesar.

Surya Namaskar lucreaza asupra tuturor partilor din corp , asupra fiecarui organ , asupra organimului si chakre-lor(centrii energetici vitali din corp). Este o repriza de posturi efectuate dinamic si fluid impreuna cu respiratia corecta.

In fiecare dimineata , poti face cate sase sau doisprezece repetari de Surya Namaskar. Dintre toate posturile yoghine , Surya Namaskar este considerata a fi cel mai eficient mod de a intari muschii , de a tonifica sistemul nervos si spatele. Surya Namaskar este privita ca regina tuturor posturilor.

Importanta Mantrelor Din Surya Namaskar (chant-uri)

O *mantra** (chant) este o compozitie de silabe , cuvinte, fraze sau propozitii, iar atunci cand sunt repetate cu constientizare, au o influenta foarte puternica si penetranta asupra mintii si corpului. Mantra Surya Namaskar cuprinde o mantra bija* (samanta) , si o mantra de glorificare.

Mantra - Literalmente inseamna ‘ aceea are arata calea’. Silabe sacre care au un puternic efect vibrational pozitiv .

Glorificarea este catre Zeul Soare.

Mantra bija* (samanta) nu are nici un inteles dar vibratia creata atunci cand este incantata este foarte puternica in organismul uman. “Teoria Vibratiei” explicata de cercetatorii moderni, a fost pusa in aplicare directa cu mii de ani in urma de cercetatorii antici din lumea interioara, profetii nostrii vedici !

Studiile stintifice conduse de Dr japonez Masaru Emoto* , au dovedit clar ca vibratiile sunetelor au un efect profund asupra apei. Intrucat corpul uman este alcatuit mai mult de 60% din apa , este evident ca vibratiile sunetelor pot, si vor influenta de asemenea intregul nostru sistem minte-corp.

Gandurile si emotiile inconstiente creaza vibratii puternice inauntrul nostru in forma amintirilor stocate sau samskara. Trebuie sa le dizolvam cu constientizare. Atunci vom trai complet Constiinta pozitiva care deja exista profund inauntrul nostru.

Sunt sase mantre bija. Acestea sunt :

Om hraam
Om hreem
Om hroom
Om hraim
Om hraum
Om hraha

Mantrele de glorificare evidentiaza calitatile glorioase ale soarelui. Incepand de la prima , fiecare mantra este incantata cu constientizare absoluta inaintea fiecarui ciclu de Surya Namaskar. Mantra da puterea de a absorbi aceleasi calitati de glorificare in practicantul sincer.

Prin acest set de pasi simplu , putem realiza ca soarele exterior simbolizeaza inteligenta stralucitoare a Sinelui nostru interior. Ajungem sa intelegem legatura noastra cu energia Cosmica care este omniprezenta.

Mantrele din Surya Namaskar (sunt formate din combinarea mantrelor bija cu mantrele de glorificare)

1. OM hraam mitraaya namah
Salutari Prietenului Etern al tuturor

2. OM hreem ravaye namaha
Salutari Celui care Straluceste Etern

3. OM hroom suryaaya namaha
Salutari Celui Etern care Induce Activitate

4. OM hraim bhaanave namaha
Salutari Celui Etern care Ilumineaza

5. OM hraum khagaaya namaha
Salutari Celui Etern care se Misca rapid

Bija - Samanta .
Dr. Masaru Emoto - Om de stiinta japonez si autorul cartii ‘Mesajele ascunse din apa ‘ , aratand efectele gandurilor si cuvintelor asupra apei si asupra Fiintelor vii .

6. OM hraha pushne namaha
Salutari Celui Etern care ne da Putere

7. OM hraam hiranya garbaya namaha
Salutari Eternului Pantec Cosmic Aurit

8. OM hreem mareechaye namaha
Salut Eternul Zeu al Inceputului

9. OM hroom adityaaya namaha
Salutari Fiului Etern a lui Aditi , Mama Cosmica Infinita

10. OM hraim saavitre namaha
Salutari Mamei Eterne Binevoitoare

11. OM hraum arkaaya namaha
Slutari Celui Etern care este Vredinc de Lauda

12. OM hraha bhaaskaraaya namaha
Salutari Celui Etern care conduce spre Iluminare

Respiratie Controlata

In Surya Namaskar, fiecare miscare a corpului este sincronizata cu respiratia. Cu fiecare inspiratie si expiratie , vizualizeaza clar ca primesti si oferi energie de beatitudine. Simte energia de beatitudine cum intra in fiecare celula din corpul tau si iti revitalizeaza corpul-minte.

Meditatie

Aceasta trebuie efectuata pe stomacul gol de preferat dimineata.

Asana (postura) Succesiune de Surya Namaskar

1. Stai cu picioarele usor departate pentru echilibru. Aseaza palmele lipite una de cealalta in Namaskar (pozitie de rugaciune) in dreptul pieptului. Tine ochii deschisi pe tot parcursul practicii Surya Namaskar. Rosteste mantra* corespunzatoare.

2. Inspira, intinde gratios bratele deasupra capului si arcuieste usor spatele invers.

3. Expira, apleaca-te astfel incat trunchiul si capul sa atinga picioarele. Aseaza palmele pe sol (degetele de la maini trebuie sa fie paralele cu cele de la picioare) Poti indoi genunchii.

4. Inspira, paseste cu piciorul drept in fata cat de departe poti si ridica-ti centrul inimii, privind in sus in acelas timp.

5. Tine-ti respiratia, paseste cu piciorul stang in spate si vino intr-o pozitie dreapta cu spatele , gatul si capul intr-o singura linie, mainile amplasate direct sub umeri si cu privirea indreptata spre sol.

6. Expira, aseaza genunchii, pieptul si barbia pe podea si adopta pozitia ashtanga namaskar (salut cu opt parti sau opt puncte ale corpului tau atingand podeaua). Abdomenul sa atinga podeaua cu posteriorul usor ridicat si coatele pliate.

7. Inspira.Coboara soldurile si gambele, lipindu-le de sol. Ridica trunchiul lasandu-te pe spate . Gambele trebuie sa ramana lipite iar umerii coborati. Lasa capul pe spate si priveste in sus.

8. Expira, pozitioneaza varfurile picioarelor catre interior si apoi ridica soldurile astfel incat corpul tau sa aiba forma unui V intors. Aseaza palmele si capul pe sol , impingand umerii pe spate.

9. Inspira. Aseaza-te pe vine, impinge piciorul drept in spate , rezemandu-te pe genunchi. Arcuieste spatele, ridica barbia si priveste in sus.

10. Expira. Apleaca-te astfel incat trunchiul si capul sa atinga picioarele . Apoi, daca mobilitatea iti permite, aseaza palmele pe sol (degetele de la maini trebuie sa fie paralele cu cele de la picioare). Poti indoi genunchii .

11. Inspira , tine bratele intinse , in pozitie paralela cu cerul si lasa-te apoi pe spate. Salutand soarele.
.

12.Expira, adu mainile inapoi in pozitia de rugaciune in dreptul inimii.

Fiecare ciclu consta in doua miscari a cate doisprezece posturi fiecare. In prima jumatate a ciclului , condu cu piciorul drept la pasii 4 si 9 . In a doua jumatate a ciclului , condu cu piciorul stang.

Efectueaza cel putin sase cicluri incantand mantra corespunzatoare.

Meditatie Fericita (Blissful meditation)

-Meditatia Vietii Fericite Sau Nithya Dhyaan

Pana la varsta de 11 ani , am experimentat cu numeroase tehnici de meditatie. Lasfarsitul varstei de 12 ani , am avut prima experienta spirituala profunda. De la varsta de 12 pana la 21 de ani , am scanat si am analizat constient beneficiile catorva tehnici de meditatie. Timp de trei ani dupa Iluminare,am lucrat la crearea unei tehnologii sunet pentru a reproduce

aceasta experienta de Iluminare si in ceilalti. Esenta acestui studiu care l-am facut in lumea interioara este formulata in tehnica de meditatie NithyaDhyan.

Nithya Dhyaan este o formula si o tehnica care lucreaza asupra intregii Fiinte pentru a o transforma si pentru a o pregati pentru experienta suprema de Iluminare. Fiecare segment din aceasta tehnica unica il complementeaza pe celalalt pentru a ridica Constiinta individuala. Este o meditatie zilnica pentru beatitudine eterna - *Nithya Ananda*

Meditatie

Aceasta este o tehnica in cinci pasi, fiecare pas fiind de sapte minute fiecare. Consulta te rog capitolul Nithya Dhyaan pentru instructiunile meditatiei.

Unelte Fericite (Blissful tools)

-Arma Cunoasterii sau shaastra- shastras

Meditatie

In fiecare zi pentru jumatate de ora , citeste cartile unui Maestru Iluminat sau asculta-i discursurile.

Cuvintele unui Maestru reprezinta direct shaastra - cunoasterea Suprema , Adevarul.

Armele folosite pentru a-ti distruge ignoranta se numesc shastra.

Cand vorbele devin armele in sine pentru a-ti distruge ignoranta se numesc shaastra-shastras sau armele cunoasterii!

Cuvintele unui Maestru reprezinta armele cunoasterii care pot distruge direct ignoranta.
Un Maestru exprima continuu multe idei. O anumita idee poate fi un click pentru tine. Te va scoate din depresie.

Iti va da solutia unei probleme. Acesta este un click. Iar acest click este ceea ce se numeste *initiere.*

Persoana care iti da aceste arme ale cunoasterii prin cuvinte, tehnici si limbajul corpului este Maestrul.

Persoana care primeste aceste arme ale cunoasterii prin Maestru este initiat.

Maestrul este o persoana care a creat o tehnologie pentru a reproduce in ceilalti, aceeasi experienta suprema care s-a intamplat in el . Initierea este tehnica. Armele cunoasterii reprezinta tehnici pentru a ne ridica mereu la Constiinta Superioara. Totalitatea acestor arme ale cunoasterii se afla in noi in Maestrul nostru interior. Pana cand Maestrul interior este trezit , Maestrul exterior lucreaza asupra naostra. Lucreaza prin cuvinte, tehnici , limbajul corpului, si ne da increderea pentru a folosi cunoasterea , si mai presus de toate pentru a trai viata unei Fiinte Iluminate.

Binecuvantati sunt aceia care au avut un click cu Fiinte Iluminate. Acest click nu se intampla prin intermediul logicii. Deodata , anumite cuvinte rostite de Maestru se conecteaza cu inima noastra. Prima data cand se intampla, vom stii imediat ca este Maestrul nostru, ca este calea noastra. Acel click este prima initiere. Oricine a simtit acest click prin vorbele Maestrului , invataturile , cartile , binecuvantarile, tehnicile , energia si limbajul corpului , este binecuvantat.

Intelege : samantei ii este intotdeauna teama sa se deschida , sa se desprinda. Dar numai samanta care se rupe devine un copac. Atunci copacul trebuie sa ii dea curaj samantei spunandu-i :”Nu te teme , nu vei muri daca te desprinzi , vei trai. Te vei dezvolta ca mine.” Dar samanta asteapta ca intai copacul sa se intample iar copacul asteapta ca samanta sa se deschida! Asta este problema.

Cunosc Adevarul pe care il spun. Oh! Fii imortalitatii, aveti curajul sa va deschide-ti pentru a deveni copacul !

Aceasta energie, aceasta inspiratie este Maestrul. Aparitia Maestrului este cea mai mare intamplare in viata cuiva. De indata ce Maestrul a intrat in spatiul tau interior, tot ce trebuie sa faci este sa te ridici cu credinta, curaj si increderе.

Foloseste mereu click-urile care s-au intamplat in viata ta. Orice arma nefolosita isi va pierde puterea asupra noastra si vom uita cum sa o folosim. Armele care sunt folosite mereu ne vor aduce claritate si curaj, si vom avea si inteligenta de a le folosi.

Adauga din ce in ce mai multe click-uri vietii tale ascultand cuvintele Maestrului. Adauga-le spatiului tau interior. Creand o familie , prieteni, un cerc spiritual , acestea ne vor da curajul si inspiratia de a folosi armele cunoasterii.

Inca un lucru, cand il privim pe Maestru vorbind , privim de fapt limbajul corpului Lui. Limbajul corpului al unei astfel de persoana radiaza propriul Adevar si totalitate. Un Maestru este intruchiparea Adevarului Suprem al Existentei. Limbajul corpului Maestrului este limbajul corpului Existentei. Urmarindu-l pe el, Adevarul va lucra asupra noastra dincolo de logica.

Energia Beatitudinii (Blissful energy)

- Valorificarea energiei Existentei sau Shakti Dharana

Aceasta tehnica provine din Tantra Shastra (Kularnava Tantra). Este o tehnica minunata de a ne conecta cu energia Existentiala.

Este ideal sa practici aceasta tehnica seara inainte de culcare. Poate fi efectuata si dimineata dar trebuie sa fie urmata de cel putin cincisprezece minute de odihna, altfel te vei afla intr-o stare de intoxicare de beatitudine din cauza efectelor meditatiei. Aceasta meditatie duce la contopirea cu energia Existentei. Importanta meditatiei Shakti Dharana este aceea ca te duce in pragul starii turiya*, unde te afli intr-o stare de constientizare totala dar fara ganduri.

Meditatie

Stai in genunchi si echilibreaza-te bine. Nu sta pe vine. Inchide ochii si ridica-ti ambele brate cu palmele orientate spre cer. Inclina-ti capul usor in sus.

In aceasta pozitie, simte energia Existentiala curgand prin tine. La inceput , poti vizualiza fata fericita al unui Maestru Iluminat. La fel cum un avar se afla in culmea fericirii cand numara bani sau un iubit este in culmea fericirii cand se afla cu iubita lui, la fel este un Maestru in culmea fericirii cand rade sau zambeste.

De aceea iti spun sa iti amintesti expresia lui plina de beatitudine si sa permiti energiei sa curga prin tine. De asemenea, este mai bine sa te gandesti la un Maestru decat sa ii permiti mintii tale sa rataceasca si sa se gandeasca la altceva!

Pe masura ce energia Existentei curge prin bratele tale, vei simti o senzatie de furnicatura, o vibratie delicata , sau un usor tremur. Va fi ca si cum o frunza gingasa danseaza in briza. Permite tremurului sa se intample. Poti simti ca si cum pamantul de sub tine si raiul de deasupra se contopesc, ca si cum energia masculina cu cea feminita se contopesc. Poti simti ca si cum ai pluti sau te-ai contopi. Permite oricarui sentiment , arunca-te complet. “Tu” nu mai existi . Te-ai dizolvat complet in Existenta. Dupa vreo doua sau trei minute cand simti ca Fiinta ta este umpluta complet cu energia Existentei , prosterneaza-te si saruta pamantul , sau macar lasa fruntea sa atinga solul.

Devii un intermediar sau un pasaj pentru energia Divina pe care ai atras-o sa se uneasca cu energia pamantului. Permite energiei tale in totalitate sa curga in mama Pamant. Poti vizualiza picioarele Maestrului cand te afli in aceasta pozitie. Te va ajuta sa fii intr-o stare de predare in fata mamei Pamant in timp ce oferi energia.

Acum, intoarce-te la pozitia ta originala si repeta acest ciclu de cel putin sase ori. Vei face in total sapte cicluri.

Aceasta meditatie imbunatateste extraordinar circulatia din corp. Toate problemele legate de sira spinarii vor disparea pur si simplu datorita acestei meditatii, deoarece energia curge direct in chakra muladhara, un centru energetic care se afla la baza coloanei vertebrale.

Dupa efectuarea acestei meditatii , te poti duce la culcare in aceeasi stare meditativa. Somnul care este urmat dupa aceasta meditatie va fi intens si fara vise. Cand te trezesti a doua zi dimineata vei simti o extraordinara prospetime si energie.

Aceasta este o tehnica foarte puternica. Cand este practicata in mod constant , o noua viata , un nou inteles, un nou Adevar va incepe sa infloreasca in tine. Se va crea o minunata legatura vie intre tine si Existenta. Vei simti multa bucurie si fiecare zi va deveni sarbatoare !

Chant Fericit (Blissful chant)

- Incantand Mantra Beatitudinii sau Purashcharanam

› *Mantrele* sunt incantate in limbajul vedic, Sanskrita. Frumusetea limbii Sanskrita este acela ca toate sunetele posibile sunt descrise in cele 51 de silabe ale ei. Limba Sanskrita nu doar transmite intelesul, sunetele ei fonetice transmit de asemeni vibratii deosebite impreuna cu ele. Chiar daca nu intelegi intelesul *mantrelor ,* vibratiile lor vor lucra asupra ta .

In orient , *mantrele* Sanskrite sunt folosite pentru initieri. Maestrul rosteste o mantra iar mantra insasi va oferi initierea trezirii in discipol. Vibratiile patrund direct in Fiinta lui si vor incepe sa lucreze.

Guru mantra este :

Om hremm Nithyanandaya namaha

In gandirea hindusa, fiecare act, cat de simplu, este imbibat cu multiple straturi de intelegere. Aceasta intelegere se produce in functie de nivelul de constientizare al individului. Cuvantul sau sunetul “Om” inseamna multe lucruri la multe nivele.

Om este sunetul elementar. Se considera ca intreaga Creatie este derivata din acesta. Acesta cuprinde trei silabe -A , U si M. Silaba A (aah) il reprezinta pe Brahma, Zeul hindus care a creat universul. U (ooo) il reprezinta pe Vishnu, Zeul hindus care sustine universul. M (mmm) pe Shiva, Zeul hindus care distruge pentru a crea spatiu , pentru ca crearea sa se intample. Sunetul combinat Om, este deci, manifestarea intregului univers.

La un nivel mai profund, Zeii sunt reprezentarea energiilor creatiei, sustinerii si regenerarii care se intampla la nivel celular in universul nostru personal, corp -minte -entitate.

Vibratia sunetului Om, cand este incantata ii ofera aceluia fermitatea mamei Pamant. Dizolva furia, dorinta si bolile psihosomatice din noi. Elibereaza mintea de gandirea negativa , elibereaza extraordinara energie si regenereaza creierul. Aduce liniste mintii si o mare putere de concentrare. Este o saritura de la bord pentru a linisti mintea si pentru a intra in Sinele nostru.

Hreem este mantra bija lui Devi, principiul sacru feminin.

Inteleptii Indiei antice au practicat incantarea acestor sunete primordiale si au trait profund la nivelul mintii , corpului si Fiintei. Au prezentat stiinta si metoda practicarii lor omenirii, astfel ca si ceilalti sa traiasca ceea ce au experimentat acesti mari intelepti. Chant-urile din timpurile vedice sunt toate rapoarte de cercetare ale acestor intelepti a caror iubire pentru experienta ultima este ceea ce i-a indemnat sa o imparta cu omenirea.

Incantarea lui Om si Hreem impreuna trezeste energiile masculine si feminine care se afla in noi.

Nithyananda este incantat pentru a invoca numele Maestrului ca expresie a Adevarului suprem. Reprezinta *poorna moola mantra* (chant-ul complet si “sursa tuturor”) pentru ca este calea directa catre ambele Shakti sau succes in lumea materiala, si catre Shiva sau succesul in lumea cosmica sau Iluminare.

Cuvantul Nithyananda mai inseamna si “beatitudine eterna”. Incantandu-l , ii vom da o intentie clara Fiintei noastre si universului despre dorinta noastra ultima pentru beatitudinea eterna sau Iluminarea.

Namaha inseamna -nu sunt. Spunand *nu sunt* , ne predam Existentei ego-ul nostru, sau Maestrului, care reprezinta forma pura a Existentei. Cuvantul namaha, cand este repetat incontinuu intareste experienta de predare. Aduce in noi smerenie si plecaciune.

Meditatie

Incanteaza zilnic *Guru mantra* de 54 ori pe zi timp de 11 zile sau continuu de fiecare data cand iti amintesti. Incantarea poate fi efectuata fie cu voce tare, fie in minte. Viteza incantatiei variaza de la o persoana la alta.

› *Mantra* detine proprietatea de a energiza spatiul tau interior si de a preveni gandurile nedorite sa ia nastere.

Gandurile iau nastere ca vorbe tacute din regiunea buricului, *chakra manipuraka*. Cand incantezi Guru *mantra*, *chakra manipuraka* se curata complet. Aceasta duce automat la eliminarea tuturor grijilor, gandurilor si emotiilor negative.

› *Guru mantra* purifica energia din spatele vorbirii , aceasta se numeste energia vak *. Produce o bolboroseala continua de energie si intens entuziasm pentru viata.

Vibratia acestei *mantre* poate schimba vibratia si frecventa Fiintei. Lucrul important este sa pastrezi constientizarea asupra *mantrei*. Cand iti aduci in mod repetat constientizarea asupra *mantrei*, te muti din ce in ce mai aproape de Constiinta ta interioara.

Vei vedea incetul cu incetul , cum mantra va incepe sa se intample fara efort, de una singura. Iar tu vei cadea intr-o stare meditativa naturala.

Mantra, cand este efectuata cu o anumita afirmatie , devine o rugaciune intensa. Cercetari medicale au dovedit ca rugaciunea are un efect remarcabil asupra corpului , mintii si asupra spiritului.

Universitati importante din Statele Unite au descoperit ca rugaciunea reduce cu 40% rata mortii datorate bolilor de inima si cancer, si ridica pana la 45 de ori rata de supravietuire in urma operatiilor pentru pacientii suferinzi cu inima, scade pana la jumatate rata infarctului intre batrani si reduce timpul spitalizarii pana la trei saptamani. Exista pe internet o baza de date larga care stabileste efectele pozitive ale rugaciunii .

Maestrul - Iluminarea Vie

Chitram vadataror mooley vriddhah
shishyaa gurur yuvah
Gurostu maunam vyaakhyaanam
shishyaastu chinnah samshayah

Stau sub copacul Banyan,
Discipolii , batranii , iar guru un simplu tanar !
Guru vorbeste numai prin tacere ,
Dar intrebarile discipolilor se dizolva de la sine !

Intelegerea conceptelor va ramane academica , iar tehnicile vor ramane unelte fara puterea de a transforma , doar daca prezenta Maestrului nu catalizeaza procesul . Acela are nevoie de Maestru pentru al realiza pe Dumnezeu .

In traditia vedica , profesorul spiritual , Guru , este mult mai important decat Dumnezeu . Scripturile spun ca un guru este mama , tata si Dumnezeu , toate intr-unul si dincolo de toate .

Dumnezeu este un concept pentru majoritatea dintre noi . Sunt cativa care pot vorbi cu autoritate bazati pe experienta proprie despre Divinitatea pe care au a trait-o. Se spune ca cel care a trait-o nu o exprima , iar cel care o exprima nu a trait-o. Maestrul , este cel care a trait-o si care impartaseste acea experienta celorlalti , nu prin simpla exprimare ci prin limbajul corpului si stilului Sau de viata .

Maestrul este intrarea principala pentru experienta divina a aceluia . Conduce discipolii de mana, pentru ca acestia sa traiasca Adevarul fundamental al divinitatii interioare proprii . Prin proces discipolul devine Maestru si ciclul continua .

Ciclul virtuos al Iluminarii rezultat prin experienta naturii proprii , distruge cercul vicios al dorintelor si suferintei in care suntem cu totii prinsi . Buddha a spus cu o intelegere profunda ca toate dorintele sunt suferinte . Referirea lui Buddha a fost la natura omului care cauta sa indeplineasca aceste dorinte externe prin simturi . Asta nu se poate intampla niciodata . Dorintele cresc mereu . Numai experienta beatitudinii interioare care se naste din intelegerea propriului potential infinit , poate elimina suferinta care a devenit natura omului .

Maestrul este o oglinda . Este o oglinda inteligenta de energie care ne conduce sa descoperim cine suntem . Haide acum sa incepem calatoria .

Povestea Leului Si Puiul

O mica poveste :

A fost odata ca niciodata , o leoaica insarcinata care a atacat o turma de capre, in timp ce vana pentru hrana. Cand a sarit dupa una din capre, efortul a fost atat de mare pentru ea incat a murit dand nastere unui pui .
Puiul nou nascut abia putea sa deschida ochii . A scos niste sunete si s-a tarat de colo in colo neajutorat . Caprele au vazut puiul orfan si li s-a facut mila de el .
Poate te intrebi cum pot niste capre sa simta mila fata de un pui de leu . Intelege , cand dusmanul nu te deranjeaza sau nu iti face rau, si nu te simti amenintat in nici un fel de prezenta lui , vei simti compasiune catre el chiar daca prin natura iti este dusman . In acelas fel , deoarece caprele nu s-au simtit amenintate de puiul de leu, au inceput sa simta iubire pentru el .
Caprele au simtit ca puiul nu o sa le atace, si de aceea au putut sa-si exprime compasiunea fata de el . Au avut grija de el , si l-au crescut cum au stiut ele mai bine . L-au invatat cum sa manance iarba , sa bea lapte de capra , sa traiasca ca ele si chiar sa behaie ca ele !
Puiul de leu a prins si limbajul corpului lor . De la nastere , nu i-a spus nimeni ca este un leu asa ca nu stia ce inseamna sa fii leu . Asadar , puiul a crescut continuand sa traiasca ca o capra . Si caprele se simteau bine cu el prin preajma .
Pe masura ce puiul de leu crestea , incepuse sa-si exprime puterea intr-o maniera naturala pentru el . Cand se lupta cu celelalte capre , le lovea foarte puternic . Caprele tinere se plangeau la mama lor :"Ne loveste!" Dar capra mama facea tot posibilul sa ii impace consoland tinerele capre, si spunandu-le sa uite de cearta .
Intr-o zi, un leu a atacat turma de capre . Caprele speriate au fugit in diferite directii . Leul a vazut si un pui de leu alergand impreuna cu caprele, behaind la fel ca ele . Leul nu -si putea crede ochilor ! Nu intelegea de ce puiul a fugit behaind cand l-a vazut .
A doua zi leul s-a intors , dar nu sa vaneze ci sa-l caute pe puiul de leu . Cand a vazut puiul, s-a dus incet in spatele lui si l-a prins . In momentul in care leul a prins puiul , puiul a inceput sa tipe :"Da-mi drumul ! Da-mi drumul ! Behe Behe .... "
Leul a spus :"Prostutule ! Nu iti fie frica . Nu vreau sa te omor . Nu stii cine esti ?" Puiul a plans : "Sunt o capra . Da-mi drumul , da-mi drumul!"
Leul a spus :" Prostutule ! Nu esti o capra . Nu -ti fie frica de mine ! " Dar puiul era ingrozit si nu vroia sa il asculte .

