

Deepak Chopra:

Az élet hét törvénye

Tartalom:

<i>Az élet hét törvénye</i>	<u>1</u>
<i>Tartalom:</i>	<u>2</u>
<i>Bevezetés</i>	<u>3</u>
<i>ELSŐ FEJEZET A Tiszta lehetségesség törvénye</i>	<u>5</u>
A TISZTA LEHETSÉGESSÉG TÖRVÉNYÉNEK ALKALMAZÁSA	<u>10</u>
<i>MÁSODIK FEJEZET Az Adok-kapok törvénye</i>	<u>11</u>
AZ ADÁS TÖRVÉNYÉNEK ALKALMAZÁSA	<u>14</u>
<i>HARMADIK FEJEZET A Karma, avagy az Ok és okozat törvénye</i>	<u>15</u>
A KARMA, AVAGY AZ OK ÉS OKOZAT TÖRVÉNYÉNEK ALKALMAZÁSA	<u>18</u>
<i>NEGYEDIK FEJEZET A Legkisebb erőfeszítés törvénye</i>	<u>20</u>
A LEGKISEBB ERŐFESZÍTÉS TÖRVÉNYÉNEK ALKALMAZÁSA	<u>24</u>
<i>ÖTÖDIK TÖRVÉNY A Szándék és vágy törvénye</i>	<u>25</u>
A SZÁNDÉK ÉS VÁGY TÖRVÉNYÉNEK ALKALMAZÁSA	<u>29</u>
<i>HATODIK FEJEZET Az Elkülönülés törvénye</i>	<u>30</u>
AZ ELKÜLÖNÜLÉS TÖRVÉNYÉNEK ALKALMAZÁSA	<u>33</u>
<i>HETEDIK FEJEZET A "Dharma", avagy az Élet céljának törvénye</i>	<u>34</u>
A DHARMA TÖRVÉNYÉNEK AVAGY AZ ÉLET CÉLJÁNAK ALKALMAZÁSA	<u>36</u>
<i>Összefoglalás és következtetés</i>	<u>38</u>

Bevezetés

Bár ez a könyv Az élet hét törvénye címet viseli, ugyanígy lehetne a címe Az élet hét spirituális törvénye is, mivel a természet ugyanazon az alapelvek szerint hoz létre minden anyagi létezőt, mindent, ami látható, hallható, ízlelhető, szagolható vagy megérinthető.

"Gazdagodjunk meg: a lehetőségek tárházában bővelkedő tudat" c. könyvemben körvonalaztam a természet működésének igazi megértésére épülő tudati bőséghez/kitáguláshoz vezető lépéseket. A siker hét spirituális törvénye ennek a tanításnak a magját adja. Ha ez a tudás beépül tudatunkba, képesek leszünk arra, hogy erőlködés nélkül tegyünk szert korlátlan bőségre és hogy minden törekvésünkben megtapasztaljuk a sikert.

A siker az életben úgy is megfogalmazható, mint töretlen boldogság és méltó célok kibontakozó megvalósulása. A siker a vágyak erőlködésmentes beteljesítésének képessége. A sikert – beleértve a gazdagság elérését is – mindig a kemény munkával, sőt, gyakran a mások kárára elérhető eredménynek tekintették. A siker és bőség sokkal spirituálisabb megközelítésére van szükség. A gazdagság a javak folyamatos felénk áradása. A spirituális törvény tudása és gyakorlata útján harmóniába kerülünk a természettel és gondtalanul tudunk boldogságot és szeretetet teremteni.

A sikernek sok arca van: az anyagi gazdagság csak egy összetevő. Ezen felül a siker "utazás" és nem cél. Az anyagi gazdagság minden megvalósulása az utazást teszi kellemesebbé. A siker azonban a jó egészséget, az erőt, az életkedvet, a kapcsolatok kiteljesítését, az alkotó szabadságot, az érzelmi és lelki kiegyensúlyozottságot, a jó közérzetet és a gondolatvilág békéjét is magában foglalja.

Mindezek megtapasztalásával is beteljesületlenek maradunk, ha nem tápláljuk magunkban az isteni lét magvait. Valójában álruhás istenségek vagyunk, és a bennünk rejlő isteni csíra a teljes anyagi megvalósulását (is) keresi. Az igazi siker tehát a csoda megtapasztalása. Ez a bennünk rejlő isteni kibontakoztatása. Bármerre járunk, bármit érzékelünk, az istenivel kerülünk kapcsolatba: egy gyermek szemében, egy virág szépségében vagy egy madár röptében. Ahogyan életünket az isteni csodálatos kifejeződéseként kezdjük megtapasztalni, – s nem csak olykor-olykor, hanem folyamatosan –, úgy ismerjük meg a siker valódi tartalmát.