Cumva a reusit sa scape si a fugit .
A doua zi, leul s-a intors unde erau caprele . A reusit sa prinda puiul din nou . De data asta l-a tinut bine .
Puiul se lupta in starnsoare , dar in timp ce o parte din mintea lui ii spunea cu tarie sa scape , cealalta parte se simtea bine la atingerea leului . Sentimentul confortabil de siguranta care i l-a dat atingerea leului , a atins ceva profund inauntrul puiului . Vazand lupta puiului , leul i-a dat drumul si i-a spus :" O sa vin din nou maine . Dar de data asta nu te mai alerg."
Dupa care, leul a disparut din nou in padure .
Puiul de leu a stat treaz toata noaptea , nu putea sa adoarma . Mintea lui era plina de atatea ganduri :" Nu pot sa accept ce mi-a zis leul . Dar cred ca s-ar putea sa existe un adevar in ce a zis . Nu , nu , nu ! Nu cred ca ce a zis este adevarat . Stiu ca sunt o capra . Am stiut asta de la nastere . Si ce spune el nu are nici un sens . Minte ca sa profite de mine ."
Intelege : leul penetrase puiul intr-un mod , dincolo de logica . Da-mi voie sa fiu clar : daca prezenta Maestrului te afecteaza dincolo de logica , Maestrul din tine deja s-a trezit !
Nu te poti simti conectat de leu, daca leul din tine nu s-a trezit . Daca simti extaz , consolare prin atingerea Maestrului , leului , si daca incerci sa creezi din nou acelas sentiment care l-ai avut cand ai fost cu leul , chiar daca este prin vizualizare , fii foarte clar ca leul te-a atins profund ! O parte din tine deja a inceput sa se simta alinat . O parte din tine deja a inceput sa simta ca exista ceva in ceea ce a spus Maestrul .
A doua zi cand leul a venit , puiul statea acolo si il astepta . Puiul statea rabdator la marginea padurii si il astepta pe leu . Dar cand leul a aparut , puiul a inceput sa se indeparteze de el si sa se duca inspre turma de capre. Dar nu si-a intors fata de la el, pentru ca nu vroia sa-l piarda din vedere.
A facut cativa pasi inapoi si i-a spus leului :"Tu stai acolo unde esti acum , si eu stau aici . Putem sa vorbim . Este adevarat ca nu pot sa te uit , dar haide sa pastram distanta intre noi . " Leul raspunde :" Nu ma deranjeaza . Tu stai acolo unde esti . Haide sa vorbim ."
Leul a continuat : "Intelege ca esti un leu . Iti ignori propria natura incercand sa fii altceva ! Priveste atent si vei vedea diferenta dintre tine si aceste capre ." Puiul a plans :"Nu , nu ! Cum este posibil ? Mananc aceeasi iarba ca ele . Traiesc exact cum traiesc si ele ."
Leul i-a spus : "Prostutule ! Intelege lucrul asta fundamental. Convinge-te singur . Nici o alta capra nu se simte atasata de mine . Sunt toate ingrozite de mine . Numai tu ma astepti De ce ma mai astepti aici ? Haide cu mine la riu sa iti vezi reflectia in apa . Vei vedea si fata ta, si a mea ."

Puiului i s-a facut frica si i-a spus : “ Nu . haide sa stam aici sa vorbim . Tu stai unde esti acum, iar eu stau aici . Tu spui ce vrei, iar eu voi sta aici sa ascult .”
Atunci leul a spus :” In regula . Haide sa-ti spun asta . Daca imi dai voie , pot sa-ti arat natura ta adevarata in riu si sa -ti dovedesc ca esti la fel ca mine . Dar nu te fortez . O sa ma intorc peste o saptamana . Daca esti pregatit , intoarce-te in locul asta si asteapta-ma . O sa te duc cu mine la riu . Daca nu vrei , atunci uita-ma ! Nici sa nu mai incerci sa te gandesti la mine ! “ Dupa care leul a plecat .
Dupa o saptamana asa cum a promis , leul a venit . Mintea puiului inca era confuza : “ Sa ma duc , sau sa nu ma duc sa-l intalnesc pe leu ?” In sufletul lui isi dorea sa-l intalneasca pe leu dar ii era frica .
In cele din urma , puiul a ajuns in locul in care il intalnise pe leu ultima data si l-a gasit acolo . Leul s-a uitat la el si i-a facut semn . I-a aratat calea, si au inceput sa mearga incet catre riu . Pe cand mergeau , leul s-a apropiat putin de pui . Puiul s-a speriat si a inceput sa tipe :”Nu , nu ! Stai acolo unde esti . Arata-mi doar calea catre riu . Te rog nu merge atat de aproape de mine . Pot sa merg la riu si singur.”
Leul s-a dus putin mai incolo, si a inceput sa -i spuna povesti leului de pe vremea cand era si el pui, si cum a crescut sa devina in totalitate un leu . Ascultand aceste povesti puiul devenise atat de captivat, incat a uitat sa mai pastreze distanta dintre ei . Pe masura ce mergeau , leul a inceput sa se apropie de pui . Puiul era complet implicat in povestile leului, si il tot intreba : “Chiar asa ? “ Chiar asa s-a intamplat ? Si tu ai avut aceleasi probleme ?”
Fara ca puiul sa realizeze , leul se apropiase atat de mult incat acum il atingea pe pui in timp ce mergeau . La un moment dat puiul a observat , dar nu il deranja deloc. A simtit atingerea blanda a leului atat de relaxanta ! Nu a protestat .
Leul a continuat sa vorbeasca iar puiul zicea : “Oh ! A fost atat de frumos ... atat de interesant ...! “ Leul aproape ca il tinea pe pui , dar puiul era complet absorbit de ‘micile povesti’ despre copilaria leului .
Cum au ajuns la riu, leul l-a apucat pe pui si l-a dus la apa . Puiul stia ca acum nu mai poate scapa . Dar era surprins ca acum nu mai avea nici o dorinta sa fuga!
Intelege : puiul stia ca nu mai poate sa evadeze dar nici nu isi dorea asta! Dar dupa aceea, putin ego ascuns intr-un colt al mintii l-a tulburat, si a spus : “Nu , nu ! Da-mi drumul ! Ce vrei sa imi faci ? De ce ma tii ? “ Puiul inca mai avea putina frica in el , si l-a intrebat : “ Ce imi faci , spune-mi te rog ? Ce vrei sa imi faci ?”
Leul a raspuns :” Nu iti fac nimic . Priveste in apa .” Puiul s-a uitat in apa si a spus : “Bine ma uit in apa .” Dupa care leul intreaba : “ Ce vezi in apa ? Vezi doua forme ? “ Puiul raspunde :”Da.”

Leul i-a spus : “ Un leu sunt eu iar celalat esti tu .”
Puiul a repetat : “Doua reflectii , una a mea si cealalta a ta .” Dupa care a realizat ce a spus , nu ii venea sa creada si a inceput sa tipe : “Nu se poate ! Nu ! Nu ! Nu ! Ambele reflectii din apa trebuie sa fie ale tale .”
Leul a tipat : “Prostule ! Priveste ! Imi ridic mana . Vezi care reflectie ridica mana .” Puiul a arata catre reflectia din apa si a spus :” Numai acea reflectie ridica mana. “ Dupa aceea leul a spus :”Bine , acum ridica tu mana .”
Puiul si-a ridicat mana, s-a uitat la reflectia din riu si a inceput sa planga :”Da! Da! Da! O vad ! Vad ! Atunci intr-o voce mica si confuza a intrebat : “Dar ... cum pot sa fiu un leu ? Nu sunt capra ?” Leul s-a uitat la el si i-a spus :” Nu am venit aici sa ma joc cu tine .” Atunci un sentiment de extaz a inceput sa se ridice in pui . Simtea ca urmeaza sa se intample ceva incredibil .
Dar a intervenit din nou mintea lui si i-a scazut buna dispozitie . A inceput sa se indoiasca in minte : “ Cred ca am fost hipnotizat . Asta nu este adevarata mea natura ! Ceva mi s-a intamplat . Asta nu sunt eu . Nu m-am simtit niciodata atat de fericit ! Asta nu sunt eu ! Imi face el ceva . Deja mi-a facut ceva !”

Dar mintea lui a intervenit din nou si a inceput sa se indoiasca.

Puiul inca se impotrivea . S-a luptat sa scape , dar incercarea lui a fost numai cu jumatate de inima , mai degraba un act , pentru ca de fapt nu avea nici o dorinta sa fuga .
Puiul a inceput sa protesteze :”Nu , nu , nu ! Da-mi drumul ! Da-mi drumul ! Stiu ca tu esti leu . In dar, o sa iti aduc iarba pe care o mananc eu in fiecare zi . O sa iti aduc laptele pe care il beau eu in fiecare zi . O sa-mi dedic timpul sa te servesc .”
In cele din urma leul s-a gandit :” Ar trebui sa-l las acum . Nu poate sa inteleaga deocamdata decat atat . “ Asadar i-a spus : “ Bine , ne intalnim din nou maine . Nu o sa mai vin la marginea padurii sa te aduc aici . O sa fiu acasa . Daca vrei sa ma vezi , afla unde stau si vino singur sa ma intalnesti . Nu am timp de irosit sa vin atata drum la tine si sa te aduc aici ! Daca nu vrei sa vii la mine prin efortul tau , fie ! “ Leul i-a spus toate astea si a plecat .
De data asta puiul nu a fugit cum facea de obicei . A plecat foarte incet . Nu vroia sa plece , dar pe cealalta parte mintea il impingea sa se duca inapoi la capre . Numai un picior a putut sa miste . Celelalte trei au ramas nemiscate . Au inceput sa curga siroaie de lacrimi din ochisorii lui micuti la gandul despartirii .

A doua zi, leul statea intr-o pozitie regala la el acasa . Incet , foarte incet , puiul s-a apropiat de el, cu iarba verde proaspat culeasa si se gandea :"Asta este cea mai buna iarba disponibila ." Si a pus-o in fata leului spunand : "Te rog primeste acest dar din partea mea ."
Leul a privit si si-a spus in sinea lui : " Daca primesc iarba asta , tipul asta o sa se simta conectat de mine . S-ar putea chiar sa permita acestei relatii sa devina mai intensa . Prin asta s-ar putea sa se simta mai legat de mine ." Gandind asta , desi un leu nu mananca niciodata iarba , a luat iarba , a pus-o in gura si a inceput sa manance ! A laudat puiul spunand :" Iarba asta care mi-ai adus-o este foarte buna ! " Puiul era foarte mandru de el . Relatia a inceput sa se dezvolte intre ei cand leul a inceput sa manance iarba .
Intelege , leul coboara sa manance iarba doar pentru a construi un pod in spatiul dintre ei . Desi nu mananca niciodata iarba , se comporta ca si cum ar manca si ii place .
Cu timpul relatia dintre ei s-a dezvoltat . Cateodata, cand leul gusta iarba adusa de pui incepea sa tipe : "Prostule ! Nu stii de care iarba sa-mi aduci ? Ce fel de iarba este asta ? Pana acum ar fi trebuit sa stii ce mananc . Data viitoare adu-mi iarba potrivita !"
Puiul de leu incepuse sa gandeasca : " El se enerveaza . Si eu ma enervez cateodata . Avem acelas limbaj . Si el este la fel ca mine !"
Cand leul manaca iarba , coboara jos de la nivelul lui , din planul lui , din Constiinta lui pentru a se conecta cu puiul .
Puiul acum se simtea foarte confortabil . Acum se simtea conectat de leu . Acum puiul a decis :" Trebuie sa aduc iarba potrivita si lapte proaspat data viitoare . Trebuie sa fac lucrurile corect . Poate ar trebui sa impachetez bine iarba ." Puiul si-a facut planuri , la gandul ca fusese certat de leu pentru ca nu si-a facut treaba cum trebuie ! Asa a inceput relatia dintre pui si leu . Acum puiul se simtea liber si incepuse sa mearga in padure sa il vada pe leu oricand vroia . Puiul incepuse sa se simta foarte confortabil in preajma leului , foarte relaxat . Nu stia planul "maestru "al "Maestrului ""leu .
Intr- o zi, cand puiul a venit ca de obicei cu iarba si lapte, l-a vazut pe leu avand in fata o bucata mare de carne . In mometul in care a vazut carnea s-a speriat si a inceput sa tipe :" De ce ai carne in farfurie ? Ce este asta ? Nu esti vegetarian ? Nu am stiut ca nu esti vegetarian ! Esti o persoana atat de iubitoare si carismatica . Nu se poate sa nu fii vegetarian ! Mananci toate porcariile astea? Eu sunt vegetarian ! Nu pot sa diger asta !"
De data asta leul nu a mai pierdut timpul sau energia sa-i explice nimic . Pur si simplu l-a apucat de gat , a luat niste carne si a bagat-o fortat in gura puiului . In momentul in care i-a intrat carnea in gura , puiul a simtit gustul sangelui, si ceva s-a intamplat deodata in el .

Puiul nu intelegea ce se intampla . Puiul gustase carne pentru prima data ! Era coplesit de sentimentul care aparuse in el . Aceasta este ceea ce se intampla in prima experienta satori , beatitudine ! Cand o vei trai , vei intelege !
Dupa ce a gustat carnea , puiul a scos un racnet de leu ! A inceput sa racneasca anuntandu-si adevarata natura . Si-a exprimat adevarata natura . Acum leul s-a uitat direct in ochii puiului si i-a spus : "Tat tvam asi That art thou" -"Esti aceea ". Initierea s-a produs . Leul a devenit un leu . Asta a fost tot . Leul care crezuse ca este o capra a devenit un leu !

Nu esti nici om si
nici identitatea
care crezi ca esti.

Esti Un Leu , Nu O Capra !

Intelege : nu esti nici om si nici identitatea care crezi ca esti.

Esti aproape ca si capra . De fapt , esti capra. Uita-te la mine si intelege . Si eu am crezut ca sunt o capra , dar priveste felul in care am devenit un leu . Priveste atent viata mea . Atunci vei intelege cat de prostut esti, sa crezi ca esti o capra , si atunci vei deveni automat un leu !

Asta vrea sa spuna Krishna cand spune : "Cand vei intelege viata mea , vei fi eliberat ." Viata eliberata a unui om , te elibereaza si pe tine pentru ca iti arata exact unde te afli acum . Si omul eliberat era odata ignorant si se afla in acelas loc in care te afli tu acum . Aceasta iti va da curajul extraordinar de care ai nevoie pentru a inghiti carnea cruda , sa gusti natura ta inerenta care este beatitudine, si sa incepi sa racnesti in loc sa behai . Cand se intampla aceasta experienta, in loc sa behai, vei racni.

Cat a durat pentru pui sa realizeze ca este un leu ? Cel mult o secunda ! In momentul in care carnea si sangele i-au ajuns in gura a inceput sa racneasca. Dar aminteste-ti cat timp a durat, pentru a pune carnea in gura puiului !

Dureaza sa intrii in pestera Maestrului . Relatia, podul trebuie construit intai . De aceea dureaza atata.
Iluminarea in sine nu dureaza mult. Podul , increderea de a transmite acea experienta i-a timp .

Importanta Unui Maestru

Este foarte dificil in special pentru mintea moderna sa inteleaga nevoia pentru Maestru .

Maestrul este cel care iti da o intrezarire de Adevar , Adevarul despre cine esti . Nu se afla aici doar sa invete . Este aici sa trezeasca .

Maestrul este singura scriptura vie.

Predarea catre Dumnezeu este dificila, pentru ca nu stii unde este sau cine este Dumnezeu. Dumnezeu este pentru tine un simplu concept . Dar Maestrul este unul cu Intregul . A obtinut Suprematia . Pentru el Dumnezeu este realitate . Traieste cu Dumnezeu sau Existenta, sau oricum doresti sa o numesti . Iar Maestrul pentru tine este real . Este tangibil . Astfel poate deveni usa ta pentru a ajunge la Dumnezeu .

Prin el poti lua saltul cuantic in bratele lui Dumnezeu .

Singurul lucru care sta intre tine si adevarata ta natura de beatitudine sau Dumnezeu , este ego-ul . Procesul de a deveni un dicipol, este procesul de a renunta la ego . Este foarte dificil sa renunti la ego . A renunta la ego inseamna pierderea identitatii solide pe care ai purtat-o toti acesti ani , crezand ca ai nevoie de ea pentru supravietuire . Renuntarea ego-ului pare ca moartea, cand de fapt ego-ul este cel care sta intre tine si viata!

Renuntarea la ego este posibila numai intr-o relatie de incredere profunda , iubire si respect cu Maestrul . Aduni treptat curaj, si dupa aceea risti renuntand la singurul lucru de care te-ai agatat toata viata , ego-ul . Renunti la ego numai dupa ce stii sigur ca indiferent daca vei cadea , nu vei cadea decat in plasa iubirii infinite si compasiunii a Existentei intruchipata de Maestru.

Acum , majoritatea experientelor pe care le adaugi Fiintei tale aduc din ce in ce mai multa frica si lacomie . In schimb , orice experienta poate adauga mai multa putere si constientizare . Aceasta este schimbarea cognitiva , revolutia psihologica pe care Maestrul o face in tine din care rezulta in transformarea ta completa .

Invatand De La Maestru

Poate te intrebi :'De ce am nevoie de un Maestru ? Pot invata de la viata .'

Sa inveti de la Maestru este o experienta foarte dulce , o experienta foarte fericita . Maestrul te pune intai in poala lui si iti da anestezia iubirii, inainte de a incepe operatia pe tumoarea ego -ului tau . Deoarece isi varsa iubirea nici macar nu vei simti durerea de a trece prin transformare . Chiar daca este usor dureros , vei indura numai cu bucurie si constientizarea de a fi cu Maestru .

Maestrul este viata intensa . Nu doar te invata , de asemenea, are grija sa treci vesel prin intreaga transformare .

O mica poveste :
Tatal unui baiat tanar, i-a spus fiului sa mute o piatra mare . Baiatul a facut tot posibilul sa o mute dar nu a reusit . Devenise complet obosit . Tatal a spus : " Nu ti-ai folosit tot potentialul . Foloseste-ti tot potentialul de putere !"
Fiul era complet obosit . A tipat la tatal lui :"Ce tot spui ? Cum adica nu mi-am folosit tot potentialul de putere ? Tu nu vezi ?"
Tatal a spus :" De ce nu mi-ai cerut si mie ajutorul ? Si eu sunt puterea ta !"

In acelas fel , si tu poti folosi prezenta Maestrului. Te rog sa intelegi , imi poti cere ajutorul . Poti primi ajutorul Maestrului . Nu ai facut niciodata asta . Nu l-ai considerat niciodata pe Maestru potentialul tau . Atata ajutor este disponibil , poti avea atat de mult , dar nu il ceri si nu il primesti niciodata !

Maestrul nu doar te invata, ci are si grija sa treci vesel prin toata transformarea.

Viata insusi poate fi Maestrul tau . Dar atunci va deveni dificil sa stii de unde sa inveti , ce ar trebui sa inveti, si de la cine sa inveti . Dattatreya* , un mare Maestru spune : " Nu am avut niciodata un Maestru pentru ca viata a fost Maestrul meu . Am invatat cum sa ma concentrez de la vanatorul care incerca sa se concentreze la pasare . Am invatat cum sa economisesc bani pentru viitor urmarind furnicile !" Viata poate deveni un Maestru daca ai inteligenta sa iei lucurile corecte de la ea . Dar de multe ori iei lucrurile gresite .

O mica poveste :
Regele Harishchandra si-a trait toata viata bazat pe sinceritate . Povestea lui Harishchandra* spune ca a trait pentru adevar si la un moment dat si-a vandut chiar si sotia si copiii pentru a-si pastra sinceritatea.*
Odata , intr-un sat un predicator spunea povestea lui Harishchandra . Dupa povestire a intrebat un om : "Ce ai invatat din povestea asta ? " Omul raspunde :" Am invatat ca intotdeauna trebuie sa spun adevarul , orice s-ar intampla in viata ." Predicatorul era foarte fericit . Dupa care a intrebat un alt om :" Tu ce ai invatat ?"*
Al doilea om raspunde :"Am invatat o alta lectie importanta . In caz de urgenta , poti chiar sa-ti vinzi si sotia , nu-i nimic rau in asta !"

Intelege: poti invata doua lucruri diferite de la aceeasi poveste !

Poate nu vei avea inteligenta sa inveti corect de la viata, de aceea Maestrul apare in viata ta . Iti arata calea, pentru ca el deja a incercat -o si a izbutit .

Dattatreya - Reprezentarea trinitatii hinduse a lui Brahma , Vishnu si Shiva intr-o incarnare.
Harishchandra- Legandarul conducator indian renumit pentru sinceritatea sa

Maestrul deschide portile catre cea mai dulce experienta.

Vezi , si prin medicamente se poate elimina tumoarea . Dar poate dura ani lungi. Maestrul elimina tumoarea cat ai clipi . Inca un lucru , durerea pe care o vei avea traind cu tumoarea va fi mult mai mare decat durerea care o simti cand elimina Maestrul tumoarea. Durerea cand o elimina Maestrul abia se simte . Dar sa traiesti cu tumoarea este periculos si dificil . De aceea este mai bine sa te duci la Maestru .

Viata este un mister prea profund care nu poate fi capturat de dorintele noastre . Dorintele noastre pot parea mari si pot valora intreaga noastra viata pentru noi . Din cauza vederii noastre inguste despre viata , dam mai multa importanta lucurilor insignifiante in timp ce exista mai multe lucruri importante si experiente semnificative care asteapta la usa . Dar problema este ca nici nu ni le putem imagina, pentru ca nu am vazut niciodata placere in ele .

Aici intervine Maestrul . El a vazut plenitudinea vietii. Poate vedea lucruri pe care tu nici nu poti sa tii le imaginezi . El exista doar ca sa te ajute sa te misti inspre realizarea implinirii vietii tale .

Tot ce ai nevoie este increderea sa te misti cu el . Apoi , pe masura ce lucrurile incep sa se intample vei fi convins de Adevarul lui . Atunci intri in cercul virtuos . Mai multa incredere duce la mai multe experiente care duc mai departe la mai multa incredere .

Maestrul nu iti impune nimic . El elimina pur si simplu ce nu este necesar, si ce ti-a fost impus, si te lasa proaspat si nou . Devii o minunata canava goala pe care poti sa-ti creezi propria ta pictura unica . Iti poti compune propriile cantece, si poti dansa propriul dans . Maestrul deschide portile pentru cea mai dulce experienta a vietii , experienta propriei tale unicitati.

Intelege diferenta dintre tehnica si proces . Tehnica poate fi facuta mereu si efectul va fi la fel . Dar in proces , nu poti obtine acelas efect de fiecare data, si nu il vei putea face singur . Tehnica facuta cu Maestru este proces . Procesul facut fara Maestru este tehnica .

Relatia Eterna

Ce inseamna o relatie ?

Relatie inseamna aceea care poate descoperi in tine dimensiuni care nici nu stiai ca exista inauntrul tau . Iti da experienta si iti demonstreaza ca si tu esti capabil sa iubesti pe cineva sau ceva . Arata ca si tu poti iubi, si te poti sacrifica intr-o uimitoare masura de dragul cuiva .

Cand ne nastem , ne nastem cu deplinatate. Dar nu suntem constienti de multe dimensiuni ale noastre , si cand nu suntem constienti, lumea exterioara nu stie asta . Relatiile au puterea sa ne trezeasca dimenisiuni necunoscute, si sa ne ajute sa le traim, si sa aratam la fel in lumea exterioara.

Relatia trezeste in tine dimensiuni necunoscute.

O relatie cu cineva sau ceva , oricine sau orice ar fi te va duce la relatia suprema cu Maestru.

Cand te indragostesti , chiar daca este vreun barbat , femeie , copil , Zeitate sau Maestru , vei vedea dimensiuni care nu credeai ca exista in tine . Cu inflorirea unei astfel de iubiri , devii mai responsabil . Traiesti sucul vietii .

Relatia cu Maestru, care este unul cu Existenta , este mai profunda decat orice relatie . Este o legatura la nivelul Fiintei .

In general , toate celelalte relatii vor crea obligatii, dar relatia cu Maestru are puterea sa te conduca la libertate si in cele din urma la fericire eterna . Chiar daca incerci sa creezi obligatii in aceasta relatie , nu vor conduce decat la fericire eterna ! Obligatiile nu se intampla niciodata in aceasta relatie.

Forma Maestrului este podul dintre tine si Suprem . Deoarece forma este o intruchipare a Supremului, are ambele dimensiuni , de om si de Dumnezeu . Cand nu te conectezi doar cu forma ci si cu Adevarul pe care este sustinuta forma , atingi cunoasterea Supremului .

Maestrul este toate formele si nici o forma . Refuza sa fie prins intr-o rama , sa fie transformat intr-o piatra sau venerat ca o imagine . Maestrul este dincolo de forme , dincolo de dimensiuni . Are dimensiuni infinite - inifinit -D!

Relatia trezeste in tine dimensiuni necunoscute.

Refuza sa fie inghetat in vreo forma , chiar daca aceasta este de mama sau iubit , este usor pentru tine sa capturezi si sa pastrezi . Devine usor de vandut . Dar Maestrul nu este interesat sa faca afaceri pentru el . Vrea sa devii confuz, astfel sa privesti inauntrul tau si sa devii Iluminat . Vrea sa mori ca sa te trezesti .

Vino cu ignoranta ta la Maestru. Iti va arata calea . Nu ezita sa cazi in bratele lui cu iubire . Vei pluti cu el in fericire .

Maestrul se asociaza cu noi in rame si planuri multiple, oricine descopera frumusetea si intensitatea relatiei unice pe care o are cu fiecare Fiinta care are norocul sa intre in spatiul lui .

Oricine in cautarea Adevarului, traverseaza o cale unica minunata cu Maestrul, in timp ce te conduce de la intunericul ignorantei la lumina cunoasterii. Este o relatie delicata de iubire . Este contopirea a doua Fiinte intr-o incredere si comuniune atat de profunda care izbucneste in Maestru si sare din Fiinta lui in Fiinta discipolului . Astfel este aprinsa scanteia constientizarii.

Diferite relatii declanseaza in tine diferite dimensiuni. Un iubit declanseaza in tine sentimentul de iubire. Prietenii din jurul tau declanseaza in tine sentimentul de prietenie. Copiii tai declanseaza in tine dimensiunea materna . Parintii , bunicii declanseaza in tine dimensiunea copilariei . Dar numai Maestrul poate declansa in tine toate dimensiunile . Maestrul este persoana care trezeste in tine dimensiunea necunoscuta a Iluminarii.

Maestrul este persoana care trezeste in tine dimensiunea Iluminarii.

Nu poti calcula transformarea care o creaza in tine relatia Maestru -discipol . Maestrul se dezvaluie in diferite dimensiuni, si te ajuta sa le depasesti pe acestea ca sa experimentezi Supremul prin comuniune .

Dumnezeu Si Maestru

Poetul mistic Kabir* , canta minunat :
“Maestru si Dumnezeu , amandoi au aparut inaintea mea
La cine sa ma plec ?
Ma plec in fata Maestrului . El mi l-a prezentat pe Dumnezeu .”

Vivekananda* , intr-una din discutiile sale cu discipolii lui Ramakrishna Paramahamsa*, se refera la Ramakrishna* ca la Dumnezeu . Un alt discipol a obiectat spunand :” Cu siguranta ca asta este dusa la extrem . Sunt de acord ca Maestrul este Iluminat , dar cum poate fi Dumnezeu ?”
Vivekananda* l-a intrebat :”Ce stii despre Dumnezeu ?” Discipolul a raspuns : “ Dumnezeu este atotputernic , atotstiutor si omniprezent .”
Vivekananda* a intrebat :”Ce vrei sa spui prin Dumnezeu este omniprezent ?” Discipolul a spus :”Dumnezeu este pretutindeni .” Vivekananda* a spus :” Atunci sigur poti sa il vezi acum.” Discipolul era confuz si nu a vrut sa mai continue .
Vivekananda* i-a spus : “Pentru tine Dumnezeu este un concept pe care nu poti sa-l vezi , o idee pe care nici macar nu o stii si nu o intelegi . Dar in fata ta este Maestrul care in realitate este Dumnezeu.”

Cineva m-a intrebat :”Care este diferenta dintre Dumnezeu si Maestru ?”
L-am intrebat :”Ce stii despre Dumnezeu ? Tot ce stii sunt o gramada de cuvinte , concepte . Nu ai nici o idee despre ce vorbesti cand te referi la Dumnezeu . Pentru tine este doar o idee , o imaginatie despre ce crezi ca ar fi Energia Suprema si Constiinta Universala , sau oricum doresti sa numesti ceva de care nu stii nimic !”
Brahmanda Purana* spune :
Maestrul este Shiva* fara trei ochi ,
Vishnu* fara patru brate
Brahma* fara patru capete .