A hét spirituális törvény meghatározása előtt meg kell értenünk a törvény fogalmát. A törvény folyamat, amelyben a rejtett megmutatkozik, a megfigyelő a figyelem

előterébe kerül, a néző maga válik látvánnyá, és amelyben az álmodó megéli az álmot.

A fizikai világban létező minden teremtmény a lappangóból a megnyilvánulás felé irányuló folyamat eredménye. Minden, amit látunk, az ismeretlenből jött elő. Fizikai testünk, a fizikai világegyetem, bármi és minden, amit csak érzékelünk érzékszerveinkkel, a nem megnyilvánuló, ismeretlen és láthatatlan világ kibukkanása a megnyilvánulásba, ismertségbe és láthatóságba.

A fizikai világ nem más, mint Önvalónk, amely visszahajlik önmagán belülré, hogy szellemként, lélekként és fizikai anyagként megtapasztalja magát. Más szavakkal: minden teremtő folyamatban Önvalónk vagy az isteni mag önmagát fejezi ki. Az élet örök táncában előbukkannak a világegyetem tárgyai – ez a mozgásban lévő tudat önkifejezése.

Minden teremtmény forrása az isteni (vagy a szellem), minden teremtő folyamat a mozgásban lévő isteni (vagy a lélek) mozdulata, és a teremtés tárgya (a fizikai testet is magába foglaló) fizikai világegyetem.

A valóság e három összetevője, a szellem, a lélek és a test, vagy a megfigyelő, a megfigyelés folyamata és a megfigyelés tárgya – lényegében egy és ugyanaz. Mindhárom ugyanonnan származik: a tiszta lehetőségesség mezőjéből, amely még tisztán megnyilvánulás nélkül van.

A világegyetem fizikai törvényei valójában a mozgásban élő isteni vagy tudati erő megnyilvánulásai. Ha megismerjük és alkalmazzuk életünkben ezeket a törvényeket, minden szándékunk valóra válhat, mivel a természet ugyanazon törvények szerint hoz létre erdőt, csillagokat és galaxisokat, vagy épp emberi testet, és ezek a törvények teljesíthetik legmélyebb vágyainkat.

Térjünk rá ezek után az élet hét spirituális törvényére és lássuk, hogyan alkalmazhatók ezek az életünkben.

ELSŐ FEJEZET

A Tiszta lehetőségesség törvénye

*M*inden teremtés forrása a tiszta tudat... a tiszta lehetőségesség keresi kifejeződésének módját, hogy a megnyilvánulás-mentes állapotból a megnyilvánulásra jusson.

Amikor ráébredünk, hogy valódi Önvalónk a tiszta lehetőségesség egyik mezője, akkor azzal az erővel kerülünk összhangba, amely a világegyetemben mindent létrehoz.

Kezdetben nem volt sem lét, sem nem-lét,

A világ mindenestül megnyilvánulás-mentes energia volt...

Az Egy lehelet nélkül lélegzett, önhatalmából, Semmi más nem létezett...

A Teremtés himnusza, Rig Veda

Az élet első spirituális törvénye a Tiszta lehetőségesség törvénye. Ez azon a tényen alapul, hogy lényegi állapotunk a tiszta, semmivel nem keveredő tudat. A tisztán tudati pusztán lehetőség: a lehetőségek és a határtalan alkotókészség mezője. A tiszta tudat spirituális lényegünk. Határtalannak és végtelennek lenni: ez egyben az öröm teljessége. A tudat további jellemzői a tiszta ismeret, a végtelen csend, a tökéletes egyensúly, a legyőzhetetlenség, az egyszerűség és a boldogság. Ez lényegi természetünk: a tiszta lehetőségesség egyike.

Ha tudatára ébredünk annak, hogy kik is vagyunk valójában, akkor ebben az *önismeretben* bármely álmunk beteljesítésének képességét is felfedezzük. Hiszen az örök képesség vagyunk, mindannak, ami volt, van és lesz, a mérhetetlen megvalósulási ereje. A Tiszta lehetőségesség törvénye akár az Egység törvénye is lehetne, mivel az élet végtelen változatosságának alapja egyetlen, mindent átható szellem. Köztünk és e között az energiamező között nincs választóvonal. A tiszta lehetőségesség mezője saját Önvalónk. Minél mélyebben megtapasztaljuk valódi természetünket, annál közelebb jutunk a tiszta lehetőségesség mezőjéhez.