Kabir - Poet devotional mistic din India
Vivekananda – Discipol al Maestrului Iluminat Ramakrishna Paramahamsa
Ramakrishna Paramahamsa –Maestru Iluminat
Brahmanda Purana - O colectie de 18.000 versuri , este considerata ca fiind ultima si a optsprezecea purana hindusa sau poem. Aceasta purana este povestea creatiei universului de catre Brahma
Shiva - Reintineritor in Trinitatea Zeilor Hindusi
Vishnu - Sustinator in Trinitatea Zeilor Hindusi
Brahma - Creator in Trinitatea Zeilor Hindusi

El este Parama Shiva* in persoana, in forma umana.”

Maestrul este real . El este realitatea energiei cosmice supreme . El exista in prezent . El este prezentul . Este podul dintre tine si conceptul de Dumnezeu . In acest sens este mai mare decat Dumnezeu .

Oamenii ma intreaba : “Esti Dumnezeu ? “ Le spun :”Daca nu stii ce sau cine este Dumnezeu cum poti sa ma intrebi daca sunt Dumnezeu ? Dumnezeu nu poate fi definit . Poate fi trait doar .”

Da-mi voie sa -ti spun un lucru clar : nu sunt aici sa demonstrez ca sunt Dumnezeu . Sunt aici sa demonstrez ca tu esti Dumnezeu . Nu ma aflu aici sa-mi dovedesc divinitatea . Sunt aici sa-ti dovedesc divinitatea .

Maestrul este ca un foc de padure care se petrece pe o parte a riului . Discipolul se afla pe cealalta parte a riului .. Riul este samsara , riul nasterii si al renasterii . Intre Maestru si discipol , daca se poate construi vreun pod din orice material , focul se poate muta , ar putea trece peste pod si ar ajunge la discipol . Materialul din care este facut podul nu este important . Poate fi facut din lemn sau ciment, pentru ca focul padurii are capacitatea sa treaca peste pod si sa ajunga la discipol . In acelas fel , indiferent de relatia care o ai cu Maestru , dizolva-te complet in ea.

Daca te dizolvi in ea , iti va implini pur si simplu sentimentele si te va duce la starea suprema de fericire eterna . Daca intelegi pe deplin acest adevar si incerci sa practici asta cu maxima determinare :’Ma voi concentra pe sentimentele mele si ma voi dizolva in relatia Maestru -discipol’ , te va duce la aceeasi stare . Nu te gandi ca nu stii cum sa te dizolvi in ea. Simpla determinare este de ajuns . Se va intampla in tine automat . Orice obstacol dintre Maestru si discipol se va dizolva doar prin concentrarea dizolvarii care se produce intre Maestru si discipol.

Nu ma aflu aici sa-mi dovedesc divinitatea . Sunt aici sa dovedesc divinitatea ta.

Cinci Moduri De A Te Conecta Cu Maestru

Exista cinci atitudini cu care te poti conecta cu Maestru. Prin fiecare atitudine , se dezvaluie o cale diferita , aducandu-te mai aproape de tine insuti.

O cale este atitudinea mamei catre copilul ei , sa il privesti pe Maestru ca pe copilul tau . Aceasta se numeste vatsalya bhava - la fel in care Yashoda ,mama care a avut grija de Krishna , s-a conectat cu el .

Alta atitudine este cea de copil catre mama . Aceasta se numeste matru bhava. Asa cum Ramakrishna Paramahamsa s-a conectat cu Kali , sa il privesti pe Maestru ca pe o mama .

A treia este atitudinea unui prieten , sa il privesti pe Maestru ca pe un prieten . Aceasta se numeste sakha bhava.

Parama Shiva - Suprem

Acesta este felul in care Kuchela* si Arjuna s-au conectat cu Krishna .

Urmatoare este atitudinea unui servitor . Se numeste dasa bhava . Se refera la relatia Maestru -discipol unde discipolul se simte ca un servitor fidel al Maestrului . Acesta este felul in care Hanuman , Zeul-maimuta , s-a conectat cu Rama in celebrul poem indian Ramayana*.

Urmatoarea atitudine este cea de iubit . Se numeste madhura bhava. Acesta este felul in care Radha*, iubita mulgatoare a lui Krishna , il vedea pe Krishna . Acesta este felul in care Radha simtea pentru Krishna , atitudinea de iubita . Atitudinea de iubit nu este deloc legata de faptul ca esti barbat sau femeie . Nu este deloc legata de corp . Este dincolo de corp . Este din Fiinta .

Daca Maestrul este barbat si tu esti tot barbat, si atunci se poate intampla madhura bhava . Sau daca Maestrul este femeie si tu esti tot femeie , si atunci se poate intampla madhura bhava. Madhura bhava nu este legata de categoria sexului . Este dincolo de Constiinta sexului . Este un sentiment de legatura intensa.

Ultima este maha bhava . Este toate cele cinci bhavas impreuna, si ceva mai mult ! Cam asta inseamna relatia Maestru -discipol . Cateodata cu Maestru vei simti ca este fiul tau . Altadata vei simti ca este mama ta .

Cateodata vei simti ca este Dumnezeul tau . Altadata ca este prietenul tau . Iar cateodata vei simti ca este iubitul tau care te alina . Relatia cu Maestru este toate aceste cinci puse impreuna, si ceva mai mult decat atat .

Te poti conecta cu Maestru cu oricare dintre cele cinci atitudini sau bhavas, toate impreuna .

Etapele Relatiei Maestru -Discipol

Sunt multe nivele in relatia Maestru-discipol. Primul este la nivel intelectual , bazat pe indoiala mai mult decat orice. Se ridica tot timpul o multime de indoieli . Gandesti :”Eh ! Abia are 30 de ani cum poate sa fie el Maestru ? Nu pare sa fie foarte educat sau calificat . Cum aduna mii de oameni sa-l asculte ?” Ai indoielile tale. Esti cinic. In zona intelectului relatia nu se intampla niciodata .

Al doilea pas este de la intelect la inteligenta . De la negativitatea indoielii mergi mai departe : “ Ia sa particip la programul asta si sa vad ce face de fapt aceasta persoana ? “ In loc sa ramai cu : “Ce poate el sa faca ?” te muti la :”Cred ca vrea sa spuna ceva . Dar nici nu cred, si nici nu ma indoiesc . Ok , ia sa vad ! ”

Kuchela - Prieten din copilarie al Maestrului Iluminat Krishna care exemplifica relatia de prietenie dintre Maestru si discipol
Ramayana - Itihasa hinduse sau poem despre printul Rama. Versiunea originala a fost scrisa de poetul intelept Valmiki.
Radha - Sefa printre gopi sau vacarese, adoratoarele Maestrului Iluminat Krishna.

Intelectul incepe sa devina inteligenta

Urmatoarea etapa, daca continui sa privesti in interior , te muti de la inteligenta, la inteligenta cu emotie 60% inteligenta , 40% emotie . Simti ca Maestrul este un prieten bun . Gandesti :"Ma poate indruma ici colo , unde am nevoie de indrumare . Stiu cum vreau sa fie viata mea , nu trebuie sa ma invete tot , dar oricand am nevoie de ajutor sa i-au anumite decizii , pot sa -i cer ajutorul ." Aceasta inseamna sa privesti Maestrul ca pe un prieten . O numim sakha bhava , atitudinea prieteneasca .

Aceasta este ca si cum ai folosi un baston sa mergi . Folosesti bastonul cand sunt suisuri si coborasuri .Apoi, cu timpul , incet , cand treci prin niste probleme serioase ca depresie sau stare proasta , cand nu te poti ajuta cu cuvintele lui , il intrebi :" Invataturile tale sunt minunate , dar in momentul asta nu le pot urma . Ce sa fac ?" Atunci te sprijina mental si psihic . Realizezi ca doar bastonul nu este de ajuns, si ca ai nevoie de mai mult sprijin . Atunci il prinzi de mana, si cu ajutorul lui incepi sa mergi din nou . Recunostinta fata de el creste in timp ce il tii de mana .

Daca ai numai bastonul , atunci este o atitudine de prietenie , emotie inteligenta . Daca incepi sa il tii de mana , o sa inceapa sa te ridice , atunci incet va deveni emotie -inteligenta . Aceasta atitudine este ceea ce numesc sa il simti pe Maestru ca pe o mama sau un tata .

De la prieten devine un tata sau o mama . Incet , foarte incet , relatia se adanceste . Te linistesti si te gandesti :"Nu este doar un prieten .Nu este doar o persoana care imi da sfaturi si idei . Ma scoate si din probleme."

Si atunci , cand esti ajutat mereu , in fiecare moment, dincolo de asteptarile tale , sentimentul din tine catre el devine mai mult emotie . Te umple , iti umple inima . Nu poti sa-l uiti . Atunci este momentul in care simti sa te pleci in fata lui ca un servitor , nu cu rusine, ci cu umilinta pentru ca ai gasit pe cineva caruia sa-i predai toate problemele tale. Acesta este felul in care a simtit Hanuman pentru Maestrul lui in poemul indian Ramayana*. Ii era complet devotat lui Rama . Se produce o legatura profunda de emotii puternice intr-o astfel de relatie. Atitudinea este mult mai emotionala decat cea dinainte . Este un amestec de 60%emotii si 40% inteligenta.

Dupa care , in timp, te muti mai adanc din punct de vedere emotional si atunci devii protectiv cu Maestru. In loc sa ceri atentie din partea lui si sa -i ceri ajutorul , vrei sa -l sprijini , sa-l iubesti si sa ai grija de el . Atitudinea ta devine ca a unei mame grijuli . Aceasta este o stare de emotie pura . Este nevoia primara a unei mame sa se asigure de bunastarea copilului ei .

In aceste patru stari de inteligenta , inteligenta-emotie , emotie-inteligenta si emotie pura , viata ta este separata si independenta de viata Maestrului .

Ramayana- Itihasa Hiindusasau poem despre printul Rama. Versiunea originala a fost scrisa de poetul intelept Valmiki

Maestrul este o energie atat de vie incat tu vei deveni o noua Constiinta.

Il ajuti pe el ca sa te ajuti pe tine , sa iti imbogatesti viata , asta-i tot . Cand atitudinea emotionala se maturizeaza incepi sa simti ca viata ta nu mai este separata de a lui .Atunci te muti de la nivelul emotional la nivelul Fiintei . Simti sa te sacrifici, sa ai grija de el si sa iti dedici viata pentru el . Exista o contopire la nivelul Fiintei , chiar mai puternica decat legatura emotionala a unei mame cu copilul . Este o legatura de iubire profunda , fara nici o Constiinta de sex. Aceasta se numeste madhura bhava , un amestec emotional intens si o atitudine la nivelul Fiintei .

Cand madhura bhava devine intensa dintr-o data simti ca nu mai este ‘ el ‘ si ‘ tu’. Nu mai sunt doua Fiinte diferite . Tu si el sunteti unul si acelas. Incepi sa simti maha bhava - te simti ca Maestru . Traiesti Supremul - tat tvam asi - that art thou

La inceput intelectul , apoi inteligenta , dupa aceea 60%inteligenta si 40% emotie , dupa care 60% emotie si 40% inteligenta , urmat de 100% emotie , dupa 60% emotie si 40%Fiinta , in cele din urma 100% Fiinta .

Acesta este modul in care pas cu pas experimentezi si te dezvolti in relatia Maestru - discipol . Dar in orice moment, fiecare atitudine poate fi mai proeminenta decat celelalte .

Toata lumea se dezvolta colectiv in energie si totusi relatia fiecaruia cu Maestru este unica . Asta este frumusetea ! Fie dasa bhava , relatia Maestru-servitor cum a existat intre Rama si Hanuman sau vatsalya bhava , iubirea de mama , intre Yashoda si Krishna , sau sakha bhava , prietenia ca intre Krishna si Arjuna sau matru bhava , iubire de copil pentru mama ca intre Ramakrishna si Mama Kali , sau madhura bhava , iubire de iubit cum s-a intamplat intre Radha* si Krishna - fiecare bhava , atitudine , este unica acelei relatii dintre discipol si Maestru . Fiecare discipol progreseaza cu Maestru in cautarea realitatii lui , pe cea mai potrivita cale pentru el .

Cum Sa Fii Cu Maestru ? - Fii Deschis !

Cand te afli in prezenta Maestrului , fii complet deschis . Nu fii inghetat . Intelege ca viata este mai mult decat logica . Renunta la logica si fii complet deschis si constient .

Cand iti dai drumul si esti deschis , Maestrul este o energie atat de vie incat vei fi transformat . Vei fi o noua Fiinta , vei fi o noua energie, si vei fi o noua Constiinta .

Radha - Sefa printre gopi sau vacarese, adoratoarele Maestrului Iluminat Krishna.

Sa fii un discipol inseamna sa fi complet deschis Maestrului , sa fii complet autentic de la baza.

O pot spune intr-o singura declaratie : vei fi nou ! Vei fi 'nou ' si 'clar' , vei fi 'nuclear'!

Te vei simti mai usor . Vei pierde greutatea ' tumorii ' pe care o purtai dar care nu facea parte din tine , care era o tulburare in tine . Ceva care ar trebui sa faca parte inerenta din tine nu trebuie sa te deranjeze niciodata . Daca este o tulburare , nu a trebuit sa faca parte din tine . Fii deschis pentru ca 'operatia Maestrului' sa poata elimina aceste tumori pe care le-ai purtat cu tine viata dupa viata .

Cand te afli cu Maestru , fii total . Nu se pune problema daca ar trebui sa fii de acord sau nu cu ce spune Maestrul . Trebuie sa treci dincolo de acord si dezacord . Cand vezi soarele rasarind , poti spune ca esti de acord sau nu ? Nu ! El exista pur si simplu , asta-i tot . In acelas fel Maestrul exista , asta-i tot . O data ce acel sentiment devine parte din tine , nu mai trebuie facut nimic din partea ta . Atunci i-ai dat Maestrului permisiunea sa te dezvaluie la tine insuti.

Sa fii un discipol inseamna sa fi complet deschis Maestrului , sa nu iti fie frica in nici un fel , sa nu te ascunzi in nici un fel , sa fii complet autentic de la baza .

Atunci Maestrul isi poate face treaba asupra ta . Te va impinge in directii in care nici nu te-ai gandit vreodata ca te poti descurca . Te va inspira in momente si situatii de care in mod normal ti-ar fi frica . Iti va dezvolta limitele continuu pana in momentul in care vei realiza ca nu exista nici o limita . Si atunci vei deveni el . Si tu vei deveni un Paramahamsa complet liber si nelimitat !

Tot ce trebuie sa faci este sa fii deschis in fata Maestrului , Existentei . Cand esti deschis , iti exprimi increderea in Maestru . Aceasta incredere este tot ce trebuie pentru a forma minunatul pod dintre tine si Existenta .

O mica poveste :
Un discipol a cazut in riul Ganga . Maestrul lui statea pe mal. Cand l-a vazut discipolul a inceput sa tipe : "Salveaza-ma ! Salveaza-ma! Doamne , salveaza-ma! Maestre , salveaza -ma !"
Maestrul i-a raspuns :" Imbecilule ! Ridica-te ! Salveaza-te singur ! Discipolul a tipat inapoi : "Invata-ma filozofia ta mai tarziu . Intai salveaza-ma ! Viata mea este in pericol !"
Maestrul nici nu s-a miscat . A repetat : "Imbecilule, salveaza-te ! Ridica-te !" Discipolul a plans inapoi :"Am crezut ca esti Maestrul meu . Salveaza-ma , salveaza-ma ! " Acum Maestrul a tipat tare :"Idiotule ! Ridica-te ! "
Discipolul s-a speriat si s-a ridicat ... si atunci a vazut ca apa ii venea doar pana la mijloc!

Si tu te lupti pentru ca ai cazut in apa , dar nu realizezi ca este doar pana la mijloc ! Doar atunci cand il asculti pe Maestru si te ridici, realizezi ca apa iti ajunge doar pana la mijloc , si atunci te poti relaxa. Toata ingrijorarea care ai crezut ca iti distruge viata nu exista de fapt in realitate . Este mai mult in imaginatia ta .

Cand esti prins in memorie, stai in prezenta Maestrului. Vei fi complet vindecat.

Niciodata nu se dovedesc a fi adevarata . Asadar intelege , cand spun ca ‘ o sa am grija ‘ , iti dau de fapt bastonul cu care sa te ridici . Cand Maestrul spune : ‘ o sa am grija ‘ , daca te indoiesti pur si simplu pierzi oportunitatea de a te ridica .

Arde Samskara In Prezenta Maestrului

Un minunat incident din viata Maestrului Iluminat Ramana Maharishi:

Era un discipol care scria Ramana Purana , versuri de slava pentru Ramana Maharishi . Dar avea ce se numeste “blocajul scriitorului “ si la un moment dat a ramas intepenit. Cumva , de fiecare data cand scrii cu ego se produce “blocajul scriitorului “. In fine , acel discipol s-a dus la Ramana Maharishi si i-a spus :” Bhagavan* , nu pot sa scriu mai departe , te rog ajuta-ma .”*
Bhagavan a spus : “Pune hartia jos si pleaca . O sa vorbesc cu tine mai tarziu .”
Discipolul a pus hartia jos si a plecat . A doua zi cand s-a intors , a vazut ca tot poemul era complet ! Ramana Maharishi a scris personal 300 de randuri . Cand s-a editat cartea , scriitorul a anexat acele 300 de linii in ghilimele si dedesupt a scris :”Aceste 300 de linii au fost scrise de Bhagvan insusi.”*
Bhagavan a vazut cartea si a intrebat : “Oh ! Si atunci , restul a fost scris de tine? In regula !”
Discipolul spune mai tarziu : “ Ceva s-a rupt pur si simplu in mine cand a spus asta . Au inceput sa-mi curga lacrimi si am cazut la picioarele lui Bhagavan de unde nu m-am mai ridicat niciodata .”

Acel comentariu a fost de ajuns pentru acel discipol Muruganar* sa devina Iluminat ! Intelege ; la fel ca amintirea lui Muruganar sau memoria gravata de ego-ul scriitorului , si tu porti multa memorie . Cand esti prins in vreo memorie , fii in prezenta Maestrului . Vei fi complet vindecat de ea.

Problema este ca memoria nu iti va permite sa recunosti ca ai o memorie . Se va justifica pentru ca, pentru ea este o chestiune de supravietuire.

De aceea mereu spun oamenilor , cand esti prins in memorie , cand esti coplesit de aceste emotii puternice ca furie, dorinta sexuala , lacomie , frica , depresie sau gelozie , nu lua niciodata o decizie majora . Fii in prezenta Maestrului .

Ramana Purana-Povesti despre Maestrul Iluminat Ramana Maharishi
Bhagavan - Folosit ca titlu de veneratie cu marii Maestrii, literalmente inseamna ‘prosper’
Muruganar - Un discipol de-a lui Ramana Maharishi si poet tamilian care a compus multe versuri despre Ramana

Nu pierde niciodata aceasta oportunitate minunata . Vei fi complet vindecat . Nu fugi niciodata de Maestru cand esti prins de memorie.

Oricand cineva este deprimat si ma paraseste , imi pare atat de rau pentru el . Nu pentru ca am un om mai putin in misune . Nu ! Ci pentru ca m-a parasit in timpul depresiei . Daca aceeasi persoana ma paraseste cand este fericita , este in regula . Este o relatie normala . Ma va purta cu ea oriunde s-ar duce . Dar daca este intr-o stare depresiva , nu numai ca nu se va dezvolta , dar nu va iesii niciodata din samskara , sau memorie gravata . Va deveni o rana serioasa in el, ca o pisica care s-a oparit cu lapte fierbinte. Nu se va mai apropia niciodata de lapte .

Nu decide nimic cand esti deprimat . Este firesc ca aceasta stare sa deformeze lucrurile pentru tine . Nu este starea potrivita in care sa iei vreo decizie majora . Trebuie sa astepti sa treci intr-o stare de spirit buna, cand lucurile vor fi mai clare . Intotdeauna sa iei o decizie majora cand esti intr-o stare de veselie , cand te afli intr-o stare mentala pozitiva . La fel cum decizi ceva la lumina zilei cand esti treaz si nu noaptea cand esti adormit, in acelas fel decide cand esti constient, si nu esti tulburat .

Sa fie clar , si starea proasta va trece asa cum a trecut starea buna . Asta este natura mintii, este ca o roata . Ce este jos trebuie sa se ridice. Nici ‘susul ‘ nici ‘josul’ nu este mai real decat celalalt . Ambele exista , asta-i tot . Este alegerea pe care o faci sa ai mai multa incredere in pozitivism .

Daca cineva decide sa plece cand se afla in depresie , problema este ca mintea se va intoarce la o stare buna, si cand se intampla asta acela isi va regreta decizia . Atunci va fi dificil sa se intoarca pentru ca va fi prins in vinovatie si nu se va simti calificat sa se intoarca.

Natura mintii este ca o roata. Ce este jos trebuie sa se ridice.

Spun mereu oamenilor :”Nu pleca niciodata cand esti deprimat . Daca esti deprimat , acela este momentul potrivit sa stai in preajma mea.Sa incerci sa pleci de langa mine cand esti prins in memorie, este ca si cum ai fi bolnav si nu vrei sa stai la doctor ! Acesta este de fapt momentul potrivit sa mergi la doctor!”

Trezirea La Scopul Vietii Tale Si Maestrul

Intelege : discipolul nu va sti despre ignoranta proprie pentru ca se afla in intuneric . Responsabilitatea este a persoanei care se afla in lumina , nu a persoanei care se afla in intuneric .

O mica poveste :
Un om nascut orb care calatorea prin Himalaya, cauta un baston sa-l indrume . S-a impiedicat de un sarpe inghetat, crezand ca este un baston a inceput sa-l foloseasca .
Un Maestru Iluminat a vazut asta si a inceput sa tipe :”Nebunule ! Este un sarpe , arunca-l!” Omul orb a inceput sa tipe :”Nu , eu cred ca tu nu ai baston . Si imi spui mie sa-l arunc ca sa-l iei tu !”

Trezirea la Maestru in viata ta, nu este altceva decat trezirea la scopul vietii .

Maestrul a spus :"Nu am nevoie de el . Ce folosesti nu este un baston este un sarpe. Soarele va rasari curand , sarpele va reveni la viata si te va omori ." Omul orb nu era pregatit sa-l arunce . Atunci Maestrul a spus : "Chiar daca nu ma crezi acum este responsabilitatea mea sa te salvez ." I-a smuls sarpele si a incercat sa il arunce . Omul orb a inceput sa dea in Maestru si sa il bata cu acelas baston.
Dar Maestrul a spus : "Chiar daca ma bati , nu-i nimic . Este responsabilitatea mea sa te salvez pentru ca tu nu stii ." A luat sarpele si l-a aruncat .

Nu stii cate nasteri te-ai chinuit sau te-ai rugat sa ai un Maestru . Nici macar nu esti constient de dorinta ta reala . Intamplarea Maestrului in viata ta nu este o gluma . Tu nu stii cate nasteri te-ai chinuit si te-ai rugat intens sa ai o intrezarire de-a unui Maestru in viata . Trezirea la Maestru in viata ta, nu este altceva decat trezirea la scopul vietii .

Sfarsitul Psihodramei Vietii

Toate relatiile tale sunt simple personaje, si viata este doar o piesa de teatru . Te rog sa intelegi clar , tot ce se intampla ca relatie este doar o psihodrama .

Ar trebui sa intelegi adevarul. Te nasti intr-o familie cu cineva ca mama , tata , frate si sora si te joci cu ei ca membri de familie . Poate ai vazut copiii jucandu-se cu papusi . Copilul are cateva papusi ; imbraca una in tata , alta in mama si la fel imbraca celelalte doua papusi ca frate si sora . Apoi simuleaza o zi din viata lor . Face sunete ca si cum tatal s-ar duce la serviciu , imita ca si cum mama ar gati ceva in bucatarie , cum fratele se duce la scoala iar sora refuza sa se duca la scoala si plange . Copilul joaca singur toate rolurile astea si se distreaza de tot jocul .

Acum , priveste in viata ta . Si tu incerci sa obtii din ce in ce mai mult , chiar daca este vorba de relatii sau lucruri materiale . Incerci sa dezvolti bunurile mobile si imobile, iar dintr-o data piesa de teatru se sfarseste cu moartea ta .

Din nou iei nastere in vreo familie cu un alt tata , mama , frate si sora si joci din nou acelas joc . Intreaga noastra viata nu este deloc diferita de jocul copiilor cu papusile . Aceasta este psihodrama vietii. Pentru cel care a trait complet relatia Maestru-discipol , in viata lui nu se va mai intampla inca o data psihodrama.

Predarea - Tehnica Principala

In Bhagavad Gita , Arjuna este complet confuz despre ce cale sa urmeze .

Ultima tehnica impartasita de Krishna lui Arjuna in ultimul capitol este cea mai buna tehnica pentru a realiza Supremul . Dupa ce i-a dat diferite tehnici de meditatie , devotiune si cunoastere , in cele din urma Krishna dezvaluie tehnica directa , sigura si suprema , cea de predare.

Fii foarte clar : cand te predai unui Maestru Iluminat , te predai de fapt cuiva care nu are ego , nici o identitate si prin urmare nici un interes legitim personal. El curge si este unul cu Existenta . Tinandu-l de mana , ii ceri sa te duca si pe tine in oceanul fericirii in care se afla el .

Ingrijorarea si tensiunea apar cand crezi ca esti executant. Si obosesti repede. Dar daca schimbi simtul de proprietate la o energie mai superioara si continui sa muncesti fericit , te vei simti extraordinar de relaxat !!

O mica poveste :

Un director la o banca obisnuia sa ia in fiecare zi toti banii cu el acasa si sa ii aduca inapoi a doua zi . A facut asta pentru o luna dupa care nu a mai putut sa o faca.
Tremura tot drumul spre casa si nu putea sa doarma noaptea cu totii banii aceia in grija lui . Pana la urma i-a cerut sefului sa fie eliberat din functie deoarece nu mai putea sa suporte stresul .
Seful lui i-a spus, chiar daca se intampla ceva cu banii , nu ar fi el invinuit, si ca poate sa-si pastreze in continuare functia . De atunci directorul a dormit linistit .

Care era diferenta in el ? Facea acelas lucru , dar de ce nu mai existau frica si tensiunea ? Pentru ca responsabilitatea a fost mutata la o autoritate superioara , asta-i tot . A continuat sa faca ce facea si inainte.

Cea mai buna tehnica pentru a realiza Supremul este predarea.

Cand te predai energiei superioare , nu te poti simti niciodata secat sau epuizat pentru ca esti direct conectat la cel care este intruchiparea energiei infinite . Acesta este darul predarii .

Trei Nivele De Predare

O sa-ti explic acum cele trei categorii de predare : predarea intelectului , predarea emotiilor si predarea simturilor .

Prima este predarea intelectului , care inseamna increderea ca intelectul Maestrului este mai mult decat intelectul tau . Aceasta este doar predare intelectuala . In aceasta etapa , urmezi stilul de viata pe care ti-l arata Maestru .

A doua este increderea in emotiile Maestrului mai mult decat in emotiile tale . Aceasta inseamna increderea ca relatia cu Maestrul este relatia fundamentala, mai mult decat orice alta relatie . Daca Dumnezeu apare in fata ta si iti cere sa alegi o persoana in afara de tine sa traiasca pe planeta Pamant , pe cine ai alege ? Daca il alegi pe Maestru , inseamna ca s-a produs in tine predarea emotionala .

Fireste , Maestrul nu poate fi niciodata distrus , asta este diferit ! Sa nu crezi niciodata doar pentru ca l-ai ales, El este viu ! Va fi viu chiar daca il alegi sau nu .

Daca simti ca emotia catre Maestru este mai puternica decat orice alta emotie , atunci predarea emotionala s-a intamplat in tine . Sa fie clar . 99% din oameni raman in primul nivel . Numai cativa oameni se muta mai adanc la al doilea nivel . Restul raman acolo unde sunt .

Exista al treilea tip de predare, si anume predarea simturilor .

Exista un minunat incident in viata lui Krishna .

Dupa razboiul Mahabharata , cand Krishna si Arjuna se relaxeaza , Krishna spune : “Hey ! Arjuna , priveste acolo este o cioara verde !”
Arjuna spune : “Minunat ! O cioara verde !”
Krishna spune : “Idiotule ! Este neagra , nu verde !”
Arjuna spune:”Da Krishna ! Este neagra , nu verde.”
Krishna intreaba : “Ce s-a intamplat cu tine ? Cand spun verde tu spui verde . Cand spun neagra tu spui neagra . Ce se intampla cu tine? “
Arjuna spune : “Krishna, sa fiu sincer , nu stiu ce culoare este acea cioara . Dar cand tu spui ca este verde o vad verde. Cand spui ca este neagra , o vad neagra . Nu stiu altceva !”

Simturile lui Arjuna aveau incredere in Krishna . Avea incredere in simturile Maestrului mai mult decat in ale lui !

Efectul Placebo Sau Mai Mult ?

In termeni medicali , avem un termen care se numeste ‘efectul placebo’. Un pacient ia un medicament fals dar i se spune de fapt ca este un medicament real , si este vindecat de boala! Dar cercetari recente arata ca efectul placebo este de fapt mult mai revelator.

Am citit despre un studiu interesant de la universitatea din Torino in Italia . Au incercat un experiment, unde i-au conectat electrozi unei persoane si i-au dat socuri electrice controlate . Intai au stabilit un val de durere pentru persoana gasindu-i curentul minim pe care putea sa il simta si curentul maxim pe care putea sa il suporte .

Inainte de a-i da socul , o lumina rosie sau verde aparea pe ecranul din fata persoanei . Lumina verde insemna ca socul era usor . Lumina rosie insemna ca socul era puternic . Persoana trebuia sa masoare durerea de la soc pe o scara de unu la zece , de la usor la puternic . Participantul a incercat asta timp de 15 minute . La sfarsit a simtit ca socurile de la inceput au fost puternice pe cand la final a simtit ca au fost usoare .

Dar lucrul socant este ca au fost tocmai invers . Ultima serie de socuri au fost toate puternice . Atunci cum au fost percepute ca fiind usoare ? Chiar inainte de a i se administra socurile usoare , lumina care i s-a aratat persoanei a fost verde indicand ca socul care urma sa vina era unul usor .

Asadar mintea persoanei era pregatita , conditionata sa creada ca socul care urma sa se intample era unul usor . Cand i s-a administrat de fapt socul , desi fizic era unul puternic , pentru ca mintea lui anticipa un soc usor , corpul lui a simtit de fapt un soc usor !

Astfel, cercetarile spun acum ca efectul placebo este mult mai profund si are o semnificatie mult mai mare decat s-a crezut inainte .

Au descoperit ca nici macar medicamentele nu au intotdeauna un efect direct . Rezultatul lor poate fi influentat de asteptari . Doctorii au descoperit ca daca persoanei nu i se spune ca i se administreaza o injectie calmanta , trebuie sa i se dea o doza mai mare pentru a primi efectul calmantului , o doza mai mica oferind acelas efect!

Mintea este atat de puternica , poate crea in tine direct o schimbare fizica. La fel cum simturile se pot preda mintii , in acelas fel ,simturile se pot preda si Constiintei Divine . Asta este exact ce s-a intamplat in cazul lui Krishna si Arjuna , cand Arjuna a vazut o cioara verde atunci cand Krishna i-a spus sa vada cioara 'verde' .

Simturile tale iti spun ca esti o Fiinta umana. Dar eu iti spun ca esti o Fiinta spirituala. Atata timp cat ai incredere in simturile tale vei fi o Fiinta umana . Cand ai incredere in Maestru vei simti ca esti o Fiinta spirituala . Aceasta schimbare este ceea ce numesc 'schimbare cognitiva.'

Maestrul - Luxul Suprem

Maestrul este luxul suprem din viata ta . Cand Maestrul apare in viata noastra , nu mai este nevoie de nimic . Daca El nu apare , nimic nu este folositor. Ele este un canal pentru a aduce intelepciune vietii noastre si pentru a o actualiza , in functie de nevoile noastre.

Cand Maestrul apare in viata noastra , nu mai este nevoie de nimic.

Energia Vietii si Maestrul nu sunt doua lucruri diferite . Maestrii pun mereu accentul pe conceptul minunat numit 'traindu-l pe Maestrul din interior' , tu crezi ca ai nevoie de Maestrul din lumea exterioara . De indata ce il traiesti pe Maestrul din interior , nu vei mai avea nevoie de Maestrul din lumea exterioara .

Prezenta Maestrului

Cand o tehnica de meditatie se efectueaza in prezenta Maestrului , devine un proces alchimic . Daca o faci acasa la tine , singur, se numeste meditatie . Cand o faci impreuna cu Maestrul , in prezenta Maestrului , indrumat de Maestru , devine alchimie . Este ca si cum ai fierbe. Procesul devine atat de viu si intens .

O mica poveste :

Era o data o tanara care nu stia sa gateasca.
Dar vroia sa pregateasca ceva pentru cina la care urma sa mearga .

A luat o carte de bucate si a incercat sa faca un desert . Tinea cartea intr-o mana . Instructiunile spuneau : “Pune vasul pe aragaz. “ L-a pus . Apoi : “Pune jumate de ceasca de faina .’”A facut si asta . Dupa care : “Adauga un litru de apa , un pic de zahar si amesteca 20 de minute “ A urmat fiecare instructiune exact dar nu s-a intamplat nimic ,nici macar dupa 20 de minute .
De ce ? Pentru ca in carte nu i-a spus sa aprinda focul !

In acelas fel , cand faci meditatia singur , cateodata poti uita sa aprinzi focul . Prezenta Maestrului insusi este focul . Se va asigura ca produsul se intampla , ca alchimia se intampla .

Oamenii ma intreaba : “Swamiji , de ce insisti pe prezenta Maestrului ?” Fireste, poti sa ma asculti vorbind pe cd sau dvd-uri . Dar cand stai aici , sinceritatea care radiaza in ochii mei , adevarul care se exprima in limbajul corpului meu, te va prinde . Il vei prinde. Vei simti clik-ul , legatura. ‘Da, vorbeste Adevarul.’

Chiar daca vrei sa te indoiesti , vei vedea deodata ca logica ta nu mai are nici o putere asupra ta . Asta se va intampla numai cand stai in prezenta Maestrului . Asta o numim Upanishad- a sta in prezenta Maestrului, si a i te deschide.

Deschide-te cu incredere si arunca-te cu credinta. Il vei vedea pe Maestrul care sta acolo sa te prinda . Arunca-te din cap si cazi in abisul inimii. Maestrul va fii acolo sa te prinda si sa te Ilumineze , asta-i tot .

Upanishad

Upanishad inseamnaa ‘a sta ‘ . Cand un discipol sta in prezenta Maestrului , aceeasi experienta care s-a intamplat in Maestru este reprodusa in discipol.

Discipolul care l-a experimentat pe Maestru si in care Maestrul a fost reprodus , isi scrie amintirile despre cum s-a intamplat procesul asta . Discipolul sau Maestrul, sau altcineva scrie un cont despre cum a fost reprodusa experienta in discipol, ce s-a intamplat cand a inceput procesul , cum s-a sfarsit , si ce s-a intamplat cand s-a sfarsit . Acest raport este mentionat ca Upanishad.

Cum Se Produce Upanishad ? - Dincolo De Legea Cauzei Si Efectului

Am auzit de legea cauza si efect . Daca scapi o minge , cade . Daca incalzesti apa , la 100 de grade C devine abur . Daca pui sare in apa , se dizolva . Aceasta este legea cauzalitatii. Orice actiune va rezulta intr-un anumit efect. Stiinta isi are fundatia pe aceasta lege a cauzalitatii.

Dar aceasta nu este singura lege in Existenta . O lege importanta in actiune tot timpul este legea intuitiei, sau cum o numeste filozoful Carl Jung , legea sincronicitatii.

Aici , nu inseamna ca se intampla ceva si altceva se intampla ca rezultatul lui. Se intampla ceva si un alt lucru corespondent se intampla.

Suntem atat de obisnuiti sa vedem lucrurile ca si cauza si efect. Putem vedea relatia dintre cauza si efectul care urmeaza imediat . Dar viata este plina cu exemple unde efectul se intampla atat de tarziu incat nu esti capabil sa legi cauza originara. Este ca atunci cand arunci o piatra in apa , vezi imediat incretiturile apei din cauza pietrii. Dar daca vii dupa cateva minute , vezi incretiturile secundare , dar nu poti fi sigur ce le-a provocat .

Poate ai intalnit astfel de exemple in viata ta . Te gandesti sa-i ceri prietenei tale sa-ti faca desertul preferat , cand ajungi la ea acasa, gasesti ca ea tocmai pe acela l-a facut ! A simtit ca ar trebui sa il faca in acea zi . Aceasta este puterea sincronicitatii.

Aceasta se intampla intre Maestru si discipol chiar mai mult decat in relatiile apropiate de prieteni , iubiti sau soti . Pentru ca relatia Maestru -discipol este cea mai profunda relatie posibila din Existenta , este aventura de dragoste suprema.

Este cea mai misterioasa pentru ca este dincolo de limita ingusta a logicii . De fapt , viata incepe numai dupa ce ai atins ceva care exista dincolo de logica, care nu poate fi inramat de minte dar care iti trage corzile inimii . Inlatura argumentele mintii care cauta intotdeauna sa critice.

Un adevarat discipol nu este discipol pentru ce spune Maestrul , mai degraba pentru ceea ce este El. De aceea , doar aflandu-se in prezenta Maestrului, discipolul incepe sa se armonizeze cu minunatul ritm al Maestrului . Aceasta este Upanishad . Asta inseamna un adevarat discipol. Sa ii fii deschis Maestrului ca sa iti poata darui iubire, si sa o poti primi in toata splendoarea si Divinitatea ei, ca sa te dezvolti .

Schimbarea De Hardware Si Software

Zona inconstienta din minte este ca un software care poate fi curatat cu meditatie . Hardware-ul , creierul insusi , va fi acordat sa tina acest software nou de Darshan sau de binevointa Maestrului .

Cand cureti constientul si inconstientul cu meditatie, si creezi o schimbare in tine, hardware-ul s-ar putea sa nu poata pastra si sustine acel efect din prima zi . Daca se intampla Darshan-ul sau binecuvantarile Maestrului , hardware-ul de asemenea se schimba pentru a pastra efectul . Daca nu primesti acea binecuvantare , meditatia si invatatura constanta vor ajuta la un moment dat sa schimbi hardware-ul.

Daca hardware-ul este vechi , de indata ce noul software este instalat , si hardware-ul se va actualiza progresiv. Totusi , daca vrei o schimbare imediata in hardware , Darshan-ul este indicat . iti va schimba hardware-ul direct.

Carl Jung - Renumit psihiatru elvetian al secolului XX-lea si contemporan cu Sigmund Freud. Renumit pentru lucrarea ‘Inconstienta Colectiva’.

Cateodata , chiar si fara instalarea noului software , hardware-ul poate fi schimbat iar persoana va incepe sa radieze imediat calitatea noului software. Asta se poate intampla cand discipolul ii este complet deschis Maestrului.
Cateodata un discipol se indragosteste de Maestru fara nici un motiv . Poate nu se simte atras de invataturile lui sau familiar cu ele , poate nu se simte atras de tehnicile de meditatie sau familiar cu ele , dar se indragosteste pur si simplu . Daca este indragostit de Maestru fara nici un motiv , Maestrul ii poate schimba hardware-ul direct impreuna cu software-ul. Acesti discipoli vor radia pur si simplu calitatea invataturilor si a meditatiei fara macar sa le invete .

Acum, si hardware-ul si software-ul sunt directionate catre lumea exterioara, lumea materiala. Partea constienta a software-ului incepe sa se intoarca inspre lumea interioara prin ascultarea invataturilor , iar partea inconstienta a software-ului incepe sa se intoarca prin meditatie . Dar chiar daca software-ul se intoarce inspre interior , hardware-ul nu va putea fi manipulat . Atunci , fireste , hardware-ul va face tot posibilul sa isi pastreze natura originala. Daca software-ul este prea puternic si isi pastreaza frecventa , atunci si hardware-ul se va schimba . Dar imediat dupa ce sunt date invataturile si meditatia , daca se da si Darshan-ul si binecuvantarea , si hardware-ul se va schimba si va incepe sa sprijine schimbarea . Va fi pregatit sa mentina aceeasi experienta .

ADN - Efect Fantoma

Exista un studiu interesant facut de Institutul HeartsMath din Statele Unite.

In acest experiment, au fost studiate caracteristicile fotonilor intr-o camera de disipare a luminii.Graficul arata ca un desen tipic reprezentand miscarea la intamplare a fotonilor.

In urmatorul stadiu, in camera de disipare a luminii a fost amplasata o mostra ADN*, si s-a observat schimbarea graficului care deja arata interactiunea dintre fotoni si ADN*.

Apoi ADN-ul a fost scos din camera. Cand ADN-ul este eliminat ai putea anticipa ca graficul va arata exact ca inaintea introducerii mostrei ADN in camera. Surprinzator, dupa eliminarea mostrei, graficul arata clar diferit, comparativ cu cel obtinut inainte de plasarea mostrei in camera.

In ciuda eliminarii mostrei ADN, aceasta a influentat comportamentul fotonilor. Efectul mostrei ADN asupra fotonilor a persistat nu numai imediat dupa eliminarea mostrei, dar si pentru alte cateva zile.

O observatie interesanta este ca acest efect nu se obtine cu ADN-ul formelor inferioare de Constiinta. Deci am putea trage concluzia ca, Constiinta unui obiect particular sau a unei persoane particulare radiaza continuu si contribuie cu propriul efect.

ADN- Acid dezoxiribonucleic - caramida primara in constructia vietii , continand codul genetic.

Am mai putea nota ca in natura, formele superioare de Constiinta, prin simpla lor prezenta, vor influenta celelalte forme inferioare de Constiinta (studiul complet poate fi gasit la "http://twm.co.nz/DNAPhantom.htm").

Ne putem imagina deci cum o energie superconstienta, cea a unei Fiinte Iluminate, poate influenta totul si pe toti in jurul sau.

Energie Pentru A Sustine Transformarea

Stand in prezenta unei Fiinte Iluminate va schimba direct hardware-ul si software-ul pentru a sustine transformarea , si intregul proces .

Intelege , pana si fiziologia se schimba cu Iluminarea . Cand un Maestru atinge , acelas software de fiziologie a Iluminarii , este descarcat in schimbarea fiziologiei tale .

Cand esti complet deschis in timpul atingerii , software-ul fiziologiei de Iluminare este descarcat in tine. Corpul tau invata ca poate fi mai bine decat este acum ! Bio -memoria ta invata lectia ca exista posibilitatea pentru o existenta mai buna .

Vasudeva Kutumbaha

Cu iubirea Maestrului vine iubirea pentru discipoli. Nu mai exista ‘eu’ , ci ‘noi ‘. Se dezvolta o legatura cu discipolii , care este mai puternica chiar decat legatura cu familia biologica. Aici nu exista conditii , cu exceptia nevoii de iubire radiala pentru Maestru. Iubirea periferica infloreste automat . Vasudeva Kutumbaha , viziunea lui Krishna, ca intreaga lume este familia noastra , devine adevarata.

Te dezvolti in energie in colectiv , dar relatia cu Maestru este unica pentru fiecare persoana . Aventura poate incepe cu intelectul sau cu inima . Foarte curand creste intr-o aventura a Fiintei . Cand o Fiinta se contopeste cu alta , discipolilor cu a Maestrului , este eliberare , beatitudine vesnica.

Traind Iluminarea inseamna sa traiesti cu Maestrul ... este atat de simplu !

Intrebari Si Raspunsuri

Maestrul Alege Discipolul Sau Discipolul Alege Maestrul ?

In primul rand , de fapt discipolul este cel care alege Maestrul . Pentru ca Maestrul nu alege niciodata . Maestrul doar ofera . El este ca riul sacru Ganga . Doar curge . Daca vrei , poti sa intrii in riu , sa te afunzi , sa bei sau sa te joci . Poti sa face ce vrei . Dar Ganga insusi doar curge .

El nu alege . Maestrul este o energie care nu alege , o beatitudine care nu alege .

Deci pot spune ca relatia este stabilita de discipol . Discipolul are libertatea definitiva , ultima libertate de a stabili relatia Maestru-discipol. Dupa ce o stabileste , orice libertate ar avea o va pierde pentru ca va deveni Iluminat . Ultima activitate pe care o poti face , ultima alegere pe care o poti face in viata ta este sa alegi Maestrul , asta-i tot. Din momentul in care alegi Maestrul , tu dispari . Atunci nu mai esti o persoana . Devii Maestrul .

Cum Sa Devin Discipolul Tau ?

De fapt , daca esti deconectat , poti intra in cercul meu . Deconectarea te conecteaza direct cu mine .Incepe sa curga prin tine o energie extraordinara. Ce vreau sa spun prin deconectare ? Sa fii relaxat fara sa te agati de vreo persoana , gand sau lucru.

Spun mereu oamenilor ca persoana care isi simte numai durerea lui si vine la mine pentru vindecare este adept .Persoana care se plange numai de problemele lui este adept .
Persoana care imi simte durerea si isi asuma responsabilitatea pe care mi-am asumat-o eu prin aceasta misiune este discipol !

Persoana care dupa ce isi asuma responsabilitatea mea realizeaza: “Cum poate o Fiinta Iluminata sa aibe durere ? Tot ce am crezut ca fiind durere inainte de a-mi asuma responsabilitatea nu este durere , este nithyananda , sau beatitudine eterna “ , atunci devii unul de-al casei !

Deci , acum stii cum sa devii un discipol . Simte-mi responsabilitatea , responsabilitatea Existentei . Atunci vei deveni un discipol .

Cum Stie Cautatorul Ca Si-a Gasit Maestrul , Sau Poate Avea Mai Multi Maestrii ?

Cand iti gasesti Maestrul , aceasta intrebare :’Este Maestrul meu sau nu ?’ va disparea . Oamenii ma intreaba : ‘Sa te acceptam ca Maestrul nostru ?’ Le spun : “Niciodata sa nu faci greseala asta . Nu . Nu ma promovez niciodata singur . Nu iti pot spune sa ma accepti ca Maestrul tau .’

Daca sunt Maestrul tau , va fi ceva dincolo de intelectul tau si nu vei putea sa ma uiti . Acum te provoc :daca poti sa ma uiti , uita-ma! Atunci nu sunt Maestrul tau . Relaxeaza-te si continua-ti cautarea . Vei intalni Maestrul potrivit . Nu-ti face griji .

Daca nu poti sa ma uiti , doar atunci sunt Maestrul tau .

Mereu le spun oamenilor :’Nu ma accepta niciodata ca Maestru . Daca sunt Maestrul tau , voi ramane in mintea ta toata ziua si toata noaptea . Chiar si in visele tale. Daca gandurile despre mine te umplu zi si noapte , atunci sunt Maestrul tau .

Oamenii ma intreaba : “Swamiji , sa-mi amintesc de tine ? Sa meditez asupra ta ? “

Le spun : “Nu . Sa ma uiti va fi greu . Sa-ti amintesti de mine nu va fi dificil . Doar atunci sunt Maestrul tau . Daca poti sa ma uiti , uita-ma si continua-ti calatoria .Asta este mai bine pentru tine .”

Daca nu poti sa ma uiti , inseamna ca sunt Maestrul tau . Chiar daca ai o singura indoiala , asta este o dovada solida ca nu sunt Maestrul tau . Relaxeaza-te . Nu te lupta . Nu suferi . Nu te tortura . Spune un minunat la revedere si mergi mai departe . Iubirea mea , respectul si binecuvantarea sa ajungi la Maestrul tau , la Maestrul care ti se potriveste tie. Incepe sa cauti , vei gasi Maestrul potrivit . Eu insumi am trimis multi discipoli la multi Maestrii. Am indrumat multi oameni in felul acesta . Aici nu este ca un magazin . Nu este ca si cum ai fi venit in magazinul meu si nu te mai poti duce in alt magazin . Asta nu este o afacere.

Mereu spun oamenilor , chiar daca esti discipolul meu , nu inceta sa mai inveti si de la alti Maestri . Culege flori din toate gradinile si fa -ti un minunat buchet . La urma urmei , viata este menita pentru a fi imbogatita .

Doar daca nu ma poti uita, numai atunci sunt Maestrul tau.

In primul rand : aceasta intrebare daca esti discipolul meu sau nu , nu se va naste in tine daca sunt Maestrul tau . Daca ai aceasta indoiala , sa-ti fie foarte clar ca nu sunt Maestrul tau . Continua-ti cautarea .

In al doilea rand : chiar daca indoiala a disparut complet si tu crezi ca sunt Maestrul tau si te simti complet conectat , chiar si atunci nu inceta sa inveti de la toate sursele , de la ceilalti Maestrii . Invata de la toate sursele posibile!

Meditatii Statice

1 . Meditatia Celui De-al Treilea Ochi

Vezi toata lumea ca pe un vis si trezeste-te la inteligenta superioara dinauntrul tau .

Durata : nu se aplica

Aceasta meditatie se efectueaza inainte de culcare .

Stai pe pat drept . Inchide ochii . Fii constient de al treilea ochi, chakra anja , care este centrul energetic subtil dintre sprancene. Nu te concentra , nu te tensiona . Fii complet constient , intr-o stare foarte relaxata .

Fii constient de chakra anja si de miscarea pranei , energia vietii . Urmareste cum curge prana in corpul tau , cum inspiratia aduce mai multa energie in timp ce expiratia iti relaxeaza corpul . Doar simte-o!

Din nou , nu te concentra , doar fii constient , intr-o stare foarte relaxata pe chakra anja, si fluxul inspiratiei si expiratiei .

Acum , asteaza-te intr-o pozitie de dormit . Fii constient de al treilea ochi cand adormi . Cand te intinzi pe pat , decide: ' Da , acum o sa dorm .' Fii constient cand Constiinta ta devine difuza , cand dispari in intuneric , in somn profund .

Inainte sa adormi , daca esti constient de al treilea ochi este de ajuns , pentru ca prana ta pluteste acolo in starea de veghe. Cand adormi , prana va incepe sa se mute in jos din al treilea ochi .

Apoi , in timpul zilei , oricand iti amintesti , gandeste-te ca aceasta lume nu este reala, ca visezi , ca tot ce vezi este doar un vis . Gandeste constient ca orice ai face , fie ca mananci , dormi , bei , conduci sau stai in birou , nu este decat un vis .

imediat vei incepe sa-ti spui : ‘Cum sa cred ca lumea asta este un vis ? Aceasta lume de fapt este realitate .’ Te rog sa intelegi , exista o deosebire intre fapt si Adevar .’Toata lumea este un vis ‘, poate nu este un fapt pentru tine , pentru ca scara cu care masori daca ceva este fapt sau nu , ea insasi nu exista !

O data ce incerci sa practici aceasta tehnica , in cateva zile , vei intelege adevarul din spatele acestor cuvinte . Te va conduce la Adevar. Nu o fi un fapt pentru mintea ta logica , dar este un fapt si Adevar la un nivel mai profund .

Asadar in timpul intregii zile , oricand iti amintesti , spune-ti :’Aceasta lume este un vis . Tot ce percep este un vis .’ Incet , vei vedea ca toata proiectia devine difuza . Dupa aceea vei vedea ecranul pe care se petrece tot visul acesta !

Incearca asta pentru urmatoarele 11 zile. Orice s-ar intampla in fata ta , orice ai trai , aminteste-ti ca este un vis in schimbare . Aminteste-ti asta si este de ajuns .

Un lucru important de stiut , orice idee pe care ti-o amintesti intreaga zi timp de 11 zile , iti va penetra starea de vis . Cand visezi , vei stii ca visezi . Daca iti amintesti in vis ca visezi, te vei trezi .

11 zile incontinuu , daca iti spui mereu ca esti doctor, dar tu de fapt esti avocat de profesie , in vis , te vei vedea ca doctor . Daca vrei sa iti schimbi identitatea , 11 zile sunt suficiente . Vei incepe sa exprimi acea indentitate noua .

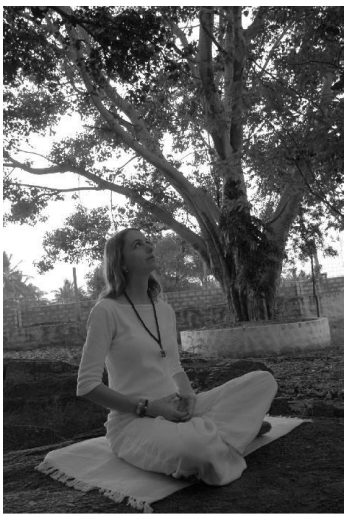
Daca aceasta idee iti penetreaza Fiinta interioara , vei simti un efect extraordinar de vindecare asupra intregii Fiinte. Aceasta singura experienta este de ajuns , vei fi extraordinar de echilibrat in viata ta de zi cu zi . Nu doar atat , dintr-o data vei vedea ca ai energie sa schimbi ce crezi tu ca este realitate. Situatii pe care nu ai crezut vreodata ca le poti schimba , vor incepe sa se schimbe . Ecranul pe care iti proiectezi acest vis pe care il vezi, este ceea ce numesc Constiinta sau prana . Cand incepi sa vezi ecranul pe care proiectezi intregul vis , vei vedea acelas vis cu constientizare si atunci cand visezi .

Urmatoarea intrebare care o va pune mintea ta va fi :' Daca visez , de ce sa mai continui sa fac ceva ?' Chiar daca totul este un vis , inca poti continua. Nu este nimic rau in asta . Nu vrei sa continui sa mai faci nimic pentru ca te iei prea in serios. Daca iti amintesti ca visezi , atunci visatul sau nevisatul tau nu vor schimba nimic . Atunci te vei relaxa si vei lasa viata sa se intample . Te vei afla in fluxul vietii .

Deodata inteligenta ta va fi trezita . Vei fi trezit la Adevarul ca totul este proiectia ta . Atunci nu vei mai fi aceeasi persoana pentru ca vei vedea Adevarul.

2. Include Totul In Tine

Dezvolta-ti Constiinta



Durata :21 minute

Pasul 1 : Durata :2 minute

Stai drept . Acum simte clar limitele corpului tau . Priveste camera in care stai .

Pasul 2 : Durata 5 minute

Acum inchide ochii si simte camera inauntrul tau , ca parte din tine . Spatiul tau s-a extins peste limitele corpului tau pentru a include intreaga camera .

Pasul 3 : Durata : 2 minute



Deschide ochii , iesi afara si priveste copacii si cladirile din jurul tau .

Pasul 4 : Durata : 5 minute

Acum inchide ochii si simte cum te dezvolti pentru a include toti copacii si cladirile din jurul tau .

Pasul 5 : Durata : 2 minute

Deschide ochii si priveste cerul deschis.

Pasul 6 : Durata : 5 minute

Acum inchide ochii si simte cerul inauntrul tau .

Aceasta este o meditatie foarte puternica pentru a include pe toata lumea , totul din jurul tau sa faca parte din tine . Poate deveni parte din tine din viata ta de zi cu zi .