Az Önvaló vagy a befelé mutató mozzanatok megtapasztalása azt jelenti, hogy belső támpontunk a saját szellemünk és nem a tapasztalásunk tárgyai. A befelé irányulással szemben áll a tárgyi világra irányulás. Ez utóbbi esetben az Önvalón kívül álló tárgyak hatása alatt állunk, ami magában foglalja a helyzetet, körülményeket, más embereket és dolgokat. A tárgyi világra irányuló alapállás másoknál keres támogatást és jóváhagyást. Gondolkodásunk és viselkedésünk így mindig elébe vág a válasznak. Aggódásra és félelemre alapul.

A tárgyi világra irányulásban erős igényünk van arra, hogy uraljuk a dolgokat. Nagyon szeretnénk külső erőre szert tenni. Az igény, hogy helyesléssel találkozzunk, uraljuk a dolgokat és külső hatalommal rendelkezünk – mind a félelemből fakadnak. Ez a fajta erő nem a tiszta lehetőségesség ereje, nem az Önvaló ereje, nem *valódi* erő. Amikor megtapasztaljuk az Önvaló erejét, eltűnik a félelem, a külső dolgok uralásának kényszere és a külső helyeslésre találás vágya.

A tárgyi világra irányulásban a belső támpont saját énünk. Énünk azonban nem az, akik valójában vagyunk. Ez az énünk csupán én-képünk, társadalmi maszkunk, szerep, amelyet játszunk (az életünkben). Ez a külső helyeslésből táplálkozik, uralkodni akar és erő tartja életben, mivel félelemben él.

Valódi Önvalónk, szellemünk, lelkünk – teljesen szabad mindezeketől. Védett a bírálókkal szemben, nem keltenek benne szorongást az élet próbatételei és nem érzi magát senkinek alárendelve. Ugyanakkor mégis alázatos és mások felettinek sem érzi magát, mivel mindenki másban is meglátja ugyanazt az Önvalót; a különféle megjelenési formákban ugyanazt a szellemet.

Ez a lényegi különbség a tárgyi világra irányulás és a befelé irányulás között. A befelé irányulásban megtapasztaljuk igazi lényünket. Ez nem szorong az élet feladataitól, mindenki mást tisztel, de nem érzi magát senkinek alávetve. Az Önvaló ereje igazi erő.

A tárgyi világra irányulásból fakadó erő ezzel szemben hamis erő. Mivel az énre alapul, csak addig tart, amíg jelen van a tárgy, amire irányul. Egy társadalmi tisztség vagy méltóság – például egy ország vagy testület elnöki szerepköre –, vagy a sok pénz csak addig ad erőt, amíg a méltóság vagy a pénz tart. Az énre alapuló erő csak annyi ideig hat, amíg ezek a dolgok támogatják. Amint elmúlnak, az erő is elillan.

Az Önvalóra alapuló erő állandó, mert az Önvaló ismeretéből fakad. Ennek fontos jellemzői érvényesülnek. Vonzza azokat az embereket és dolgokat, amelyek közelségét akarjuk. Megbűvöli az embereket, helyzeteket és körülményeket, hogy vágyainkat támogassák. A természet törvényeiből fakadó támogatásnak is mondhatnánk ezt. Az isteni támogatása ez, a kegyelmi állapotból fakad. Akit eltölt erejével, az élvezi a másokkal való kapcsolatot, és mások is örömmel keresik őt. Ez a kötőerő az igazi szeretetből származik.



Hogyan alkalmazhatjuk *A tiszta lehetőségesség törvényét*, a lehetőségek teljes körének mezőjét életünkben? Ha ennek előnyeit akarjuk élvezni, ha a tiszta tudatban rejlő alkotóerőt akarjuk kibontakoztatni, ahhoz érintkezésbe kell kerülnünk ezzel. Az egyik út ehhez az elcsendesedés, a meditáció és az ítélkezésmentesség napi

gyakorlatai. A természetjárás szintén érintkezésbe hoz e mezőben rejlő lehetőségekkel: a végtelen alkotóerővel, a szabadság- és boldogságérzéssel.

A csendben lét során időt szánunk arra, hogy egyszerűen csak létezzünk. A csend megtapasztalása időről-időre kivon a beszédes tevékenységek köréből, és az olyan elfoglaltságokból, mint a tv-nézés, a rádióhallgatás vagy az olvasgatás. Ha valaki sohasem ad módot magának a csend megtapasztalására, ez belső párbeszédének megzavarodásához vezet.

Rendszeresen szánjunk egy kis időt a csend megtapasztalására. Vagy egyszerűen csak biztosítsunk magunknak csendet, minden nap egy adott időre. Ez lehet kétórányi, de ha soknak tűnik ennyi, legyen egyórás időszak. Időnként azonban szánjunk erre hosszabb időt, egy egész napot, két napot, vagy akár egy egész hetet.

Mi történik a csend megtapasztalásakor? Kezdetben a belső párbeszéd csak még zavarosabbá válik. Erős igény lép fel dolgok megfogalmazására. Vannak emberek, akik az első egy-két napon csaknem megőrülnek, amikor egy nagyobb csend-időszakra szánják el magukat. Hirtelen sürgetés érzése és szorongás tör rájuk. Amint azonban továbbra is megmaradnak ebben a tapasztalásban, belső párbeszédük kezd mederbe terelődni. Hamarosan elmélyül a csend. Azért történik ez, mert a gondolatvilág átadja a teret, mivel tudomásul veszi, hogy nincs már témája, ami körül keringjen, – ha az Önvaló, a szellem, a döntéshozó egy időre valóban felhagy a beszéddel. Ekkor – a belső párbeszéd csillapultával – kezdjük megtapasztalni a tiszta lehetőségesség mezőjének nyugalalmát.

A rendszeres csend-gyakorlat az egyik út a tiszta lehetőségesség törvényének megtapasztalásához. A mindennapos meditáció szintén ilyen út. Eszményi esetben reggel is és este is harminc-harminc perces meditációra lenne szükség. A meditáció segítségével megtapasztalható a tiszta csend és tiszta tudatosság világa. A tiszta csend világában megmutatkozik, hogy minden mindennel (kölcsonösen) összefügg, mindent átfogó erő hangol össze. A Teremtés végső alapjainál minden mindennel összekapcsolódik.

Az ötödik szellemi törvény, a *Szándék és vágy törvénye* megmutatja, hogyan vihető be egy szándék gyenge sugallata ebbe az erőtérbe, amitől a kívánság magától megvalósul. Mindenekelőtt azonban meg kell tapasztalni a csendet. A csend a vágyak megnyilvánulásának előfeltétele, mivel a csendben alakulnak ki a kapcsolódások a tiszta lehetőségesség mezőjével, amelyben aztán a számtalan részlet összehangolódik a megvalósuláshoz.

Képzeld el, hogy kicsiny követ dobunk egy csendes tó vizébe, és az hullámfodrokat kelt. Aztán egy idő után, amikor a hullámok elülnek, újabb követ dobunk a vízbe. Pontosan ez történik, amikor a tiszta csend mezőjébe lépünk és szándékainkat bevisszük oda. Ebben a csendben még a leggyengébb óhaj is

hullámokat kelt az egyetemes tudat közös alaprétegében, amely mindent mindennel összekapcsol. Ha azonban az ember nem tapasztalja meg a csendet a tudatában, viharos tenger lesz a gondolatvilága. Ebbe a kavargásba nem kavicsot, hanem akár egész épületet belehajíthat, akkor sem történik észrevehető változás. A Bibliában szerepel: "Légy csendben és megismered, hogy én vagyok az Úr." Ez csak a meditációban tud megtörténni.

A tiszta lehetségesség mezőjének eléréséhez másik út a nem-minősítés gyakorlása. A dolgok állandó minősítése kiértékelés: jó, rossz, helyes, helytelen. Az állandó értékelés, osztályozás/besorolás, címkézés, elemzés zűrzavarba taszítja a belső párbeszédet. Ez a zűrzavar aztán gátolja az energiaáramlást a tiszta lehetségesség mezője és az ember között. A szó szoros értelmében leszűkíti a gondolatok közötti Köztes teret.