De exemplu , la serviciu , include echipamentele de munca ca parte din tine si dezvolta-ti sfera de constientizare. Sa zicem ca lucrezi la calculator , stand pe scaun cu calculatorul pe birou. Include calculatorul , scaunul , biroul , si spatiul tau din birou , sa faca parte din tine . Inchide ochii si simte ca fac parte din tine .

Include oamenii care lucreaza in jurul tau ca parte din tine , inclusiv colegii , angajatii , si oamenii din grupul tau . Bucura-te de Constiinta individuala care se dezvolta pentru a deveni o Constiinta de grup . Daca tot grupul tau practica aceasta meditatie , atunci personalitatile individuale se vor topi minunat iar ciocnirea de ego se va dizolva imediat .

3.Gaseste Sursa

Gaseste sursa gandurilor tale si trezeste-te la sursa suprema care este Existenta

Durata : nu se aplica

Atunci cand stai , in mod normal , vor aparea niste ganduri . Vezi de unde provine gandul , sau care parte a corpului traieste miscari sau emotii din cauza acelui gand.

Vei vedea , unul cate unul , fiecare gand creand o anumita senzatie in vreun organ intern din corpul tau . Incearca sa vezi care gand este conectat cu fiecare senzatie care se intampla in corpul tau . Incearca sa localizezi fiecare organ simtind senzatia , organul care a produs gandul va aparea in mintea ta . Fa asta cu fiecare gand .

Cand experimentezi cu aceasta tehnica , daca simti click -ul in 24 de ore , aceasta este tehnica pentru tine . Daca nu , continua sa incerci alte tehnici . Aceasta este o tehnica care iti poate da direct experienta Iluminarii .

4.Atinge Pleoapele Ca O Pana

Aceasta este una din tehnicile puternice pentru a trezi kundalini shakti **, energia potentiala pe care o porti inauntrul tau . Aceasta este o tehnica minunata de a dezvolta sensibilitate in corp .**

Durata : 30 minute



Inchide ochii si atinge-ti pleoapele cu degetul aratator la fel de usor cum ar face-o o pana . Poti sa folosesti si o pana adevarata daca vrei . Pana nu trebuie sa se indoaie cand atingi pleoapa. Daca se indoaie , inseamna ca pui prea multa presiune pe pleoapa . Aceasta tehnica nu va functiona cu prea multa presiune. Trebuie sa -i dai doar o atingere de pana .

Ca si cum ai atinge , dar nu ai atinge . Ca si cum degetele tale ar fi pe pleoapa dar nu o apasa. Echilibreaza-ti mainile bine si atinge-ti pleoapele cu degetele aratatoare . S-ar putea sa-ti tremure mainile la inceput si sa atingi ori prea tare ori prea incet , ori deloc .



Cand vei putea sa-ti atingi pleoapele ca o pana, vei putea sa simti conectarea puternica de energie stabilita dintre degete si ochi. Incet , vei simti ca degetele si mainile tale au devenit parte din ochi.

Cand inchizi ochii acum , iti simti limitele inauntrul pleoapelor . Dar cu atingerea de pana , ochii tai vor simti ca s-au extins ! Daca presiunea care o aplici este potrivita , vei avea aceasta experienta . Ochii tai ar trebui sa simta in exterior aceeasi sensibilitate pe care o simti in interior.

De indata ce vei incepe sa practici aceasta tehnica intens , vei putea sa vezi cercurile energetice in interior , in loc sa iasa energia prin ochi , cum simti in mod normal ca se intampla. Daca inchizi ochii , scenele exterioare pot inceta, si de asemenea va inceta sa ma iasa in exterior energia. Dar chiar si atunci, inauntrul tau , unele scene se pot misca si atunci energia va continua sa fie irosita . Numai daca opresti scenele interioare si exterioare se poate produce Iluminarea.

Aceasta tehnica dureaza cel putin o jumatate de ora pentru a echilibra macar o data . Poate dura cel putin o luna de zile de practica zilnica pentru a te putea echilibra complet folosind aceasta tehnica , atingere de pana.

Meditatii Dinamice

1.Dans Fericit

Intinereste cu energia extraordinara dinauntrul tau . Relaxeaza-te cu pacea profunda dinauntrul tau .

Durata : 30 minute



Dansul liber, inseamna dansul fara pasi definiti sau reguli . Inseamna sa-i permiti corpului sa se miste cum doreste , fiind vesel , bucurandu-te si devenind parte din energia extraordinara a dansului .

Exista doua etape in dansul liber : dansul si odihna

Pasul 1 : Durata :21 minute

Inchide ochii si incepe sa dansezi . Nu da importanta pasilor . Permite corpului tau sa fie liber si sa se miste dupa cum doreste . Nu fi ingrijorat despre cum arati , cum arata hainele tale. Nu se uita nimeni la tine , asta nu este o reprezentatie.

Continuand sa dansezi in felul acesta , se va produce in tine din ce in ce mai multa energie , iar tu o vei tine tot asa. Cu cat dansezi mai mult , cu atat vei fi mai energetic ! Nu vei obosi deloc .

Intra adanc in dans . Danseaza cat de repede poti , cat mai liber cu putiinta . Uita de tine complet . Devino dansul .

Pasul 2: Durata 10: minute

La sfaritul celor 21 de minute , oriunde te -ai afla ,in orice pozitie ai fi , arunca-te jos pe podea . Intinde-te . Fii tacut si linistit .

In schimbarea brusca de la miscarea franatica la linistea brusca , vei experimenta un moment de gol. Nu va exista nici un gand, dar vei simti o pace profunda .

In cateva momente , gandurile vor incepe sa revina . Observa gandurile calm . Nu te lupta cu ele , nu te pierde in ele . Ramai constient . Vei deveni constient de o pace indelungata inauntrul tau , o minunata liniste care ramane chiar si dupa ce se intorc gandurile . Poarta aceasta pace cu tine , aceasta liniste , pe parcursul intregii zile . Poarta linistea asta in somn. Te vei trezi simtindu-te nou si revigorat .

2 . Invartire

Gaseste Centrul Stabil Din Fiinta Ta . Contopeste-te Cu intreaga Existenta .

Aceasta este o meditatie minunata , naturala pentru a te centra .

Nu trebuie sa mananci sau sa bei cu cel putin trei ore inainte de aceasta meditatie .



Aceasta meditatie are doua faze : invartitul si odihna .

Invartitul

Invartitul se face de obicei in sens contrar acelor de ceasornic , cu bratul drept tinut mai sus , palma indreptata in jos , iar bratul stang mai jos , palma indreptata in jos.

Daca iti este incomod sa te invarti in sens contrar acelor de ceasornic , fa-o in sensul acelor de ceasornic.

Incepe sa te invarti incet , lasandu-ti tot corpul moale si docil . In timp ce te invarti , imaginile trecatoare vor deveni neclare. ; lasa-le sa curga . Nu incerca sa te concentrezi pe nimic pentru ca asta iti poate provoca ameteala sau greata.

Prinde viteza incet, si devino invartitul. Va fi actiune si miscare la periferia cercului , dar la centru vei simti liniste . Vei simti ca si cum urmaresti invartitul.

Odihna

Cand te invarti atat de repede incat nu poti sa stai drept , corpul tau va cadea singur . Nu-ti planui sa cazi .

Imediat cum ai cazut , intoarce-te pe burta astfel buricul tau sa fie in contact cu pamantul. Simte-ti corpul ca devine unul cu pamantul.

Tine ochii inchisi . Ramai in aceeasi pozitie , pasiv si tacut pentru cel putin 15 minute .

Dupa meditatia asta , ramai tacut si meditativ pentru cateva ore.

Tehnici Legate De Respiratie

Urmarind respiratia continuu ; este o meditatie foarte puternica si eficace. Aceasta meditatie a condus cei mai multi oameni la Iluminare decat oricare alta meditatie. Urmarirea respiratiei creste extraordinar de mult constientizarea . Pe masura ce creste constientizarea , se produce trezirea interioara, si este urmata de beatitudine.

1. Constientizarea Inspiratiei Si Expiratiei Si Spatiul

Durata totala : 35 minute

Stai intr-o pozitie complet relaxata . Lasa-ti corpul sa fie complet relaxat .

Pasul 1 : Durata 5 minute

Incepe sa iti observi respiratia . Incepe sa iti urmaresti respiratia . Nu intensifica respiratia. Urmareste -ti inspiratia si expiratia normala.

Pasul 2 : Durata 5 minute

In continuare , observa doar respiratia care intra . Nu da importanta expiratiei . Urmareste doar inspiratia .

Pasul 3 : Durata : 5 minute

Acum urmareste numai expiratia , fara sa dai importanta inspiratiei . Urmareste cu constientizare maxima numai expiratia .

Pasul 4 : Durata : 5 minute

Acum lasa tot si incepe sa urmaresti numai spatiul dintre inspiratie si expiratie . Fii constient de unde se intoarce respiratia . Fii constient numai de spatiul dintre inspiratie si expiratie .

Pasul 5 : Durata 5 minute

Acum , fii constient de inspiratie , de spatiu si de expiratie . Fii constient de toate trei . Simte cum tot corpul este viu si revigorat . Te afli intr-o tacere care este vie si energizanta . Vibrezi cu energie ridicata .

Pasul 6 : Durata : 5 minute

Acum , urmareste spatiul dintre inspiratie si expiratie . Fii constient numai de spatiu . Vei avea impresia ca nu respiri deloc . Urmareste si acel sentiment .

Pasul 7 : Durata : 5 minute

Inchide ochii si relaxeaza-te . Nu medita. Doar relaxeaza-te . Nu te gandi activ la nimic . Lasa-ti mintea sa se linisteasca .

Relaxeaza-te si iesi incet din zona de energie ridicata . La sfarsitul celor cinci minute , deschide ochii incet .

2. Vipassana

Vipassana inseamna realizarea Adevarului pas cu pas . Sunt trei moduri in care poti face vipassana.

Durata : oricat , oriunde

Cand mergi , cand iti misti mana , cand zambesti , fa tot cu constientizare . Fii clar ca tu esti cel care face aceste actiuni . Fii alert. Nici macar un moment sau vreo miscare nu ar trebui sa treaca in stare inconstienta . Nici o actiune nu trebuie sa se intampla in corpul tau fara constientizarea ta .

La fel cum urmaresti corpul , urmareste -ti inima si mintea . Fii constient de fiecare emotie care se naste in inima ta . Fii constient de fiecare gand care trece in mintea ta . Nu avea opinii, nu evalua nimic , doar fii un martor .

Urmareste-ti Respiratia

Durata : oricat , oriunde

Simte-ti burta cum se ridica si coboara cu fiecare inhalare si exhalare . Buricul , sursa energiei vietii , este in regiunea burtii . Asadar, cand ii dai atentie buricului , devii constient de fluxul energiei vietii din corpul tau . Pe masura ce devii mai constient de burta , vei vedea ca inima si mintea ta se linistesc!

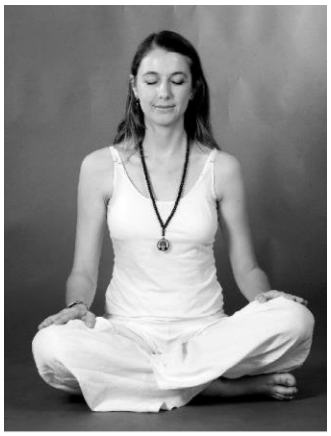
Urmareste-ti Respiratia Cand Iti Intra In Corp Prin Nari

Durata : oricat , oriunde

Fii constient de aerul racoros din nari . Simte linistea cu care intra si iese respiratia din nari.

Vipassana poate fi practicata si sezut , si in mers .

Sezut



Durata totala : 60 minute

Aseaza-te intr-o pozitie confortabila , cu spatele drept . Tine ochii inchisi si respira normal . Stai nemiscat fara sa schimbi pozitia .

Urmareste cum se ridica si coboara burta cand respiri . Nu te concentra pe respiratie , dar observ-o calm. Daca simti ca se ridica alte ganduri , emotii sau senzatii fizice , permite-le. Urmareste-le pentru o clipa si apoi intoarce-te la urmarirea respiratiei . Procesul urmaririi este important , nu ce urmaresti . Urmareste tot .

Fa asta pentru 45 de minute si odihneste-te timp de 15 minute .

In Mers



Durata totala : 30 de minute

Aici constientizarea ta este in totalitate pe laba piciorului cand atinge pamantul.

Poti sa mergi in cerc sau in linie dreapta in jur de 15 pasi , inainte si inapoi . Poti practica aceasta meditatie mergand foarte simplu dintr-o camera in alta a casei tale , sau in gradina .

Privirea trebuie sa fie indreptata in jos , pe picioare . La fel cum iti urmaresti burta in meditatia sezuta , urmareste si fii constient aici de contactul fiecarui picior cu pamantul .

Daca apar alte ganduri si senzatii , permite-le . Nimic nu trebuie vazut ca o distractie . Cand ai terminat de urmarit senzatia sau gandul , intoarce-te la urmarirea picioarelor .

Fa asta pentru 20 de minute si odihneste-te 10 minute .

Meditatii Instant Puternice

1. Opreste-te !

Aceasta Este O Tehnica Foarte Puternica Pentru A Aduce Constientizare In Momentul Prezent.



Durata : oricat , oricand

Opreste-te ! A fost frecvent folosita de Maestrul Iluminat George Gurdjieff

Cand ai impulsul de a face ceva , opreste-te. Siretenia ta este de asemenea un alt impuls . Este un alt impuls pentru supravietuirea ta . Mereu crezi ca vei supravietui doar daca esti siret si tot timpul in aparare . Acum , suspenda siretenia . Fii inocent si increzator .

Al doilea pas, oricand ai un impuls de foame , furie , sete sau stranut , sau orice dorinta de a actiona , cand este pe cale sa se intample , sau cand esti pe cale sa actionezi , opreste-te! Muta-te din spatiul de ‘ a fi ’ catre spatiul de ‘ a face.’

2 .Uitandu-te Prin Oglinda La Tine Insuti

Energizeaza-te Si Revitalizeaza-te Continuu

Durata : 10 minute

Stai in fata unei oglinzi de marime naturala si uita-te la tine . Uita-te bine la tine din exterior . Tu esti subiectul , iar reflectia din oglinda este obiectul atentiei tale .

Vei simti cum energia ta va curge catre obiect . Tu privesti iar reflectia ta este privita.

Acum imagineaza-ti o inversare de roluri . Imagineaza-ti ca reflectia ta se uita la tine . Asta poate fi inspaimantator la inceput . Nu esti obisnuit sa te gandesti la reflectia ta in felul acesta , ca cineva care te observa .

Chiar daca sentimentul este ciudat si inspaimantator , continua . In doar cateva momente , vei simti o schimbare minunata . Vei simti energie curgand din reflectia ta catre tine . Acum ai inchis circuitul . Inchizand circuitul energiei , te-ai asigurat ca energia ta nu este irosita , curge inapoi la tine . Iti conservi propria energie pentru tine .

Practica aceasta tehnica pentru cateva zile , si vei simti o schimbare clara . Vei fi mult mai energetic , mult mai centrat , mult mai linistit cu tine insuti si cu ceilalti .

Poti practica asta toata ziua , nu doar cu oglinda si reflectia ta . Incearca cu orice sau oricine iti atrage atentia . Cand iti directionezi energia catre ceva sau cineva , imagineaza-ti ca se intoarce energia inapoi la tine . Vei simti energia curgand inapoi spre tine , revitalizandu-te ! Poti incerca asta si cu calculatorul cu care lucrezi toata ziua !

3 .Relaxarea Muschilor

Aceasta Este Una Dintre Cele Mai Rapide Tehnici Pentru Relaxare Imediata.

Durata : mai putin de doua minute, sau mai mult daca permite timpul .



Daca ai la dispozitie un spatiu privat , practica aceasta tehnica intins . Altfel , fa-te cat mai confortabil posibil .

Inchide ochii . Respira adanc . Iti vei tine respiratia , respira astfel cat mai adanc posibil .

Tine-ti respiratia si incepe sa incordezi muschii unul cate unul . Incepe cu picioarele si gleznele , apoi treci mai sus la gambe , genunchi, fese . Pe masura ce treci mai sus , sa nu slabesti incordarea.

Acum muta-te la talie , apoi la stomac . Incordeaza-ti muschii stomacului cat mai strans cu putiinta . Automat , se vor incorda si vintrele.

In continuare , treci mai sus la piept si spate . Incordeaza toate vertebrele impreuna cu spatele . Incordeaza bratele si mainile , incepand de la degete pana la bicepsi . Incordeaza-ti umerii , gatul si muschii gatului . In special , tine incordati muschii gatului .

Treci la fata . Fata ta are mai multi muschi decat esti tu constient . Incordeaza muschii din gura , nari , ochi , sprancene, fruntea si obrajii . Strange pleoapele strans . Inclesteaza-ti dintii . Strange-ti toata fata intr- o minge mica. Aminteste-ti sa nu -ti relaxezi restul corpului in tot acest timp .



Stai in aceasta stare de incordare cat poti . Cand nu mai poti sa-ti tii respiratia , expulzeaz-o intr-o tasnitura mare , simultan relaxeaza-ti corpul complet .

Ramai in aceasta stare de relaxare fizica si mentala un minut . Aceasta tehnica relaxeaza si corpul si mintea, si te revigoreaza in doua minute . Daca iti permite timpul , repeta acest proces de trei ori .

4.Contempleaza Dincolo De Perceptie

Traieste Fericirea In Absenta Mintii

Durata :10 minute

In momentul in care percepi ceva , in momentul in care esti capabil sa te gandesti la el , devine trecut .

De exemplu , la inceput , cand tii se spune sa te gandesti la ceva care se afla dincolo de ganduri , te poti gandi la tot sistemul solar . Dar in momentul in care te gandesti la sistemul solar , deja ai transformat totul intr-un gand ! Asadar acum , renunta la asta . In continuare , incearca sa te gandesti dincolo . Te poti gandi la galaxie , dincolo de sistemul solar . Cand ai reusit sa te gandesti la galaxie , renunta la acel gand . Treci dincolo de galaxie . Cand iti dezvolti mintea continuu sa treci dincolo , te vei afla in momentul prezent .



Intelege , in momentul in care reusesti sa te prinzi de ceva si sa te gandesti la el , deja l-ai transformat in trecut , in proprietatea ta . Mintea ta poate inflori acolo . Asadar , gandeste -te din ce in ce mai departe decat poti gandi . Chiar daca te gandesti la ce nu poti sa te gandesti , renunta si la asta . Mintea va incerca intotdeauna sa se agate de ceva si sa il pastreze in stoc , ca sa poata manca si rumega mai tarziu,la fel ca un taur ! Nu iti aduce in minte lucrurile pe care deja le-ai apucat . Arunca-le incontinuu .

Orice ai crede ca este ultim in viata ta , arunca-l , si dezvolta-ti gandirea in ceva mai mare . Atunci mintea ta se va agata din nou de altceva . Dar nu ii permite mintii tale sa pastreze acea idee , arunc-o si pe aia . Mintea ta va spune incontinuu :”Daca renunt in fiecare moment , atunci ce se va intampla cu mine ? Unde voi sfarsi ?”

Nu -ti face griji despre acest sfarsit . Mintea ta incearca sa se agate de ceva punand aceasta intrebare . Mintea ta iti cere sa dovedesti rezultatul chiar inainte de a incepe practica . Nu ii permite . Aici te inseala . Renunta la fiecare limita , fiecare gand , continua sa te dezvolti si treci dincolo .

Mediteaza asupra Maestrului adevarat , sau asupra cosmosului adevarat , sau la Dumnezeul adevarat . Poti crede ca ai prins esenta lui Dumnezeu , dar nu exista asa ceva , pentru ca mintea ta nu il poate prinde niciodata pe Dumnezeu adevarat ! Daca mintea ta il poate apuca pe Dumnezeu , inseamna ca mintea ta este mai mare decat Dumnezeu, dar nu este cazul. Asadar , ce ai apucat nu este Dumnezeu , este doar ideea ta de Dumnezeu . Arunca ideea si incearca din nou . Apuca ceva mai mare decat asta .

Incearca continuu sa prinzi Adevarul suprem . Intelege , cand arunci o anumita idee din minte , nu arunci numai ideea , dar apuci si o parte din structura osoasa a mintii tale si o arunci . De fiecare data cand apuci niste ganduri din mintea ta si le arunci , nu se arunca doar gandurile, ci si o parte din structura osoasa a mintii tale . Cand arunci intruna , in cele din urma nu va mai ramane nici o structura osoasa ! Deodata vei vedea ca intreaga ta minte a fost aruncata ! Si vei trai beatitudinea in absenta mintii .

Sunet

1.Centreaza-te Pe Sunetul Furtunii

Gaseste Centrul Tuturor Sunetelor Dinauntrul Tau , Si Transcende Toate Sunetele .

Durata : 21 minute

Intodeauna traim intr-o furtuna de sunete . Sunetele se misca constant inspre noi , lovindu-se de noi , inghitindu-ne. Dar la centrul acestui sunet de furtuna , exista o liniste pe care nu am auzit-o . Aceasta meditatie ne face constienti de linistea din centrul acestei furtuni de sunet .

Aseaza-te intr-un loc . Cu cat este mai zgomotos locul , cu atat mai bine . Cauta un loc cu sunete continue . Poate fi un sunet natural , ca sunetul unui riu sau o cascada , sau zdrobirea valurilor la tarm. Sau poate fi o statie de tren sau o piata .

Stai linistit . Simte cum vin sunetele spre tine din toate directiile ca niste valuri de sunete. Cu sunetele curgand spre tine din toate directiile , simte ca te afli in centrul acestei furtuni de sunet. Te afli in centru , iar sunetele curg spre tine .

Simte clar , la centru , unde te afli , ca nu exista nici un sunet ! La centru este liniste totala. Daca ar fi sunet la centru , nu ai putea sa auzi sunetele din exterior . Sunetele intra in tine , te patrund , dar se opresc la centru .

Inauntrul tau , exista un punct unde toate sunetele se opresc . Din acel punct se aude fiecare sunet . Incearca sa localizezi acel centru .

Cand il localizezi , deodata , constientizarea ta se va intoarce in interior din lumea exterioara a sunetelor . Vei fi la centrul la care este liniste , punctul in care nu poate intra nici un sunet . Acel punct este centrul tau .

De inadata ce vei auzi acea liniste , nu vei mai fi niciodata deranjat de vreun sunet . Nu vei mai fi atins de sunet .

Credem mereu ca auzim sunetele cu urechile . Cu aceasta tehnica , descoperi ca sunetele nu se aud in urechi si nici macar in cap . Sunetul se aude mereu de la nivelul buricului , acela este centrul sunetului .

Nu poti incerca aceasta tehnica cu cantece , pentru ca versurile vor avea un inteles pentru tine , si te vei concentra asupra intelesului . Trebuie sa fie doar zgomot .

Vizualizare

1. Firul De Lotus Luminos

Permite inteligentei , Energiei Si Iluminarii Sa Te Trezeasca .

Durata : 21 minute

Scaneaza-ti mental sira spinarii , asfel sa o poti vizualiza cu usurinta in timpul acestei meditatii .

In centru , de-a lungul sirei spinarii exista un flux de energie ca un fir subtire , aceasta o numim sushumna nadi* . Observ-o , sa iti fie astfel usor sa vizualizezi sushumna nadi*. Curge de la baza coloanei vertebrale in varful capului , trecand prin toate cele sapte centre energetice vitale din corpul nostru , care se numesc chakre . Ida nadi* , un alt fir subtire , incepe si se termina la stanga de sushumna nadi* , si pingala nadi* , al treilea fir subtire , incepe si se termina la dreapta de sushumna nadi*. Ida si pingala* , se incolacesc in jurul canalului sushumna* , se intersecteaza una cu cealalta la fiecare centru energetic , si toate trei se intalnesc la jumatate de drum intre sprancene.

Cand energia ta este supta de catre intelect , ida nadi va fi activa , si energia subtila a organismului tau va curge in sus . Cand energia ta este supta de centrul sexual , pingala nadi va fi activa si energia va curge in jos . Cand este activata in tine Iluminarea , centrul sushumna va fi activat , si inteligenta ta va fi trezita !

Toate gandurile tale intelectuale sug energia in sus. Toate gandurile de confort sau placere iti sug energia in jos . Acum iti vei pune energia in sushumna , centrul , astfel ca Iluminarea sau inteligenta sa se trezeasca .

Aseaza-te cu spatele drept si inchide ochii .

Tine spatele drept . Vizualizeaza -ti sira spinarii ca este exact ca un fir de lotus , un fir mic de la baza sirei spinarii (muladhara)pana in crestetul capului (sahasrara).

Sushumna nadi - Una dintre cele mai importante nadis, cai de energie din corp care porneste din centrul energetic Muladhara si se se sfarseste in Sahasrara . Calea centrala a energiei kundalini.
Ida nadi - Cale de energie care porneste din centrul energetic Muladhara si se sfarseste in nara stanga .Feminin , rece, reprezentand luna.
Pingala nadi - Cale de energie care porneste din centrul energetic Muladhara si se sfarseste in nara dreapta . Fierbinte , masculin, reprezentand soarele.

Vizualizeaza un fir subtire in centrul sirei spinarii , curgand continuu de la baza sirei spinarii pana in crestetul capului.

Pune-ti atentia pe acest fir de lumina . Observa energia curgand de la baza la crestet prin aceasta sushumna nadi. Lasa ca toata constientizarea sa fie centrata pe sushumna nadi.

Incearca aceasta tehnica pentru cel putin 21 de minute pe zi timp de zece zile . In numai 10 sau 11 zile , vei trai inteligenta , energia , Iluminarea , trezindu-se in tine !

2 .Legatura Eterica

Dezvolta-ti Constiinta Si Invinge-ti Emotiile

Durata : 21 minute

Vizualizeaza ca esti un corp urias de lumina . Vizualizeaza toate relatiile emotionale , cele de iubire dar si celelalte fara prea multa iubire, ca fac parte din corpul tau de lumina (se mai numeste si corp eteric). Daca ai pe cineva care este conectat emotional de tine , sa zicem in alta tara , vizualizeaza ca ai un corp urias care se intinde pana in acea tara , si ca acea persoana (sau persoane) , se afla in corpul tau luminos !

Lasa legaturile emotionale , de ura sau iubire , sa faca parte din corpul tau eteric . In al doilea rand , adauga impreuna cu vizualizarea corpului eteric , constientizarea centrului tau .

Poarta aceasta vizualizare timp de 10 zile .

Vindecare Spirituala Nithya - Si Tu Poti Vindeca

Vindecare Spirituala Nithya

Vindecarea Spirituala Nithya este un dar pe care l-am primit impreuna cu Iluminarea, si pe care ti-l transmit mai departe tie. Nu este nici o tehnica de meditatie. Este o initiere pe care ti-o da Maestrul. Initierea te acordeaza la Energia Existentiala care iti furnizeaza energie pentru a vindeca.

Ce Este Vindecarea ?

Maestrul Iluminat Buddha ofera o minunata explicatie sau definitie pentru cuvantul “vindecare”. El spune ca vindecarea este modul nostru de a ne exprima compasiunea, grija noastra catre cineva pentru a-l ajuta sa-si refaca sanatatea .

Vindecarea nu este altceva decat ajutarea unei persoane sa-si refaca bunastarea fizica , mentala si emotionala.

Sanatate

O sanatate buna nu inseamna doar absenta bolii. Este o pace sufleteasca, un sentiment de bunastare. Nu suntem simpli oameni carora le-a fost menit sa se imbolnaveasca si sa se vindece. Am fost creati sa traim cu un sentiment de fericire la nivelul Fiintei tot timpul. Asta inseamna de fapt sanatate.