Ez a Köztes tér teszi lehetővé a kapcsolatunkat a tiszta lehetségesség mezőjével. A tiszta tudatosság állapota, a gondolatok közt teret nyerő csend, a belső nyugalom az, ami a valódi erővel összekapcsol. Amikor azonban az ember leszűkíti ezt a Köztes teret, a tiszta lehetségesség mezőjével és a végtelen alkotóerővel való kapcsolatot szűkíti le.

A Csodák világában (Course in Miracles) van egy ima, amely a következőt mondja: *"Ma semmilyen alkalommal nem minősítek."* A nem-minősítés csendet teremt a gondolatvilágban. Jó ötlet tehát ezzel az elhatározással kezdeni a napot, és végig a nap során, minden alkalommal, amikor minősítéssel kapjuk magunkat, emlékezni erre. Ha túl nehéz feladatnak látszik ezt az egész nap folyamán megtenni, egyszerűbb elhatározás is lehetséges: *"A következő két órában nem minősítem a dolgokat"*, vagy *"A következő órában megtapasztalom a minősítésmentes szemléletet"*. Fokozatosan lehet aztán ezt kiterjeszteni.

A csend, a meditáció és a minősítés nélküliség segítségével megérkezünk az első törvény, a tiszta lehetségesség törvényének világába. Ha egyszer elkezdjük ennek gyakorlatát, hozzávehetjük a negyedik összetevőt: töltsünk időt közvetlen közösségben a Természettel. Ez megéretteti velünk az élet valamennyi eleme és az összes erő közötti összhangot, és az élet egészének egységét. Folyó, erdő, hegy, tó vagy tengerpart bármelyike a Természet intelligenciájával kapcsolódik, és segít elérni a tiszta lehetségesség mezőjét.

Meg kell tanulnunk lényünk legbenső lényegét elérni. Ez a valódi lényeg az "én" mögött van, Bátor és szabad, bírálat nem sérti, nem fél semmilyen kihívástól. Senkinek nem alávetett, senki fölé nem rendelt, bűverővel és misztikummal telített.

Valódi lényegünk elérése betekintést ad kapcsolataink tükrébe is. Hiszen minden kapcsolatunk az önmagunkhoz való viszonyunk tükrébe. Ha például büntudat, félelem vagy kiszolgáltatottság-érzés kínozza egy embert, akár pénzzel, akár sikerrel vagy

bármilyen más kapcsolatban, akkor ezek a saját személyiségének alapelemeiként élő büntudat, félelem és kiszolgáltatottság-érzés tükröződései. Nincs az a pénzösszeg vagy siker, ami megoldaná ezeket az alapvető létproblémákat. Csak az igaz gyógyulást, ha Önvalójával bensőséges kapcsolatba kerül. Amikor azonban valódi Önvalónk ismeretére jutunk, megértjük valódi természetünket és erre alapozzuk életünket, többé nem fogunk büntudatot, félelmet vagy kiszolgáltatottságot érezni, sem pénz, sem anyagiak, sem vágyak beteljesülése miatt, mivel megtapasztaljuk, hogy minden anyagi gazdagság lényege az életenergia, amely a tiszta lehetőségességen alapul. Márpedig a tiszta lehetőségesség legbensőbb természetünk.

Amint egyre inkább kapcsolatba kerülünk valódi természetünkkel, keresgélés nélkül adódnak teremtő erejű gondolatok, mivel a tiszta lehetőségesség mezője a végtelen alkotóerő és a tiszta ismeret mezője is. Franz Kafka, az osztrák filozófus és író egyszer azt mondta: *"Nem kell elhagynod a szobádat. Maradj ülve az asztalodnál és hallgatózz! Még hallgatóznod sem kell, csak várnod. Még várnod sem kell csak megtanulni csendben maradni, nyugodtan/mozdulatlanul, magányban. A világ szabadon felkínálja magát a leleplezésre. Nincs választási lehetősége; magánkívül hempereg majd lábadnál."*

A világegyetem gazdagsága – a bőség és a pazar megjelenés – a Természet alkotóerejének megnyilvánulása. Minél jobban ráhangolódunk a Természet hullámaira, annál elérhetőbbé válik számunkra a végtelen és korlátok nélküli alkotóerő. Mindenekelőtt azonban belső párbeszédünk zűrzavara mögé kell jutnunk, akkor kerülhetünk kapcsolatba ezzel a bőséges, gazdag, végtelen alkotóerővel. Akkor aztán létrehozuk a dinamikus tevékenység lehetőségét, holott ugyanakkor belül az örök, végtelen alkotóerő nyugalma hat. A csendes, végtelen, határtalan gondolatvilág és a dinamikus, határozott egyéni gondolatvilág e tökéletes együttese rendkívüli egyensúlyban, egyszerre egyesíti a nyugalmat és a tevékenységet, ami bármit létrehozhat, amit csak akarunk. Az ellentétek – a nyugalom és a dinamizmus – ilyen egyidejű együttlétezése függetlenné tesz helyzetűtől, körülményektől, emberektől és dolgoktól.