Chakrele Si Stiinta Vindecarii

Conform lui Patanjali, un Mestru Iluminat si tatal stiintei yoga , exista sapte *chakre* importante sau centri energetici subtili in corpul nostru.

Acesti centri de energie ne influenteaza activitatiile la nivel fizic , mental si la nivelul Fiintei. Acestea se afla in planul metafizic dinauntrul nostru , iar in corpul nostru fizic suntem asociati cu sapte glande importante. Ele ne influenteaza puternic functionarea glandelor fizice corespunzatoare.

Numai atunci cand *chakrele* noastre sunt afectate ne imbolnavim. Daca mintea noastra si corpul se afla in pace unul cu celalalt, simtim aceasta pace ca un sentiment de bunastare. Daca mintea si corpul nostru nu se afla in pace unul cu cealalalt simtim boala iar starea *chakrelor* dezvaluie acest nivel de sanatate sau boala din noi.

Cand servesti ca vindecator, intrii de fapt in contact cu cel mai profund nivel al Fiintei tale.

Mintea Asupra Corpului

Corpul este ca *hardware-ul* iar mintea ca *software-ul.* Incercam sa reparam *hardware-ul* cand de fapt *software-ul* este cel care provoaca problema! *Software-ul* este corupt, continuand astfel sa dea instructiuni gresite *Hardware-ului*, corpului. Te rog sa intelegi ca aranjamentul nostru mental este cauza bolii si dezechilibrului in sistemul nostru corp-mint.

Ce Este Vindecarea Spirituala Nithya ?

Vindecarea Spirituala Nithya este vindecarea prin energia cosmica. Energia Cosmica este diferita de energia pe care o stim in diferite forme, cum ar fi energia electrica. Energia electrica nu are propria ei inteligenta. Daca pui un bec intr-un fasung, curentul va incepe sa curga iar becul va incepe sa lumineze. Daca iti pui degetul in fasung , acelas curent va curge dar vei primi un soc electric ! Electricitatea nu are inteligenta de a determina ce sa faca in timp ce curge. Dar energia cosmica este inteligenta pura.

Desi energia cosmica este des comparata cu curentul electric, este foarte diferita de ea. Nu poate face niciodata ceva rau pentru ca ea are propria ei inteligenta independenta.

Cine Poate Primi Energia ? Persoana Care Are Inima Si Mintea Deschisa

Cine poate primi energia ? Oricine are nevoie de ea o poate primi. Nu este restrictionata in nici un fel. Am cateva sfaturi pentru a ajuta oamenii sa primeasca energia intr-un mod minunat. Oamenii cu inima si mintea deschisa primesc energia mult mai usor si mai rapid decat cei care judeca energia cu logica lor.

Incearca sa intelegi conceptul si intra in el cu maxima sinceritate, asta va fi de ajuns. Ai curajul si sinceritatea sa experimentezi fara sa ceri dovada experientei chiar inainte de a experimenta. Integreaza-ti gandurile, inteligenta, emotiile si spiritul si aliniaza-le pe toate inspre concept.

Initiere In Vindecarea Spirituala Nithya

Initierea in Vindecarea Spirituala Nithya este direct legata de Iluminare. Vindecarea celorlalti este doar un efect secundar sau un produs secundar al procesului. Principalul efect este de fapt ca atunci cand servesti ca vindecator , intrii in legatura cu cel mai profund nivel al Fiintei tale.

In aceasta initiere , Maestrul deschide usa energiei din *chakra Ananda Gandha.*

Chakra Ananda Gandha

> *Chakra Ananda Gandha* este un centru energetic in noi, unde cele sapte *chakre* , sau cele sapte corpuri , si cele cinci *koshas** se prabusec. Este sursa energiei noastre, si legatura directa cu energia cosmica universala. *Ananda Gandha* nu exista in corpul fizic, are o semnificatie metafizica.

Cand o persoana cu Constiinta Iluminata initiaza un vindecator, deschide usa *chakrei Ananda Ghanda*, existand astfel accesul la energia divina in fiecare moment. Cand te afli in Ananda Ghanda esti Iluminat pentru ca atunci devii unul cu energia cosmica.

Maestrul traieste in *Ananda Gandha*. O conexiune cu aceeasi sursa de energie este stabilita cand ne aflam in *Ananda Gandha.* De aceea energia vindecatoare este capabila sa dea o noua viata, o noua energie si sa vindece boli.

Beneficiile Meditatiei Ananda Gandha

Cand practici zilnic meditatia *Ananda Gandha*, continuu , nimic din lumea exterioara nu te poate zdruncina in interior. Chiar daca totul din jurul tau se prabuseste, tu vei ramane stabil si puternic. Vei atinge curand o stare unde aceasta meditatie devine starea ta naturala de a fi. Te vei afla etern in *Ananda Gandha* !

In momentul initierii Maestrul deschide usa energiei din Ananda Gandha.

Aceasta meditatie iti aduce:

Sat : Claritate In Totul

Vei avea claritate pentru ca vei fi capabil sa vezi lucrurile obiectiv fara sa fii condus de lacomie sau frica.

Chit : Constiinta

Vei avea entuziasm pentru tot ce vei face. Fiecare por, fiecare celula va iradia energie si entuziasm. Vei executa pur si simplu deciziile una dupa alta fara sa te simti obosit, si mai mult decat atat , cu acelas entuziasm si inteligenta.

Ananda : Beatitudine Fara Nici Un Motiv

Vei ramane fericit indiferent de orice s-ar intampla in lumea exterioara.

Cand te afli in *Ananda Gandha* continuu , nu vei avea doar sanatate fizica si mentala, vei avea de asemenea si claritatea pentru a manipula tot ce tii se intampla in lumea exterioara.

Vindecarea Spirituala Nithya este tehnica doi in unu. Ca vindecator, vei simti beatitudine, iar persoana care primeste vindecarea se va vindeca.

Koshas - Cele cinci invelisuri din jurul corpului fizic. Descrise in detaliu in textele vedice Taittreya Upanishad.

Ca vindecator tu vei simti beatitudine, iar persoana care va primi vindecarea se va vindeca.

De aceea aceasta este tehnica ultima.

Beneficiile De Sanatate In Urma Vindecarii Spirituale Nithya

1. Vindecarea diferitelor boli fizice precum cancerul , astmul , sinuzita , hernie, blocaj renal , diabet , alergii , migrene , hipertensiune arteriala, convulsii , probleme cu tenul, probleme cu spatele, insomnia , etc.

2. Vindecarea problemelor psihologice ca anxietate, depresie , fobie, etc.

3. Vindecarea rapida a bolilor fizice cum ar fi arsurile, durerile, etc

4. Solutii problemelor ginecologice, infertilitate , etc

Servicii

Vindecarea Spirituala Nithya este un serviciu oferit gratuit in miile de centre din toata lumea, dar si in taberele de vindecare gratuita.Acest sistem unic de vindecare cosmica este o meditatie pentru vindecatorul si o vindecare pentru persoana care primeste energia.

Anexa

Cercetari stintifice pe Nithyananda , Meditatie si Vindecare

Paramahamsa Nithyananda a fost subiectul unor experimente de ultima ora care au incercat sa observe ce se intampla in creierul lui in timp ce mediteaza. Scopul a fost de a intelege , a masura si a descoperi ce se intampla in Fiintele Iluminate in timpul fenomenului mistic. Fizicieni, neuropsihologi si cercetatori experimentati ai Centrului de Reabilitare Jim Thorpe, Departamentul de Neuropsihologie si de asemenea Centrul PET (TEP.) din Oklahoma, USA, au condus acest studiu.

Studii TEP

Tomografia prin emisie de pozitroni (T.E.P.) scaneaza imaginea zonelor active ale creierului in cateva secunde. Scanarile TEP ale lui Nithyananda au aratat ca activitatea lobilor frontali a creierului a fost intensificata in mod semnificativ chiar si in stadii precoce de meditatie. Nivelul de activitate a fost de cateva ori mai intensificat decat al unui creier uman obisnuit in orice conditii . Lobii frontali sunt asociati cu functionarea inteligentei , atentiei, intelepciunii si judecatii.

Au studiat creierul lui Nithyananda cand s-a aflat in cea mai profunda stare de meditatie. Pe langa asta au mai avut loc inca doua descoperiri remarcabile.

Prima : mai mult de 90 % din emisfera dominanta a creierului era stinsa . A doua : portiunea inferioara a lobilor frontali era aprinsa intr-un mod semnificativ. Aceasta zona corespunde in general cu celebrul loc mistic in care se afla “al treilea ochi”.

Studii QEEG

Electroencefalografia cantitativa sau QEEG masoara modelele electrice din creier , modelele se refera in general la undele cerebrale. Exista diferite lungimi de unda a undelor cerebrale, fiecare fiind diferita in frecvanta, si fiecare asociata cu o diferita stare a mintii. De exemplu, undele cerebrale beta sunt mici si rapide si sunt conectate cu o stare alerta a mintii . Undele cerebrale alfa sunt mai incete si mai largi , si sunt conectate cu sentimente de bunastare. Undele teta reprezinta o stare a Constiintei care este apropiata de somn, o stare in care exista un sentiment de liniste si pace , fara ganduri active .

Din QEEG lui Nithyananda putem vedea ca El are control absolut asupra undelor cerebrale. Cand s-a aflat in meditatie profunda , creierul lui a trecut lin dintr-o stare in alta, la fel cum un pianist talentat trece dintr-o gama in alta.

Vindecare Spirituala Nithya

S-au facut cercetari asupra undelor cerebrale ale lui Nithyananda, variabilitatea ritmului cardiac (HRV) si conductanta pielii (SLC) atunci cand a oferit vindecare altei persoane . Studiile au aratat schimbari in spectrele de putere indicand o trezire plina de compasiune care se potriveau energiei inimii lui Nithyananda, acestea indicand cum ritmul inimii celor care au primit vindecare s-a armonizat cu cel a lui Nithaynanda in timpul sesiunii de vindecare.

(JACM, 2004, vol. 10(4); 15th ISSSEEM Conference 2005)

Simte Atingerea Trairii Iluminate

Ananda Darshan

(Ananda Darshan este momentul in care te afli in prezenta energiei intense a Maestrului. Te duci aproape de el si te atinge pe chakra anja transmitandu-ti astfel energia si experienta Iluminarii.

Darshan inseamna : ‘a vedea ceva divin ‘. Ananda Darshan inseamna : ‘ a vedea fericit ‘. Cand energia existentiala infloreste intr-o forma pe care ochii tai o pot vedea si Constiinta o poate percepe , si cand aceasta produce in tine o transformare ,se numeste Ananda Darshan . Forma pe care o vezi este forma Maestrului Iluminat care se intampla din cand in cand pe planeta Pamant.

Unii oameni intreaba : “Exista asa ceva ca energie Existentiala ?” Da exista , dar este dincolo de intelectul nostru . Cand atingem maximul intelectual , vom intelege ca exista ceva care nu poate fi perceput cu intelectul nostru . Multi oameni de stiinta care au atins maximul intelectual au vazut urmatorul pas ca energie Existentiala infinita care exista dincolo de ei . Prin sensibilitate , acela poate simti prezenta acestei energii.

Intotdeauna exista un grup de oameni care spun ca intregul univers nu este altceva decat o joaca divina a energiei Existentiale . Dar mai exista un grup care spune ca intregul univers este un accident si nu exista nici o energie sau inteligenta in spatele lui . Al doilea grup isi poate exploata filozofia foarte convenabil fabricand orice numar de arme si provocand distrugeri in lume . Nu dezvolta sensibilitate pentru nimic din univers din cauza acestei idei ca universul si tot ce se intampla este un accident . Continua sa existe si sa perceapa la nivel brut .

Daca apartii primului grup , vei intra automat intr-un nivel subtil si vei dezvolta un respect profund pentru tot universul , pentru fiecare piatra , copac , planta . Se va inalta un devotament profund inauntrul tau . Automat viata ta se va misca cu un minunat flux , ca un surfer ridicat pe valurile inaltate ale Existentei . Deoarece omul a atins claritatea ca o inteligenta profunda conduce intregul spectacol este capabil sa creeze un mod de viata care ii permite sa se contopeasca atat de minunat si dulce in jocul Existentei .

Darshan-ul Maestrului este ca un val urias ridicat din oceanul Existentei.

Intreaga Existenta este o Fiinta vie care raspunde fiecarui cuvant de-al tau , sentiment si rugaciune . In fiecare moment raspunde cu responsabilitate Constiintei tale . Pentru a-ti raspunde in felul in care sa poti vedea, auzi si intelege , din cand in cand i-a forma Maestrilor Iluminati . Cautarea spirituala si rugaciunea milioanelor de oameni din toata lumea creaza o atractie extraordinara pentru Maestrii Iluminati sa apara pe planeta Pamant , la fel cum o zona cu presiune joasa sau o depresie naturala creaza o furtuna.

Darshan-ul Maestrului este ca un val urias ridicat din oceanul Existentei. Valul nu se separa niciodata de ocean , dar in acelas timp se exprima ca o extraordinara energie dinamica ! Riul este de asemenea conectat cu oceanul dar nu are energia dinamica a valului . Doar curge pasiv , asta-i tot . Dar Ananda Darshan este valul dinamic care se ridica in oceanul fericit al Existentei . Creaza o cernere care poate transforma complet .

Acum imagineaza-ti o particula de nisip in val . Poate avea vreo impuritate in el ? Nu ! Va fi complet pura pentru ca se afla in energia valului dinamic . In acelas fel , cand vii la Darshan , vei fi complet curatat din interior in exterior de catre energia dinamica care este exprimata . In timpul Darshan , te afli chiar in sursa energiei Existentiale . In prezenta soarelui , lotusul infloreste . In acelas fel , in prezenta Maestrului , Constiinta ta infloreste .

Tot ce trebuie sa faci este sa cooperezi . De fapt , chiar daca nu cooperezi , energia tot te va penetra . Este cam asa: indiferent daca scoica din val coopereaza sau nu , valul tot o va lua . In acelas fel , indiferent daca tu cooperezi sau nu energia te va invalui si va face ceea ce trebuie facut . Dar scoica care coopereaza cu valul danseaza vesela impreuna cu miscarile fericite ale valului . Se purifica si in cele din urma se contopeste cu el ! Pe cand scoica care ii spune valului : “Nu pot avea incredere in tine asa usor ” , aduna cateva pietricele si isi construieste un zid in jurul ei pentru protectie , sufera impotrivire. Dar compasiunea absoluta a energiei valului o trage in cele din urma impreuna cu el in beatitudine .

Pentru persoana care se preda cu bucurie valului , viata lui in sine devine Ananda Darshan , nu doar un moment Darshan . In timpul oricarui moment in care Constiinta ta este intoarsa catre expresia fericita a Existentei care este Maestrul , Ananda Darshan se produce pentru tine . Nici nu trebuie sa te afli fizic langa Maestru . Daca iti odihnesti tot timplul Constiinta in acea expresie a energiei , viata ta in sine va deveni Ananda Darshan . Pe de alta parte , persoana care se impotriveste , pierde sarbatoarea de contopire cu acea energie , dar in cele din urma si ea se va contopi.

In timpul Ananda Darshan , Maestrul radiaza o energie extraordinara . Cum sa primesti aceasta energie abundenta ? Vino ca un copil mic , cu un entuziasm intens , cu o profunda stare de rugaciune , cu o inima topita ,si este de ajuns . Societatea a distrus puterea rugaciunii.

Rugaciunea are puterea de a te transforma in ceea ce vrei sa devii.

Ce este rugaciunea ? Cand vrei sa obtii ceva , iti centrezi intentia si intensitatea pe acel lucru cu vointa . Aceasta se numeste ‘promisiunea ta ‘ . Curand vei realiza ca pentru a o implini ai nevoie si de ajutorul unei energii superioare .Cand se produce aceasta intelegere, promisiunea ta devine rugaciune! Incepi sa te rogi acestei energii . ‘Pot sa o fac ‘ este o promisiune , ‘am nevoie de bunavointa energiei care se afla deasupra mea ‘ , aceasta este o rugaciune . Asadar vino intr-o stare de rugaciune profunda .

Cand iti deschizi sentimentele in prezenta unui Maestru Iluminat , este ca si cum ai pune un diapozitiv in fata unui proiector . Ce se afla in diapozitiv se proiecteaza pe ecran ca realitate . In acelas fel , dorintele tale care nu trebuie se se implineasca vor arde impreuna cu sentimentele neimplinite care le-au creat . Fie dorinta se va implini ori mintea ta va renunta la acea dorinta . Fie samanta dorintei incolteste ori arde. In ambele cazuri tu vei simti implinire.

Porti multe dorinte care nu trebuiesc implinite . Energia Maestrului functioneaza ca inteligenta pura pentru a se ocupa de asta .

O mica poveste :
Un calator obosit a decis sa se odihneasca sub un copac . Acesta se intampla sa fie tocmai un copac care implinea dorinte . In timp ce se odihnea , a avut un gand trecator : “ Ce bine ar fi daca as primi niste mancare buna acum .“ In momentul in care i-a aparut acel gand, a si aparut in fata lui un platou cu mancare delicioasa .Foarte incantat s-a infruptat pe placul inimii.
Dupa masa satisfacatoare s-a gandit : “ Ar fi bine daca as avea un pat confortabil in care sa ma intind .” Nici n-a venit bine gandul ca a si aparut in fata lui un pat luxos urias . Era uluit. S-a intins in pat . Cand a pus capul pe perna s-a gandit ca ar fi bine daca i-ar face cineva vant in timp ce doarme . In acea clipa a si aparut o tanara cu un evantai in mana si a inceput sa-i faca vant. Brusc i-a venit omului un alt gand : “Sunt in mijlocul padurii ! Daca apare acum un tigru ? “ In momentul in care a venit gandul , tigrul a aparut , a sarit pe el si l-a mancat !

Inainte de a-ti implini dorintele , trebuie sa le aduci claritate . Cand verbalizezi dorintele in fata Maestrului , vor obtine automat claritate . De aceea in timpul programului Kalpataru* , iti cer sa iti verbalizezi dorintele . Atunci cand le verbalizezi tu singur vei stii care dorinte trebuiesc indeplinite cu adevarat si care nu . Atat de inteligenta este energia exprimata.

Kalpataru Darshan* insamanteaza in tine samanta energiei ; Shakti pentru a schimba ceea ce trebuie schimbat , Buddhi : inteligenta pentru a accepta lucrurile care nu pot fi schimbate .

Kalpataru - Copacul dorintelor
Kalpataru Darshan - Un program de meditatie Darshan oferit de Nithyananda

Intreaga scena Darshan devine o urma adanca in Constiinta ta .

Yukti :intelegerea ca orice ai schimba Existenta in sine este un vis etern in schimbare.
Bhakti : devotament catre energia de sustinere si neclintita a Maestrului .

Traind aceste patru in viata ta inseamna mukti sau eliberare !

Pune-ti energia pentru a schimba tot ceea ce poti schimba , inclusiv lucrurile simple pe care le poti schimba . Nu te gandi :"Oh nu pot schimba doua obiceiuri , ce sa m-ai zic de celelalte zece! " Schimba doar ceea ce poti schimba . Dupa aceea accepta ceea ce nu poti schimba . Cand iti exprimi energia , inteligenta va incepe sa sa dezvolte .

Inteligenta inseamna acceptarea a ceea ce nu poate fi schimbat . Dar pana cand iti exprimi energia pentru a schimba ceea ce poti schimba , nu vei putea avea inteligenta pentru a accepta ceea ce nu poti schimba . Intai incearca sa schimbi ce poti . Atunci vei vedea o abilitate extraordinara de a accepta ceea ce nu poti schimba .

A treia samanta este claritatea . Oricat ai schimba lucrurile , orice ai schimba , intreaga lumea este o realitate schimbatoare , un vis schimbator . Este un vis care se schimba continuu fara nici un motiv . Este nejustificat fara nici un motiv . Intelege ca este nemotivat . Pentru ca este nemotivat , il poti numi ori o energie de bun augur nemotivata ori un haos nemotivat.Oricine crede ca aceasta este o energie de bun augur nemotivata este spiritual , este cautator . Oricine crede ca este un haos nemotivat este materialist .

Intreaga Existenta poate aparea ori ca un miracol ori ca un blestem . Daca gandesti ca este o intamplare de bun augur , atunci va fi un miracol , un miracol continuu. Altfel va fi un blestem . In timpul Darshan , multi oameni au viziuni , experiente de vindecare , experiente intense spirituale , si experienta directa a fericirii nemotivate . Nu doar atat , valul energiei care se ridica provoaca multe temeri inconstiente , dorinte si vinovatie sa iasa la suprafata pentru a fi vindecate . Unii oameni intra intr-o tacere intensa . Alti oameni sunt coplesiti de lacrimi . S-ar putea nici sa nu stii motivele pentru toate aceste trairi pentru ca vin de la nivel inconstient care erup datorita valului de energie . Momentul Darshan este o oportunitate rara sa te eliberezi de aceste amintiri gravate adanc . Aceste emotii pot fi pur si simplu sterse de la baza de catre energia abundenta .

In timpul Darshan Fiinta ta invie si sarbatoreste cu valul de energie al Existentei . Mintea dispare pentru un timp . Intreaga scena Darshan devine o urma adanca in Constiinta ta .

As vrea sa spun un singur lucru . Energia Existentei este ca averea tatalui tau . Nu o irosi aiurea ! Spune 'Da' Existentei si patrunde in ea ca un copil .

Pentru a retrage bani chiar si din propriul tau cont bancar trebuie sa semnezi . In acelas fel , pentru a primi energia Existentei , trebuie sa fii deschis , asta-i tot .

Aminteste-ti : numai stridia care se deschide si prinde o picatura de ploaie produce perla ! Cand ii esti deschis Maestrului , numai un cuvant din partea lui este de ajuns . Este ca apa de ploaie care intra in stridie pentru a deveni o perla .

Pentru ca prezenta Maestrului sa functioneze asupra ta, permite tot ce se intampla sa se intample . Nu te importivi , nu fii tensionat sau iritat ! Nu te astepta la nimic . Orice s-ar intampla, permite sa se intample . Fii ca un surfer care danseaza pe valul energiei , bucurandu-se de beatitudine!

PovestiriFericite

Experiente De Vindecare

Vindecare

1. Am fost lovit de hepatita B si sufeream de ciroza , o boala de ficat cronica , considerata in general ireversibila . Toate spitalele nu mi-au mai dat nici o sansa , iar eu traiam cu o dieta lichida de sase ani , stiind ca moartea se afla dupa colt.

La sugestia prietenului meu , m-am dus la Nithyananda care se afla pe atunci in Erode, Tamilnadu , in Sudul Indiei , vindeca oamenii care il cautau . Mi-a dat putina cenusa sfintita si mi-a spus sa o amestec in tot ce beam si mancam in urmatoarele trei zile . Am urmat instructiunile Sale , iar din a treia zi am simtit ca stomacul meu incepe sa se simta mai bine - dupa sase ani lungi ! Imediat , asa cum mi-a spus El , am mancat chiar si o portie de mancare picanta pentru prima data in sase ani . De atunci traiesc o viata foarte sanatoasa si fericita , tot timpul pregatit sa-l servesc pe Maestrul meu Divin.

- Sri Nithya Sadananda , Senior Swami din ordinul Nithyananda

(nithyaayya@yahoo.co.in)

2. Am fost diagnosticata cu Sindromul Ovarian Polycystic (PCOS) , care mi-a provocat probleme hormonale grave . Testele cu ultrasunete au descoperit ca ovarele mele erau acoperite de cresterea multor chisturi . Am participat la unul din programele de meditatie a lui Nithyananda, in timpul careia mi-a spus ca o sa fiu vindecata , fara sa-i fi spus macar de problema mea !

Dupa o luna de zile, am realizat ca slabisem zece kg, cu care ma luptasem mult timp deoarece ajunsesem sa cantaresc aproape 100 de kg si nu reuseam sa slabesc nici macar prin dieta si exercitii. Atunci am realizat ca de strans legata era starea mea emotionala cu greutatea! Am inteles cum orice dependenta este o chemare pentru implinirea pe care incercam sa o umplem extern, dar care nu poate fi niciodata implinita. Un an mai tarziu , cand m-am dus sa-mi fac un test cu ultrasunete , doctorii au fost socati sa descopere ca, chisturile care le aveam disparusera complet!

-Roshini Nambiar , Profesoara de meditatie , Oklahoma, USA

(roshininambiar@gmail.com)

3. Cand unchiul si matusa mea ne-au vizitat in Singapore , au facut o scurta vizita in insula Tioman din Malaysia. Cand s-au intors acasa , amandoi se aflau intr-o stare foarte grava . In mod evident, au avut o experienta neplacuta cu marea , care era cat pe ce sa ii inece in timp ce faceau snorkeling. De asemenea , au inghitit o cantitate foarte mare de apa de mare. La intoarcere, inca se aflau intr-o stare completa de soc.Unchiul meu avea crize de frisoane si febra mare.

I-am cerut sa se intinda si sa se relaxeze, si am inceput sa-i ofer Vindecare Spirituala Nithya. Dupa vreo zece minute s-a lasat purtat intr-un somn profund. A doua zi dimineata cand s-a trezit , era absolut normal ca si cum nimic nu s-ar fi intamplat.

-Sri Nithyananda Arpana, Vindecator Spiritual Nithya
, Malaysia
(nithya.arpanananda@gmail.com)

4. O prietena de-a mea mi-a spus ca trece prin anxietate cronica si suferea deseori de ‘atacuri de anxietate’. Se intreba daca Vindecarea Spirituala Nithya functioneaza si asupra problemelor mentale. I-am explicat cum energia vindecatoare este inteligenta pura si functioneaza la toate nivelele. Apoi i-am oferit vindecare cam in jur de 15 minute. A doua zi m-a sunat sa-mi spuna ca a simtit un sentiment atat de profund de pace si relaxare in timpul vindecarii si dupa vindecare , si ca a dormit in acea noapte exceptional de bine dupa patru ani lungi , de cand un incident major din viata ei a devenit sursa anxietatii ei.

- Premeshwari, Vindecator Spiritual Nithya
Michigan , USA
(premeshwari.mayi@gmail.com)

5. Sunt ginecolog practicant. Multi din pacientii mei au avut experiente miraculoase prin atingerea lui Paramahamsa Nithyananda .Recent , am avut cazul unei femei care suferea de tuberculoza. Captuseala uterului ei devenise foarte subtire iar endometrul era grav afectat. Am incercat diferite metode de tratament, dar nu a functionat nimic. Ne gandisem la optiunea de mama surogat cand i-am sugerat sa primeasca vindecare de la Paramahamsa. S-a dus la Paramahamsa pentru vindecare care acesta a binecuvantat-o cu un copil divin. Este un adevarat miracol medical faptul ca a putut sa ramana insarcinata si mai ales sa aibe o nastere normala.

- Dr. Nirmala, ginecologist , Centrul de Fertilitate Avansata , Bangalore
(nimmar@rediffmail.com)

Programe De Meditatie

1. Am fost categorisit o vedeta in cariera mea in corporatii multinationale. Am condus companii si conglomerate, am construit entitati de miliarde de dolari si am ajutat la inceperea multor vise.Dar nu m-am simtit niciodata implinit. Dupa ce a aparut Paramahamsa in viata mea , am invatat cum sa am succes in lumea exterioara in timp ce am succes egal in lumea interioara!

-Ram S Ram, Bussiness Mentor
Singapore

(ramsram@gmail.com)

2. Acum cinci ani am fost vicepresedintele unui lant de distributie global la o companie din Fortune 500. Am fost diagnosticat cu diabet la varsta de 32 de ani. Exista o istorie foarte lunga de diabetici din partea materna si paterna a familiei mele. Cand l-am intalnit pe Paramahamsa , intr-una din ocazii , i-am spus despre problema mea.Au trecut aproape patru ani jumate de cand i-am spus si pana in ziua de azi , nivelul zaharului din sange s-a mentinut la normal fara vreo dieta restrictionata sau simptome ale bolii.

Am participat la un program de meditatie avansat cu Paramahamsa. Una din tehnicile de acolo a fost sa verbalizam ceea ce ne opreste sa traim fericiti tot timpul. Cu totii am verbalizat unde am simtit ca suntem intepeniti. Din momentul in care am verbalizat asta, orice ne tragea inapoi a disparut. Tot ce pot spune este ca, a luat loc o alchimie intensa in planul non-fizic. A fost ca si cum Paramahamsa a aprins o flacara, si tot ce am verbalizat noi a fost ars din organismul nostru pentru totdeauna. Acum simt ca nu mai exista in mine urcusuri si coborasuri emotionale. Sunt capabil sa muncesc cu maxima intensitate si vioiciune in toate domeniile lipsit de orice efort.Tot ce pot spune este ca si-a turnat iubirea si compasiunea pe noi de unde am iesit ca niste Fiinte noi.

-Sri Nithya Sachitananda, Coordonator international si Senior Swami din Ordinul Nithyananda .Los Angeles ,USA
(nithya.sachitananda@gmail.com)

3. Munca fara efort este ceva la care nu m-am gandit niciodata ca poate fi posibil. Am invatat prin programele de meditatie ale lui Paramahamsa cum sa ma bucur de munca si automat, am inceput sa obtin rezultate fara sa depun vreun efort, cu o creativitate desavarsita si satisfactia muncii.

-Apurvi Sheth , Director de marketing
Singapore (apurvi.sheth@diageo.com)

4. In afara de cresterea nivelului meu energetic, afacerea mea a luat un salt cuantic de cand Nithyananda m-a atins pentru prima data. Inteligenta mea in luarea deciziilor in afaceri a intrat intr-o alta dimensiune. De asemenea , relatiile mele interpersonale s-au maturizat enorm. Copilul meu se afla in Nithyananda Gurukul in ashramul din Bangalore si pot vedea foarte clar cum infloreste intr-o persoana foarte increzatoare , inteligenta si implinita.

Charanapriya ,Om de afaceri
Pondicherry
(sri_charanapriya@yahoo.com)

Anexa

Despre Paramahamsa Nithyananda

Paramahamsa Nithyananda este un Maestru Iluminat al secolului XXI-lea.

A luat nastere in Tiruvannamalai, un centru spiritual important din Sudul Indiei. Inca de la o varsta foarte frageda Nithyananda si-a petrecut zilele si noptile meditand in aura divina a lui Arunachala. Cautarea lui intensa pentru Adevaruri mai profunde despre viata l-a condus in calatoria Sa spirituala, in care a strabatut India in lung si in lat, acoperind mii de mile numai cu piciorul. A vizitat altare venerate, a intalnit yoghini si rishis foarte evoluati si a practicat meditatii foarte intense. A studiat Yoga, Tantra si alte stiinte metafizice estice. A trecut prin cateva experiente spirituale profunde, culminand in realizarea Supremului la o varsta frageda.

De atunci, Nithyananda si-a impartasit experienta personala cu milioane de oameni din toata lumea prin activitatiile misiunii Nithyananda care realizeaza programe clare si profunde si un spectru foarte larg de servicii sociale. Acestea furnizand solutii de viata la nivel fizic , mental si spiritual. Aceste programe de meditatie sunt oferite in toata lumea prin International Vedic Hindu University (IVHU) Florida, USA. Educatie gratuita pentru tineri , incurajarea artei si culturii , programe de meditatie corporative, meditatie pentru detinuti, tabere medicale gratuite, mese gratuite , un an de pregatire spirituala cu rezidenta in India numit Life Bliss Technology, un sistem de invatamant *gurukul* pentru copii , si multe astfel de servicii oferite in toata lumea .

Cunoasterea vedica si tehnologia moderna testata in timp, misiunea Ashramurilor si centrelor din toata lumea, servesc ca laboratoare spirituale unde dezvoltarea interioara este o realizare profunda. Astazi, sunt foarte cautate ca destinatii ideale pentru a explora si a experimenta prin programe organizate, cursuri si facilitati de cercetare pe diverse teme de la meditatie pana la stiinta.

Stabilita in 2003, Misiunea Nithyananda s-a dezvoltat astazi intr-o miscare mondiala pentru beatitudine, sustinuta de idealul realizarii unei omeniri Iluminate, prin aceasta urmarindu-se ridicarea Constiintei colective a planetei Pamant.

Programe si Workshop-uri

Misiunea Nithyananda ofera programe de meditatie specializata in toata lumea pentru ca milioane de oameni sa beneficieze la nivelul corpului, mintii si al spiritului. Cateva dintre ele sunt enumerate mai jos:

Life Bliss Program Nivelul 1 (LBP Level 1)

- Energizeaza-te !

Un program de meditatie bazat pe *chakre* care iti relaxeaza si energizeaza cele sapte *chakre* importante sau centrii de energie subtili din corp. Ofera o intelegere intelectuala clara si experimentala asupra diferitelor emotii pe care le detii , acestea fiind : lacomia, ingrijorarea , nevoia de atentie , stres , gelozie ,ego si nemultumire . Scopul acestui program este sa creeze un efect spiritual la nivelul fizic. Este o solutie de viata garantata pentru a experimenta realitatea propriei tale beatitudini. Cand esti eliberat de o anumita emotie , experimentezi o noua lume, o noua energie. Acest program a fost o experienta foarte eficienta pentru milioane de oameni din toata lumea.

Life Bliss Program Nivelul 2 (LBP Level 2)

-Moarte demistificata !

Un program de meditatie care dezlantuie arta de a trai, demistificand procesul mortii. Acest program creaza spatiul pentru a te detasa de emotiile inradacinate si inconstiente precum vinovatie , placere si durere, toate provenind din frica de moarte . Este un portal catre o noua viata care este condusa de inteligenta naturala si entuziasm spontan.

Life Bliss Program Nivelul 3- Atma Spurana Program (LBP Level 3 - ATSP)

Conecteaza-te cu Sinele tau !

Un program in profunzime care analizeaza clar functionarea mintii si iti arata experimental cum sa fii maestrul mintii in loc sa fii condus de ea. Impartaseste extraordinara intelegere intelectuala insotita de meditatii puternice pentru a produce claritate instantanee si integrare.

Life Bliss Program Nivelul 3 - Bhakti Spurana Program (LBP Level 3 - BSP)

Integreaza-ti devotiunea !

Un program care dezvaluie dimensiuni diferite de a te conecta cu ceilalti si cu Sinele tau. Defineste clar relatia aceea care iti aprinde si iti dezvaluie dimensiunile proprii necunoscute . Iti permite sa experimentezi adevarata profunzime si bucurie a fiecarei relatii din viata ta.

Life Bliss Technology (LBT)

Un program rezidential gratuit

Life Bliss Technology (LBT) este un program rezidential pentru tineret intre 18 si 30 de ani. Cu originea in sistemul estic al educatiei vedice, acest program este creat pentru a intari tineretul modern cu o sanatate fizica, mentala si emotionala buna. Hranind inteligenta creativa si spontaneitatea, impartasind abilitatile de viata , creaza un tineret implinit din punct de vedere economic si spiritual. Si mai presus de toate , ofera o oportunitate rara de a trai si de a invata sub tutela unui Maestru Iluminat.

Inner Awakening

Un program intensiv de Iluminare pentru cautatorii sinceri . Acest program ofera : yoga , tehnici de meditatie foarte puternice , initiere si mult mai mult. Acest program este o experienta intensa pentru pregatirea sistemului corp -minte, pentru a putea sustine si iradia experienta Iluminarii.

Nithyanandam

Un program de meditatie avansat pentru cautatori, unde prezenta Maestrului si campul energetic foarte puternic te conduc catre starea *nithya ananda* sau beatitudine eterna. Ofera o varietate de tehnici ; de la meditatie si servicii pana la a sta in prezenta Maestrului.

Kalpataru

Un program de meditatie experimental semanand in acela samanta de :

Shakti : energia de a intelege si de a schimba tot ce este necesar in viata

Buddhi : Inteligenta de a intelege si de a accepta ceea ce nu este necesar sa schimbi in viata

Yukti : Claritatea de a intelege si realizarea ca oricat ai schimba , tot ceea ce vezi ca fiind realitate este insasi un vis continuu in schimbare

Bhakti : devotiunea , sentimentul de legatura profunda cu Aceea care ramane neschimbatoare, Eterna si Suprema

Mukti : eliberarea absoluta in Trairea Iluminarii atunci cand toate aceste patru sunt integrate

Activitatile Principale ale Misiunii Nithyananda

Meditatie si tabere in toata lumea pentru tratarea dependentelor. Peste 2 milioane de oameni au fost tratati pana la aceasta data

Vindecare Spirituala Nithya : Un sistem de vindecare al energiei cosmice administrat gratuit prin 5000 de vindecatori initiati, din centrele si ashram-urile noastre din toata lumea, atingand 20,000 de oameni in fiecare zi, vindecandu-i la nivel fizic si mental

Anna Daan sau mancare gratuita : 10,000 de mese untritionale sunt distribuite in fiecare saptamana prin toate ashram-urile *anna mandir* pentru vizitatori, adepti si discipoli

Ordinul Nithyananda si instruirea : aspiranti spirituali hirotonisiti ca *Sannyasis , Brahmacharis si Bramacharinis* trec ani de-a randul prin pregatire intensiva de yoga, meditatie, practica spirituala profunda, Sanskrita, incantatii vedice, acestia conducand 100% ashram-urile formate din voluntarii Misiunii Nithyananda din toata lumea , muncind in toate activitatile misiunii

International Vedic Hindu University (IVHU) (Fosta Universitate Hindusa , Florida ,USA) Paramahamsa Nithyananda a fost ales cu unanimitate de voturi ca rector la Universitatea Internationala Vedica Hindusa. Aceasta furnizeaza educatie in filozofia estica , studii vedice, stiinta meditatiei prin licentiati in stiinta

Nithya Yoga : un sistem de yoga revolutionar in liniile invataturilor originale ale inteleptului Patanjali, predate in toata lumea

Temple si Ashram-uri : peste 30 de temple si ashram-uri Vedice in toata lumea

Programe de Meditatie in inchisori: programe conduse in inchisori si tabere juvenile pentru reformarea atitudinii extremiste, rezultand in transformari uimitoare printre detinuti

Tabere Medicale : tratamente gratuite si terapii in alopatie, homeopatie , ayurveda, acupunctura, controale la ochi, operatii la ochi, ginecologie, etc

Sprijin pentru copiii din zonele rurale :construirea scolilor si materiale educationale furnizate gratuit scolilor rurale

Life Bliss Technology : un program gratuit de doi ani sau trei luni pentru tineret care invata ingineria vietii si stiinta iluminarii

Nithyananda Gurukul : o stiinta moderna abordata educatiei, combinata cu sistemul vedic de invatatura care are ca scop sa protejeze si sa dezvolte inteligenta naturala a copilului care infloreste fara represiune, frica sau stres

Programe de Meditatie Corporative special create si conduse in firme corporative din toata lumea, inclusiv Microsoft , AT&T, Qualcomm, JP Morgan , Petrobras, Pepsi, Oracle, American Association of Physicians of Indian Origin (AAPI), concentrate pe managementul intuitiv, abilitatile de lider si munca in echipa.

Institutul Nithyananda pentru instruirea profesorilor : peste 300 de profesori instruiti pentru a preda si invata programele de meditatie transformationale. Programul Memoriei Cuantice, Nithya Yoga , Programe de sanatate si vindecare, Programe de Practica Spirituala, etc

Media : articole in ziare si reviste nationale si internationale, mesaje transformationale din partea lui Nithyananda

Editura Nithyananda: peste 4700 de ore de discursuri cu Paramahamsa Nithyananda, transcrise, editate si produse prin mijloace proprii, sunt disponibile in magazine prin carti, DVD-uri si CD-uri

Galeria Life Bliss : magazine in toata lumea si shop-uri mobile care contin inregistrari si carti cu discursurile lui Nithyananda si Nithya Kirtan inregistrate in 23 de limbi

Centre de Meditatie & Centre de Vindecare : in toata lumea, oferim servicii de meditatie si vindecare

Nithyananda Sangeeth Academy : muzica , dans si alte forme de arta sunt invatate si incurajate printre tineri si batrani , live si online

Discursuri Gratuite pe YouTube :peste 500 de discursuri gratuite la www.youtube.com. Ofera intelepciunea Maestrului , intr-o maniera usoara si accesibila.

Sprijin stiintei si cercetarii: construind continuu poduri peste golul dintre stiinta si spiritualitate prin cercetari asupra energiei spirituale si vindecarii.

Nithyananda Youth Foundation:- o colectie de tineri inspirati , construind o societate divina si dinamica cu o ideologie comuna de pace si iluminare

Nithya Dheera Seva Sena : prin transformarea sinelui , forta de voluntari Ananda Sevaks invata si functioneaza in serviciul umanitatii.

Contactati-ne !

Mai jos sunt enumerate cateva din centrele principale ale Misiunii Nithyananda:

USA:
Los Angeles
Los Angeles Vedic Temple
9720 Central Avenue, Montclair, CA 91763
USA
Ph.: +1 909 625 1400
Email: programs@lifebliss.org
URL: www.lifebliss.org

MALAYSIA:
Kuala Lumpur
14, Jalan Desa Gombak 5, Taman Desa Gombak
53000 KL, MALAYSIA
Ph.: +601 78861644 / +601 22350567
Email: murthi.kasavan@gmail.com, manirantaraananda@gmail.com
URL: www.mynithyananda.com

INDIA:
Bengaluru, Karnataka
(Spiritual headquarters and Vedic Temple)
Nithyananda Dhyanapeetam, Nithyanandapuri, Off Mysore Road,
Bidadi, Bengaluru 562
109
Karnataka, INDIA
Ph.: +91 +80 27202801 / +91 92430 48957
Email: mail@nithyananda.org
URL:www.nithyananda.org

Varanasi, Uttar Pradesh
Nithyananda Dhyanapeetam
Leelaghar Bldg, Manikarnika ghat
Varanasi, INDIA

Ph.: +91 +99184 01718

Hyderabad, Andhra Pradesh
Sri Anandeshwari Temple, Nithyananda Giri,
Pashambanda Sathamrai Village, Shamshabad Mandal
Rangareddy District 501
218
Andhra Pradesh, INDIA
Ph.: +91 +84132 60044 / +91 98665 00350

Salem, Tamil Nadu
Nithyanandapuri, 102, Azhagapurampudur
(Behind Sharada College), Salem – 636 016
Tamilnadu, INDIA
Ph.: +91 +427 2449711

Tiruvannamalai, Tamil Nadu
Nithyanandapuri, Girivala path
Tiruvannamalai – 606 604
Tamilnadu, INDIA
Ph.: +91 +4175 237666

Rajapalayam, Tamilnadu
Nithyanandapuri, Kothainachiarpuram,
Sankaran Coil Road,
Rajapalayam, Virudhunagar District
Tamilnadu, INDIA
Ph.: +91 +4563 230001 / +91 +98421 30008

Pondicherry
Nithyanandapuri,
Embalam to Villianoor Main Road,
Embalam Post, Pondicherry 605
106
INDIA
Ph.: +91 94420 36037 / + 91 97876 67604

For further information visit www.nithyananda.org

Nithyananda Galleria

O varietate larga de produse pentru o viata fericita:

Mesajele profunde ale lui Nithyananda in video, audio, CD-uri si carti in peste 20 de limbi.
Muzica vesela si chant-uri pentru meditatie si vindecare interioara.
Meditatie si carti de yoga, kit-uri si CD-uri pentru revigorarea corpului , mintii si spiritului.
Bratari , fotografii, haine si cadouri pentru un stil de viata stimulant
Margele traditionale energizante pentru barbati si femei, pentru liniste si un nivel continuu de energie ridicat.

Sugestii de lectura

Solutii Garantate
Nu Iti Face Griji Fii Fericit
Nithyananda Vol.1
Unelte Instant Pentru O Viata Fericita
Poti Vindeca
Urmeaza-ma Inauntru!
Usa Catre Iluminare
Cantece de Eternitate
Nu Esti Un Pacatos
Deci Vrei Sa Stii Adevarul ?
Raspunsuri Neobisnuite la Intrebari Obisnuite

Peste 500 de discursuri gratuite cu Nithyananda disponibile la : http://www.youtube.com/LifeBlissFoundation

Glosar

Abdulla Abdullah Ansari din Herat, un Maestru Sufist.

Abhisheka O baie ceremoniala efectuata pentru venerarea statuetelor.

Adhomukha shvanasana Postura cainelui in yoga

Adi Shankara *Maestru Iluminat din India .Cel mai mare exponent a doctrinelor Advaita Vedanta sau nondualismului a carui miscare a restaurat glorie in declinul traditiei vedice si hinduse in timpul perioadei Sale.*

Agamya Actiunile constante pe care le face acela prin liberul arbitru dupa ce ia nastere pe Pamant. Acestea nu se nasc din dorinte adevarate, ci din dorinte imprumutate din societate, privind la altii.

Aham Brahmasmi Literalmente inseamna ”Sunt Dumnezeu”*Aham* inseamna “ Eu sunt “ *Brahman* inseamna” Dumnezeu” sau “Fiinta suprema” Declaratia se refera la esenta sufletului care este identica cu Dumnezeu.

Ahankar Falsa identificare a Eu-lui interior pur cu lumea exterioara, o forma de ego care te face sa proiectezi o identitate falsa despre tine in lumea exterioara.

Ajapa japa Incantarea involuntara a unui chant sacru.

Ajna chakra *Al saselea centru energetic situat intre sprancene. In Sanskrita inseamna “comanda” sau “vointa”. Aceasta chakra este blocata de ego.*

Akbar Imparat mogul

ADN Acid dezoxiribonucleic - caramida primara in constructia vietii , continand codul genetic.

Albert Einstein Om de stiinta si laureat Nobel.

Allopathy In general se refera la medicina occidentala.

Amrutasya putraha Fii imortalitatii

Anahata chakra Centru energetic subtil in regiunea inimii legat de iubire

Anahata Dhvani Sunetul primordial al creatiei "*Om".*

Anal-Haq Eu sunt Adevarul. Se spune ca era adesea rostit de catre Maestrul sufist Mansur, care a fost spanzurat pentru acest sacrilegiu.

Ananda Literalmente inseamna "aceea care nu poate fi redusa"

Ananda Ashtanga O cale din opt parti de beatitudine , se refera la practicarea celor opt parti care conduc la constientizare.

Chakra Ananda Darshan Situata intre buric sau chakra manipuraka si inima sau chakra anahata . Ananda Gandha este punctul in care toate chakrele se prabusesc intr-una singura . Initierea unui discipol ca vindecator de catre Nithyananda energizeaza Ananda Gandha si initiaza discipolul in Vindecarea Spirituala Nithya.

Ananda Sankalpa Afirmatii Fericite in a doua parte din procesul Ananda Ashtanga

Anandamaya kosha Invelisul de beatitudine este al cincilea si ultimul strat de energie cunoscut ca fiind koshas . O calatorie meditativa prin cele cinci koshas este esenta programului nostru Life Bliss nivelul 3- Atma Spurana Program .

Anima *Anima siddhi este un din puterile yoghine*

Annamacharya Compozitor mistic din Sudul Indiei

Annamalai Swamigal Discipol a lui Ramana Maharishi din orasul templu Tiruvannamalai, a carui invataturi a condus la experienta spirituala profunda a lui Nithyananda pe cand era copil.

Annamaya kosha Mancare sau strat fizic, prima dinter cele cinci koshas sau straturi de energie

Annie Besant Teozof, scriitor si orator indian

Anubhava Experienta, in special cunoastere nascuta din experientele repetative

Appar Poet Tamilian si autorul Thevaram, cantece devotionale pentru Maestrul Iluminat Shiva, Unul dintre cei 63 de sfinti Tamilieni Nayanmars care au fost adeptii lui Shiva .

Arati Ritual cu foc efectuat in general la sfarsitul veneratiilor vedice cu lampi aprinse sau camfor , acompaniat de cantece devotionale

Arihanta Termen folosit pentru *Tirthankars , conducatori spirituali ai religiei Jainism*

Arujna *Print razboinic si unul dintre cei cinci frati ai familiei Pandava in marele poem indian* Mahabharta. A fost discipol al Maestrului Iluminat Krishna , a primit intelepciunea in Bhagavad Gita de la Krishna,

Arunachala Un deal sacru situal in Tiruvannamalai ,in Tamil Nadu din Sudul Indiei . Este considerat intruchiparea Zeului Shiva ,marele Maestru Iluminat.

Arunagiri Yogeeshwara *Templul lui Arunachaleswara in Tiruvannamalai este construit pe mormantul energiei vii a lui Arunagiri Yogeeshwara, acesta este considerat incarnarea Maestrului Iluminat Shiva*

Asana Postura fizica in yoga.

Ashram O manastire pentru calugarii Hindu sau Budhisti

Ashrama Cele patru etape din viata cuiva. Bramacharya ca student , grihastha casatorit, vanaprastha la sfarsitul unei vieti productive de casatorie si sannyasi ca persoana care renunta in viata la toate aspectele materiale.

Ashtanga namaskar Prosternare in fata Maestrului sau a unei statuete.

Ashtanga yoga *Opt ramuri din yoga lui Patanjali: yama (disciplina) ,nyama (reguli) , asana (pozitie a corpului) , pranayama (respiratie controlata) , dharana (concentrare) pratyahara (retragerea simturilor), dharana (meditatie) si samadhi (beatitudine)*

Ashtavakra Un intelept vedic Iluminat , nascut cu opt membre strambe. El este autorul scripturii Ashtavakra Gita.

Atma deepo bhava Mesajul lui Buddha pentru discipolii sai indemnandu-i : ”Fii propria ta lumina!”

Atma gnana Realizarea Sinelui

Atma sharanagati Predarea Sinelui

Atman Suflet spirit , Constiinta, etc referindu-se la energia nemuritoare a individului, care este o imagine holografica a Constiintei Cosmic sau Brahman,

Ayurvaidyans Practicanti ai medicinei traditionale indiene ayurveda

Ayurveda *Medicina traditionala indiana. Ayurveda literalmente inseamna cunoasterea vietii.*

Bardos Literalmente inseamna " intervalul dintre doua lucruri " , ca in cartea "Tibetan Book of the Dead " , referindu-se la diferite faze prin care trece spiritul in momentul mortii.

Bayazid Un sfant persian sufist din secolul IX

Bhagavad Gita Scriptura antica Indiana, transmisa de Maestrul Iluminat Krishna , si considerata esenta scripturii sau Upanishad

Bhagavan Folosit ca titlu de veneratie cu marii Maestrii, literalmente inseamna 'prosper'

Bhagavan Mahavir Vardhamana Mahavira a fost al 24-lea si ultimul *tirthankara jainist sau unul Iluminat care a stabilit principiile religiei jainism , fondata in India si acum practicata de milioane de oameni in toata lumea.*

Bhagavatam *Cel dintai poem al religiei hinduse , descrie incarnarea lui Vishnu , in special incarnarea lui in Krishna. A fost scrisa de Vyasa, care a fost de asemenea si autorul poemului Mahabharata*

Bhaja Govindam Colectie de 32(cateodata 34) versuri devotionale compuse de Maestrul Iluminat Adi Shankara. Aceasta este considerata esenta Vedanta si Advaita, non-dualitate.

Bhakti Devotiune.

Bhakti yogi O persoana care urmeaza calea devotiunii , bhakti yoga , ca metoda de Iluminare

Bharatanatyam Dans clasic din Sudul Indiei

Bhava Stare emotionala , referindu-se aici la cele cinci moduri in care un discipol poate interactiona cu Maestru.

Bhujangasana Postura cobra in yoga, in care capul se ridica in timp ce stai intins

Bidadi ashram — Sediul spiritual principal a lui Nithyananda in orasul Bidadi , cam la 30 de km de orasul Bangalore.

Big Bang — Big Bang - marea explozie (ipotetică) a atomului primitiv de materie, care a iniţiat expansiunea universului

Bija — Samanta

Bija mantra — Mantra samanta sau un chant energizant specific unei Zeitati sau Maestru

Birbal — Unul dintre ministrii imparatului Akbar, considerat foarte inteligent, exista multe povesti despre el si Akbar

Bodhidharma — Un discipol de a lui Buddha , responsabil pentru raspandirea Buddhismului ca Zen Buddhism.

Brahma — *Creator in Trinitatea Zeilor Hindusi*

Brahmaanda — Cosmos sau macrocosmos ca opus lui pindanda, microcosmosul individual

Brahmachari — *Un student vedic, de obicei se refera la un calugar tanar celibatar.*

Brahmacharini — Studenta vedica, se refera in special la o calugarita tanara celibatara

Brahmagnana — Cunoasterea Absolutului.

Brahman — Absolut, Constiinta Cosmica, Dumnezeu fara forma etc, toate referindu-se la sursa energiei universale unde energia individuala a sufletului este o parte holografica.

Brahmanda Purana — *O colectie de 18.000 versuri , este considerata ca fiind ultima si a optsprezecea purana hindusa sau poem. Aceasta purana este povestea creatiei universului de catre Brahma*

Buddha — *Buddha -Maestru Iluminat si fondatorul religiei Buddhism*

Buddhi — Inteligenta

Buddhism — Religie fondata de Maestrul Iluminat Buddha

Carl Jung Renumit psihiatru elvetian al secolului XX-lea si contemporan cu Sigmund Freud. Renumit pentru lucrarea 'Inconstienta Colectiva'.

Chaitanya Mahaprabhu Un mistic al sec-XV-lea din Bengal, India a intrat in devotiune cu Maestrul Iluminat Krishna. Adeptii Sai sunt cunoscuti ca Gaudiya Vaishnavas.

Chakras Centrii energetici din corp. Literalmente inseamna'roata' bazate pe experientele misticilor care au perceput acesti centrii energetici ca niste vartejuri de energie. Exista sapte chakre importante de-a lungul sirei spinarii :muladhara , swadhistana, manipuraka, anahata , vishuddhi, ajna si sahasrara.

Chakshu Energia din spatele puterii de vedere

Chandogya Upanishad Una dintre cele mai vechi si elementare Upanishad, sau scripturi. Brahman -Absolut, Constiinta Cosmica , Dumnezeu fara forma, etc - toate se refera la sursa energiei Universale din care energia individuala a sufletului este o parte holografica

Charles Leadbeater Teozof

Chidambaram *Un loc in Sudul Indiei celebru pentru templele antice dedicate Maestrului Iluminat Shiva in forma lui de dans ca Nataraja si unde este reprezentat ca spatiu de energie*

Chin mudra *Palmele indreptate in sus cu degetul mare si cel aratator formand un cerc iar celelalte trei degete intinse spre exterior.*

Chitta Memorie

Crestinism Religie bazata pe invataturile lui Ilsus Hristos

Cleve Backster Cleve Backester -Un expert - poligraf care a studiat comportamentul plantelor supuse la amenintari si afectiune folosind un detector de minciuna .

Dakshinamurthy Swamigal Maestru Iluminat din Sudul Indiei

Darshan Literalmente inseamna "a vedea ", referindu-se la viziunea divinitatii , a unei statuete sau a Maestrului.