Amikor az ellentétek e rendkívüli együttlétezését nyugalomban átéljük, összekötjük magunkat az energia világával, – a kvantum-tengerrel, a nem anyagi valósággal, amely az anyagi világ létének forrása. Ez az energia-tenger áramló, dinamikus, hajlékony, változó, állandóan mozgásban van. És mégis: változatlan, csendes, nyugodt, örök és néma.

A nyugalom önmagában az alkotóerő képessége. A tevékenység önmagában a kifejeződési korlátok közé szorult alkotóerő. A nyugalom és a tevékenység együttese azonban képessé tesz minket tetszés szerint bármely irányban megvalósítani alkotóerőnket – bárhol, ahová figyelmünk kiterjed.

Bárhová menjen az ember, tevékenységben elfoglaltan, hordoznia kell magában a belső nyugalmat. Akkor a kusza kavargás körülötte soha nem árnyékolja le, mindig tud méríteni alkotóerőt belső háttéréből, a tiszta lehetőségesség mezőjéből.

A TISZTA LEHETSÉGESSÉG TÖRVÉNYÉNEK ALKALMAZÁSA

Az alábbi lépésekkel érvényre juttatom életemben a Tiszta lehetőségesség törvényét:

1. Érintkezésbe kerülök a tiszta lehetőségesség mezőjével azáltal, hogy minden nap időt szánok arra, hogy csendben legyek, hogy egyszerűen csak létezzek. Legalább kétszer egy nap, reggel is, este is mintegy harminc perces csendes meditációra szintén időt szánok.

2. Minden nap időt szánok arra, hogy átéljem a közösséget a Természettel, és csendben szemléljem a minden élet átható intelligenciát. Csendben ülve figyelem a naplementét vagy hallgatom a hullámverést, vagy egyszerűen csak élvezem a virágok illatát. Saját csendem elragadtatásában és közösségbe kerülve a Természettel élvezem az élet lüktetését, a tiszta lehetőségesség és a korlátlan alkotóerő mezőjét.

3. Gyakorlom a minősítés-nélküli létet. Azzal az elhatározással kezdem a napomat, hogy "Ma semmilyen alkalommal nem minősítek", és végig a nap folyamán fel-felidézem ezt a szándékot.

MÁSODIK FEJEZET

Az Adok-kapok törvénye

A világegyetem dinamikus változásokkal működik... az energia különféle formákban adódik át a világegyetemben.

Készségünk, hogy továbbadjuk azt, amit keresünk, fenntartja életünkben a világegyetem bőségének folyamát.

Ezt a törékeny edényt újra és újra teljesen kiüríted, és örökké csordultig töltöd friss étellel. Ezt a kis nádsípot hegyeken és völgyeken át hordozod és örökké új dallamokat játszol rajta... A Te végtelen ajándékod árad rám, csupán apró kezeimen át. Korok múlnak és Te mégis áradsz, és mégis van betöltendő hely.

Rabindranath Tagore, Gitanjali

Az élet második spirituális törvénye az Adok-kapok törvénye. E törvény neve azért jelenik meg ilyen szópárban, mert a világegyetem dinamikus változásokkal működik. (Rövid megfogalmazásban: az Adás törvényének is nevezik). Semmi sem statikus. Testünk dinamikus és állandó kölcsönhatásban áll a világegyetem anyagával, gondolatvilágunk ugyanígy dinamikus kölcsönhatásban áll a kozmosz gondolatvilágával, energiánk pedig a kozmikus energia megnyilvánulása.

Az élet áramlata nem más, mint a lét mezőjét alkotó erők és elemek közötti harmonikus kölcsönhatás. Életünkben ez a törvény az Adás törvényeként érvényesül, mivel testünk és gondolatvilágunk állandó és dinamikus kölcsönhatásban áll a világegyetemmél. Az energiaáramlás megakadályozása ugyanolyan, mint a vérkeringés megakadályozása. Ha a vérkeringés megáll, vérrög képződik és a vér útja elzáródik. Ezért kell adni és elfogadni annak érdekében, hogy fenntartsuk a gazdagság, bőség – vagy az életünk számára kívánt bármi más – körforgását az életünkben.