Dasa bhava Una dintre cele cinci forme de relatie dintre Maestru si discipol . *Dasa bhava se refera la starea emotionala a discipolului ca servitor in predarea fata de Maestru, exemplificand prin relatia lui Hanuman cu Rama.*

Dasoham Inseamna:"Sunt un servitor" insemnand predare Maestrului.

Dattatreya Reprezentarea trinitatii hinduse a lui Brahma , Vishnu si Shiva intr-o incarnare.

Deepak Chopra Un doctor care scrie si preda spiritualitate in USA.

Devi Zeita Suprema in Hinduism. Mama Cosmica

Dhamma Reprezinta invataturile Maestrului Iluminat Buddha.

Dhammapada Invataturile lui Buddha in forma scripturala

Dharana Concentrare. A sasea ramura in Ashtanga Yoga.

Dharmo rakshati rakshitaha O declaratie scripturala vedica care inseamna: Dharma ii protejeaza pe cei care o protejeaza.

Dhauti O practica yoghina de curatarea intestinelor

Dheera O persoana curajoasa. Termen folosit de Vivekananda pentru indemnarea adeptilor sai.

Dhyana Meditatie . A saptea ramura din Ashtanga yoga.

Dr Charles Townes Laureat Nobel in fizica pentru lucrarea sa legata de maser si laser.

Dr. Bruce Lipton Biolog , specializare - biologia celulara si moleculara , si autorul cartii 'Biologia Credintei.

Dr. Masaru Emoto Om de stiinta japonez si autorul cartii 'Mesajele ascunse din apa ' , aratand efectele gandurilor si cuvintelor asupra apei si asupra Fiintelor vii .

Draupadi Printesa in poemul Hindus Mahabharta care a fost maritata cu cei cinci frati din familia Pandava.

Dukkha ateeta *Dincolo de suferinta si durere*

Dukkha Harana "Indepartarea suferintei " meditatie care face parte din programul Life Bliss. Se adreseaza centrului energetic muladhara.

Dvija Nascut a doua oara . Se refera la starea de trezire a Constiintei

Electroencefalograf Aparat care foloseste electrozi atasati de scalp pentru a masura activitatea electrica a creierului

Freudian Se refera la invataturile psihologului austrian si tatal psihiatriei moderne Sigmund Freud.

Fotografia Kirlian *Fotograme de inalta tensiune folosite pentru a intregistra aura Fiintelor umane*

Gananaatha Se refera la Zeul Hindus Ganesha

Ganga *Cel mai sarbatorit riu din India, considerat sfant de toti Hindusii*

Gayatri mantra Este considerata cea mai puternica mantra in traditia vedica. Gayatri era mantra de initiere pentru toti studentii tineri.

George Gurdjieff Mistic greg si profesor spiritual celebru pentru principiul celei de-a patra cai , corespunzatoare starii turya in traditia vedica.

Gnana Cunoastere

Gnana shakti Energia cunoasterii

Gnana yogi Acela care urmeaza calea cunoasterii pentru Realizarea Sinelui

Gaura Neagra Un loc teoretic al spatiului in care campul gravitational este atat de puternic incat nimic, nici macar lumina nu poate scapa de el.

Goddess Saraswati Zeita invataturii hindusa.

Gomukh Sursa riului Ganga

Gopis *Femei care ingrijeau vacile si care erau adeptele Maestrului Iluminat Krishna*

Guru Maestru Spiritual

Guru Granth Sahib Scriptura religiei Sikh

Guru Krupa Compasiunea Maestrului

Guru Nanak Fondatorul religiei Sikh

Guru puja. Ritual pentru venerarea Maestrului.

Gurukul Institutie de invatamant vedica

Hasya Dhyana Meditatia rasului

Hamsa Mantra. Se mai numeste si Soham Mantra , este practicata prin intonarea ‘hmmm in timpul inhalarii si ssooo in timpul exhalarii .

Hatha Yoga O forma de yoga dezvoltata de Yogi Swatmarama concentrata pe aspectele fizice din Ahtanga Yoga

Hanuman Zeul maimuta venerat de hindusi, si discipol a lui Rama.

Hara Lacasul energiei si al vietii conform traditiei japoneze si chineze situat in apropierea regiunii buricului.

Hinduism Religia indienilor. Dezvoltata din principile vedice ale sanatana dharma ,legea eterna ,care a dat nastere la alte religii ca Buddhism ,Jainism, Sikhism,etc.

Hindus Adept al religiei hinduse, estimati la peste un miliard de oameni

Homa Ritual vedic pentru conectarea la energia elementara a focului.

Hoo kara Sunetul hoo produs in timpul meditatiei din gura in timpul exhalarii.

Hreem Bija sau mantra samanta referitoare la energia feminina

Harischandra Legandarul conducator indian renumit pentru sinceritatea sa

Iccha shakti Energia dorintei. Celelalte doua sunt kriya shakti , energia actiunii si gnana shakti , energia cunoasterii.

Issac Newton Fizician si matematician, pionier al fizicii clasice.

Isavasya Upanishad *Una dintre cele mai importante si cele mai vechi scripturi vedice*

Ishwara	*Suprem*
J. Krishnamurthi	Renumit filozof indian.
Jagat	*Univers.*
Jain	Adept al religiei jainism
Jain sutras	Scripturile jainismului , in principal invataturile lui Mahavira.
Jalaluddin Rumi	Poet sufist din secolul 13.
Janma marana chakra	Ciclul nasterii si al mortii.
Japa	Repetarea unei mantre sau a unei silabe sacre .
Jataraagni	Focul interior care sustine viata.
Jeeva	*Sufletul nemuritor care se afla in toate Fiintele vii.*
Jeevan mukta	O persoana care a obtinut eliberarea din ciclul nasterii si al mortii in timpul vietii.
Jesus Christ	Fondatorul crestinismului.
John C Maxwell	Expert in conducere si scriitor
John Gardner	Autorul multor carti despre conducere.
Junaid	Maestru sufist din secolul 9
Janaka	Rege indian al regatului Videha cu capitala in Mithila, renumit pentru corectitudinea sa.
Karana sharira	Planul cauzal , al cincilea plan energetic din noi corespondent cu somnul profund . Sursa amintirilor gravate.
Kabir	Poet mistic devotional din India.
Kalpataru	Copacul dorintelor
Kalpataru darshan	Un program de meditatie Darshan oferit de Nithyananda

Koans *Ghicitori oferite ca tehnici in Zen pentru a sprijini Realizarea Sinelui.*".

Kamandalu *Vas de apa purtat de calugarii Hindusi.*

Kapha Una dintre cele trei doshas , sau atributele corpului in Ayurveda . Energie legata de elementele apei si pamantului. Kapha este structura si lubrificare.

Kapilavastu Regatul unde s-a nascut Maestrul Iluminat Buddha.

Karma Concept vedic , actiunile voluntare ale fiecarei persoane care decid destinul.

Karma bandha *Legat de actiuni , deoarece sunt efectate cu interese personale*

Karma mukta *Eliberat de actiuni , pentru ca sunt efectuate fara atasament*

Karma yoga Calea pentru Realizarea Sinelui prin implinirea responsabilitatilor fara atasament.

Karmic Referitor la karma.

Kathopanishad Una dintre principalele Upanishad sau scripturi care prezinta interactiunea dintre Yama, Zeul mortii la Hindusi, cu un tanar baiat pe nume Nachiketa.

Kayakalpa Revigorarea corpului si o tehnica impotriva imbatranirii in Ayurveda, sistemul traditional de medicina Indian

Keertans Cantece devotionale.

Khalil Gibran Poet libanez din secoluL XX, celebrul pentru cartea sa 'Profetul'.

King Harishchandra Legendarul conducator Indian celebru pentru sinceritatea sa.

King Janaka Rege Indian al regatului Videha cu capitala in Mithila , cunoscut pentru corectitudinea sa.

Konganavar Sfant hindus si discipolul lui Bogar, pe a carui ramasite se spune ca a fost construit templul Tirupati.

Koshas Cele cinci invelisuri din jurul corpului fizic. Descrise in detaliu in textele vedice Taittreya Upanishad.

Krishna Maestru Iluminat din India care a transmis Adevarurile Bhagavad Gita

Kriya Actiune

Kriya shakti Energia actiunii. Celelalte doua energii sunt: energia dorintei si energia cunoasterii.

Kshana *Intervalul dintre doua ganduri*

Kuchela Prieten din copilarie al Maestrului Iluminat Krishna care exemplifica relatia de prietenie dintre Maestru si discipol

Kulaarnava Tantra Prietenul din copilarie al Maestrului Iluminat Krishna, care exemplifica relatia de prietenie dintre Maestru si discipol.

Kumbh Mela Adunare spirituala care ia loc o data la trei ani in India in unul din aceste patru locuri : Prayag , Hardwar , Ujjain si Nasik pe malul raurilor sacre.

Kundalini shakti Extraordinara energie potentiala care este ascunsa in fiecare corp uman. Daca este trezita te va duce catre un plan diferit de Constiinta sau Existenta.

Kunti In poemul hindus Mahabharta, mama celor cinci frati Pandava.

Lama Calugar Buddhist

Leela Joc divin

Linga *Reprezentare a Maestrului Iluminat Shiva ca simbol de regenerare combinand principiile masculine si feminine*

Rama Printul regatului Ayodhya in poemul Indian Ramayana.

Madhura bhava Relatia de iubit dintre Maestru si discipol .

Madhyapantha *"Calea de Mijolc" prescrisa de Maestrul Iluminat Buddha . Reprezinta puterea de a observa ajutandu-te sa ramai in moderatie fara sa fi tras in toate partile in emotii extreme.*

Madurai *Oras templu in Sudul Indiei . Un centru important de pelerinaj cu templul la Meenakashi si consoarta ei Sundareshwara. un aspect al Maestrului Iluminat Shiva*

Maha bhava Expresia ultima in relatia Maestru discipol prin transcendenta tuturor relatiilor obisnuite.

Mahabharata Itihasa sau poemul hindus al carui personaje centrale sunt cei cinci printi Pandava. Cei o suta de veri Kaurava si Maestrul Iluminat Krishna

Mahakaasha	Al treilea spatiu al infinitului de dincolo
Mahamantra	Meditatia Murmur care energizeaza chakra Anahata si face parte din programul lui Nithyananda Life Bliss.
Mahavakya	Maxime minunate din Upanishads. Sunt patru : *Aham Brahmasmi*, *Tat Tvam Asi*, *Ayam Atma Brahma* and *Prajnanam Brahma*. Toate patru inseamna: ”Tu esti Divinitatea.”
Mahavira	Al 24-lea si ultimul tirthankara sau un Iluminat care a stabilit principiile religiei Jainism, fondata in India si acum practicata de milioane de oameni intoata lumea
Mamakar	Ego-ul interior care spune constant ca esti mai neinsemnat decat crezi tu ca esti;
Manas	Minte
Manasa sharira	Plan mental de energie
Manipuraka chakra	*Centru energetic subtil situat langa plexul solar , legat de emotii si ingrijorare*
Manomaya kosha	Al treilea camp energetic mental in cele cinci koshas sau campuri de energie.
Mantra	Literalmente inseamna ‘ aceea are arata calea’. Silabe sacre care au un puternic efect vibrational pozitiv .
Mara	Demonul in traditia Buddhista
Maslow	*Psiholog american, celebru pentru teoria ierarhiei nevoilor umane.*
Matru bhava	Relatia dintre copil si mama in contextul relatiei Maestru discipol.
Maya	iluzia - aceasta care nu exista dar care deranjeaza ca si cum ar exista
Meenakshi	*Zeita de la Madurai din Sudul Indiei. Se spune ca este o sfanta, iar pe ramasitele ei a fost construit templul*

Meerabai Printesa Chittor, o adepta de a lui Krishna, poeta mistica si cantareata, a fost tratata urat de sotul ei din cauza devotiunii pe care o avea pentru Krishna.

Milarepa Yoghin tibetan si discipolul profesorului Buddhist Marpa .

Mithyam Trecator , opozitul lui nithyam care inseamna etern.

Mithyananda Cineva care reprezinta si invata fericirea trecatoare.

Moksha Eliberare prin Realizarea Sinelui.

Mrutyunjaya Chant pentru infrangerea mortii.

Mudra *Semne formate cu mainile in timpul practicarii yoga , in special meditatie , pentru a distribui si a sigila energia din corp.*

Mukti Eliberare prin Realizarea Sinelui

Muladhara chakra Centru energetic subtil de la baza sirei spinararii , legat de emotiile lacomiei si dorintelor sexuale

Muruganar Un discipol de-a lui Ramana Maharishi si poet tamilian care a compus multe versuri despre Ramana

Na maha “Nu sunt” sau “Ma predau “ Majoritatea mantrelor Hinduse se termina cu aceasta afirmatie.

Nalanda Un mare centru de invatatura Buddhist, cuprinzand universitate si librarie in Bihar , in zilele noastre

Namaskar Obicei Hindus de salut. Inseamna:” Ma plec in fata ta.”

Namo Omagiu , se refera la Maestrii si Zeitati.

Namo Arihanta Ma plec in fata lui Arihanta , Maestrului jainist si Zeitatii.

Nataraja Forma in care danseaza Maestrul Iluminat Shiva din templul Chidambaram din Sudul Indiei.

Nawab Un nobil al imperiului Mogul

Nayanmars *Adepti tamilieni sfinti ai Maestrului Iluminat Shiva , 63 la numar , ale caror povesti de viata sunt spuse in cartea Periya Puranam.*

Neti Tehnica din yoga de curatare nazala.

Nidra devi Zeita somnului

Nile Cel mai lung riu din lume , care curge prin Sudan , EGypt etc in Africa

Nirvana Eliberare prin Realizarea Sinelui .

Nirvana Shatakam O colectie de cinci versuri cantate de Maestrul Iluminat Adi Shankara la varsta de opt ani pentru a se prezenta Maestrului sau , Govindapada.

Nirvanic *Legat de Nirvana. Planul Nirvanic este al saptelea si ultimul plan energetic din corpul nostru.*

Nithya ananda Beatitudine eterna.

Nithya Dhyaan Meditatie dezvoltata de Nithyananda pentru adeptii sai

Nithya mukta Persoana eliberata etern

Surya Namaskar Una din tehnicile invatate in Nithya Yoga , predate de profesorii din ordinul NIthyananda.

Nithya Yoga Invataturile lui Nithyananda de yoga invatate de profesorii sai bazate pe limbajul corpului lui Patanjali.

Nithyam Etern

Nithyananda spurana Inflorire eterna de beatitudine.

Niyama A doua ramura din Ashtanga Yoga lui Patanjali

Om Silabe sacre si simbolul care in Hinduism reprezinta creatia.

Omkaara Sunetul Om.

P.D.Ouspensky Filozov rus , matematician si student al Maestrului Iluminat George Gurdjieff.

Pancha kriyas Cele cinci activitati ale Fiintei divine: creatie , sustinere , revigorare , creand iluzie , indepartarea iluziei.

Pandavas Cei cinci printi din poemul hindus Mahabharta. Pe tatal lor il chema Pandu.

Parabrahma Fiinta Suprema

Parama Shiva Suprem

Paramahamsa Literalmente inseamna Lebada Suprema.Titlu acordat persoanelor Iluminate

Paramahamsa Yogananda Un Maestru Iluminat foarte cunoscut pentru carea sa 'Autobiografia unui Yogi . A fondat miscarea Asociatia Realizarii Sinelui in USA in 1920.

Paramasthiti Stare suprema**.**

Patanjali *Un intelept din India antica si autorul cartii Yoga*
> Sutra , fiind considerata fundatia sistemului Yoga

Pitta Una dintre cele trei doshas sau atribute ale corpului in Ayurveda. Energie creata de interactiunea dinamica dintre apa si foc. Nu se pot schimba una pe cealalta , dar se moduleaza sau se controleaza una pe cealalta si sunt extrem de necesare pentru ca procesul vietii sa se produca.

Placebo O substanta administrata ca medicament dar fara nici un efect terapeutic verificat.

Poligraf Detector de minciuni

Poornima Zi cu luna plina

Prana *Energia vietii sau forta vietii.*

Prana sharira Al doilea plan de energie in corpul nostru

Pranamaya kosha Al doilea camp energetic din sistemul koshas

Pranayama *Respiratie controlata , una din ramurile Ashtanga yoga*

Pranic *Legat de prana sau energia vietii.*

Prarabdha *Gandirea si dorintele pe care le aducem in aceasta lume cand ne nastem*

Pratyahara A cincea ramura din Ashtanga Yoga

Puja Ritual de veneratie hindus

Purashcharanam Repetarea mantrei.

Purusha In filozofia Sankhya reprezinta Constiinta pasiva pura a principiului masculin , ca forma diferita de principiul feminin activ Prakriti.

Purusha Suktam Un chant vedic dedicat lui Purusha sau Supremului.

Radha Sefa printre gopi sau vacarese, adoratoarele Maestrului Iluminat Krishna.

Raja sannyasi Rege printre calugari.

Rajas Unul dintre cele trei gunas ,sau atribute ale naturii . Atributul agresiunii.

Rama Printul regatului Ayodhya in poemul indian Ramayana.

Ramakrishna Paramahamsa Maestru Iluminat din Bengalul de Vest din India. Discipolul Sau superior a fost Swami Vivekananda

Ramana Maharishi Maestru iluminat care incurajeaza Realizarea de Sine prin introspectie 'Cine sunt eu?

Ramana Purana Povesti despre Maestrul Iluminat Ramana Maharishi

Ramanuja Fondatorul lui Vishishtadvaita sau principiul dualitatii modificate. Impreuna cu Adi Shankara si Madhva, este considerat unul dintre cei trei invatatori mari ai folozofie hinduse.

Ramayana Itihasa hindusa sau poem despre printul Rama .Versiunea originala a fost scrisa de poetul sage Valmiki

Ras Leela **I**nteractiunea Maestrului Krishna cu gopicele.

Rene Descartes *Filozov francez , cercetator celebru pentru replica: "Gandesc , deci exist."*

Rishis Profeti din India antica

Rumi Poet sufist persian din secolul XIII.

Rudraksh Semintele unui copac folosite pentru purtare si ritualurile hinduse . Pastreaza energia meditatiei.

Sadasoham Sunt mereu Brahman. Sunt mereu constient.

Sadhana Practica spirituala

Sahaja *Bucurie spontana divina*

Sahasrara chakra *Sahasrara chakra -Al saptelea si ultimul centru energetic situat in crestetul capului. Considerat sa fie mai mult o poarta decat un centru energetic.*

Sakha bhava Stare de prietenie dintre Maestru si discipol la fel ca intre Arjuna si Kuchela cu Krishna.

Sakshi Martor

Salem Un oras in Tamilnadu

Samadhi A opta si ultima ramura din Ashtanga Yoga , se refera la uniunea Constiintei individuale cu Constiinta universala . La fel ca moksha , mukti , nirvana, etc.

Samhara Dizolvare

Samsara Ciclul nasterii si al mortii

Samsara sagara Oceanul nasterii si al mortii

Samsari Acela care este prins in samsara sau ciclul de nastere si moarte.

Samskara Amintiri sau memorie profund gravata

Sanchita Totalul de karma acumulata din care alegem sa aducem cu noi putina in nasterea asta ca prarabdha karma.

Sangha Comunitate.

Sankalpa Juramant sau decizie

Sannyasi Acela care a renuntat , un calugar

Sari Imbracaminte purtata de femeile indiene

Satana Reprezentarea raului

Satori Stare superioara de Constiinta.

Satsangs Adunari pentru rugaciuni, meditatie si scopuri spirituale.

Sattva Unul dintre cele trei gunas , sau atribute ale naturii. Atributul actiunii pasive.

Shaastra Scripturi

Shaastra-shastras Scripturi ca unelte

shakti Energie

Shakti Principiul suprem feminin , Mama Cosmica.

Shakti Dharana O meditatie predata de Nithyananda tuturor Vindecatorilor Spirituali Nithya

Shanmukhi Mudra *O mudra in care ochii, urechile , nasul si gura sunt acoperite in timpul meditatiei*

Shastra Scripturi

Shirdi Sai Baba	Un Maestru Iluminat venerat de Hindu si musulmani deopotriva.A trait in Shirdi in apropiere de Nasik in India.
Shiva	Maestru Iluminat din India. Cuvantul Shiva inseamna “fericire nemotivata”.
Shiva lingas	Reprezentarea Maestrului Iluminat ca simbol al revigorarii combinand principiile masculine si feminine.
Shiva Sutras	O colectie de invataturi de-a lui Shiva sub forma de epigrama ca tehnici . Include Vignana Bhairava Tantra , Guru Gita , Tiru Mandiram , etc.
Shraddha Saburi	Angajament sincer si perseverenta. Esenta invataturilor lui Shirdi Sai Baba
Siddha	Acela care este un practicant al tehnicilor spirituale
Siddhis	*Puteri yoghine care apar in timpul calatoriei spirituale.*
Socrates	Filozof grec. Contemporan cu Platon.
Soham	La fel ca lebada
Sufi	Adept al Sufismului.
Sufis	Dimensiune mistica a Islamului .
Sufism	Dimensiune mistica a Islamului.
Sushupti	Somn profund
Sutra	Tehnica spirituala in epigrama
Svadharma	Calea corecta a fiecaruia
Swadhishthana chakra	Centru energetic subtil situat la cinci centimetrii sub buric, legat de emotia fricii.

Swami *Un nume onorific folosit pentru sannyas , calugar*

Swami Sri Yukteshwar Giri Maestru al Maestrului Iluminat Paramahamsa Yogananda

Swapna Vis

Taittreya Upanishad Una din principalele Upanishad care explica conceptele celor cinci elemente si cinci koshas.

Takshila Un centru de invatatura mentionat in poemele hinduse Ramayana si Mahabharta ,acum monument in patrimoniul Natiunilor Unite din nord-estulPakistanului.

Tamas Unul dintre cele trei gunas , sau atribute ale naturii .Atributul inactiunii.

Tantra Traditie vedica antica de a obtine Iluminarea prin tehnici spirituale sau practici. Meditatie si veneratie.

Tapas Penitenta spirituala

Thanjavur *Oras in Sudul Indiei celebru pentru templul masiv , invatatura si patrimoniul cultural*

Pratyakatma chaitanya jagrat Trezirea Constiintei si Sinelui interior

Tirupati *Templu celebru - reprezentarea lui Vishnu ca Venkateswara sau Balaji in Andhra* Pradesh, din Sudul Indiei.

Tiruvannamalai *Orasul templu unde a fost nascut si crescut Nithyananda*

Turiya *A patra stare de Constiinta in care nu exista nici un gand, doar constientizare.*

Tyagaraja Compozitor muzical din Sudul Indiei.

Upanishad	Scripturi care formeaza esenta textelor antice Vedas. Literalmente inseamna :'a sta cu Maestrul'. Exista 11 Upanishads principale care au fost comentate de Maestrul Iluminat Adi Shankara.
Vaastu Shastra	Stiinta Vedica de a construi o casa si interiorul ei in functie de energiile elementelor fizice si metafizice.////
Vajrasana	*O pozitie asana din yoga - stand in genunchi cu calcaiele sub fund*
Vak	Energia din spatele discursului.
Vakya	Afirmatie
Vali	Zeul Maimuta in poemul Hindus Ramayana , care este omorat de printul Rama
Vanaprastha sannyas	A treia etapa a vietii conform traditiei vedice, unde sotia si sotul isi continua casnicia angrenati in activitati spirituale pentru obtinerea Adevarului Suprem.
Vasana	Gandire
Vasudeva Kutumbaha	Afirmatia lui Krishna insemnand :"Toata lumea este familia mea."
Vatha	Una dintre cele trei doshas sau atributele corpului in Ayurveda.Energie conceptuala construita din elementele eter si aer. Proportia eterului si al aerului determina cat de activa este vatha.
Vatsalya bhava	Relatia dintre Maestru si discipol in care Maestrul il vede pe Maestru ca pe un copil . Ca mama Yashoda si copilul Krishna.
Vedas	Texte scripturale antice care explica Adevaruri spirituale profunde. Exista patru Vedas principale: Rigveda , Yajurveda , Samaveda si Atharvaveda. Aceste texte explica despre executarea sacrificiului, si constau in povesti si chanturi . Vedele sunt considerate revelatiile Adevarului care s-au intamplat misticilor si profetilor.
Vedic	*Se refera la scripturile antice a Vedelor.*
Veera	Vitejie
Vijnanamaya kosha	Campul vizualizarii, a patra kosha sau camp energetic.

Vipassana T*ehnica Maestrului Iluminat Buddha de a te orienta catre interior si a observa respiratia*

Vishnu *Sustinator in Trinitatea Zeilor Hindusi*

Vishuddhi chakra *Chakra sau centru energetic subtil situat in regiunea gatului. Blocat de comparatie ta cu ceilalti.*

Vivekachoodamani Lucrarea filozofica a Maestrului Iluminat Adi Shankara

Vivekananda Discipolul principal a lui Ramakrishna Paramahamsa si fondatorul ordinului Ramakrishna.Mistic rasaritean al secolului XIX-lea , considerat o figura cheie in raspandirea constientizarii hinduismului si yoga in Europa si America.

Yaksha Semi Zeu care conform mitologiei hinduse pazeste averea.

Yama La hindusi, Zeul mortii si al dreptatii

yama Zeul hindus al mortii si dreptatii.

Yamuna *Un rau indian sfant asociat cu Maestrul Iluminat Krishna*

Yantra Un dispozitiv, de obicei o farfurie din metal care este energizata si folosita in practici spirituale.

Yashoda Mama Maestrului Iluminat Krishna

Yoga Literalmente inseamna ‘uniune’ dintre corp - minte -spirit

Yoga Sutras Carte de yoga scrisa de Maestrul Iluminat Patanjali.

Yogaha chitta vritti nirodhaha Al doilea vers din Yoga Sutra . Yoga inseamna sistarea mintii

Yudhishtra *Cel mai mare dintre cei cinci printi din familia Pandava din poemul indian Mahabharata.*

Yukti Claritate pentru a stii ce trebuie schimbat si ceea ce trebuie acceptat.

Zazen Meditatia sezut in Zen

Zen Practica Buddhista Japoneza . Derivata din dhyana , meditatie.

Traind iluminarea

Evanghelia lui Paramahamsa Nithyananda

"Aceasta carte contine esenta a tot ceea ce am spus, spun si voi spune, si a tot ceea ce vreau sa spun, dar nu pot spune..."

"Exista un potential extraordinar ascuns in orice om. Daca este descoperit, il va ridica pe acesta la un nivel de constiinta mult mai mare - dincolo de limitarile corpului si ale mintii. Experimenteaza superconstiinta, actualizeaza-ti potentialul ultim. Asta e singurul tel al vietii - de a te bucura de luxul ultim al iluminarii."

- Paramahamsa Nithyananda

Subiectele din aceasta carte includ:

- Solutii simple si complete
  - Cum depasim vina fata de noi insine?
  - Ce e iubirea adevarata?
- Drumul cel mai scurt catre fericirea permanenta
  - O viata fericita cu meditatie si yoga zilnica
  - Peste 100 de tehnici de meditatie si practici zilnice pentru constientizare
- Intelegerea adevarurilor eterne ale vietii
  - Ce e karma?
  - Care e scopul vietii?
- Dimensiunile maestrului
  - Cine e un maestru?
  - Cum ma poate ajuta un maestru sa aflu adevarul?

...si multe altele!

Despre autor

Paramahamsa Nithyananda este un maestru iluminat al secolului 21. Invataturile lui includ meditatia, yoga si munca cu scopul de a realiza potentialul ultim al omului - de unire cu divinitatea. Misiunea lui Nithyananda raspandeste mesajul fericirii eterne - nithya ananda - in toata lumea, formand o umanitate iluminata.