A bőség szó (latin) eredete az "affluere", amely áramlást jelent. A bőség a javak áramlását jelenti. A pénz valójában az életenergia jelképe, amelyet adunk-kapunk, annak az életenergiának jelképe, amelyet a világegyetemenk tett szolgálat eredményeként használunk. A pénz másik szava, a "currency" (valuta), forgalmat is jelent, amely szintén az energia áramló természetét fejezi ki. E szó latin eredete a "currere", futást vagy áramlást jelent.

Ha tehát megakasztjuk a pénz áramlását – még ha csak a saját pénzünket és vagyonunkat szeretnénk is megtartani –, ezzel megakadályozzuk, hogy – megfelelően visszaáramoljon életünkbe, hiszen az élet: energia. Ha azt szeretnénk, hogy ez az energia táplálja életünket, körforgásban kell tartanunk. Amint egy folyónak, úgy a

pénznek is áramolnia kell, egyébként megreked, eltömődnek csatornái és elfojtja saját életerejét. A körforgás tartja eleven folyamatban.

Minden kapcsolat adás és kapás. Ha adunk, annak az a következménye, hogy kapunk is, és viszont. Ami felszállt, egyszer le is jön, ami elment, annak vissza kell térnie. Valójában a kapni ugyanaz, mint adni, mivel mindkettő a világegyetem (ugyanazon) energiaáramlásának két arculata. Ha bármelyiket megakasztjuk, a természet intelligenciáját sértjük meg.

Erdők ezreinek ígérete rejlik minden magocskában. A magot azonban nem szabad félretenni, a benne rejlő intelligenciát a termékeny földdel kell megosztania. Így árad ki láthatatlan energiája az anyagi megvalósulásba.

Aki többet ad, többet fog kapni, mivel keringésben tartja életében a világegyetem bőségét. Valójában az élet bármely értéke csak az adással szaporodik... Aki nem működik közre az értékek megsokszorozásában a továbbadással, az nem méltó sem kapni, sem adni. Ha a továbbadás során valaki úgy érzi, veszteség éri, akkor az általa adott ajándék nem valódi adás és nem gyarapodik. Ha nem a szív bőségével ad valaki, akkor adása mögött nincs energia.

Az adás és kapás mögött meghúzódó szándék a legfontosabb. A szándéknak mindig boldogságot kell keltenie abban is, aki ad, és abban is, aki kap, mivel a boldogság az életet támogató és fenntartó erő, ezáltal növekedést tud teremteni. Ha az adás feltétel nélküli és szívből jövő, a viszonzás közvetlenül kapcsolódik hozzá. Ez az, ami miatt az adás öröm – magában a gondolatvilágban éljük át az örömet az adás *tényleges cselekvésekor*. Ekkor az adás mögötti energia messze megsokszorozódik.

Az Adás törvényének gyakorlata valójában nagyon egyszerű: ha örülni akarsz, adj örömet másoknak, ha szeretetet akarsz, tanulj meg szeretetet adni, ha figyelmességre és nagyrabecsülésre vágysz, tanulj meg figyelmességet és nagyrabecsülést adni, ha anyagi bőségre vágysz, segíts másokat meggazdagodni! Ahhoz, hogy az ember megkapjon valamit, amit szeretne, a legkönnyebb út valójában az, ha másokat hozzásegít ehhez. Ez az alapelv egyaránt érvényes egyéni, szervezeti, társadalmi, nemzeti méretekben. Ha az életet minden jóval megáldva szeretnéd élvezni, tanulj meg az élet minden javával csendesen másokat gazdagítani!

Még pusztán az adás gondolata, a jó, az áldás gondolata vagy egy egyszerű ima is erőteljesen hat másokra, mivel testünk lényegében a világegyetem energiájának és információtömegének e körülhatárolt energia- és információhalmaza. Mindegyikünk az egyetemes tudat része. A "tudat" szó többet jelent, mint pusztán energiát és információt – gondolatként életre kelő energia és információ a jelentése. Az egyetemes gondolatvilág része vagyunk tehát. Márpedig a gondolatnak átalakító ereje van.

Az élet a tudat örök tánca, amely a mikrokozmosz és a makrokozmosz, az emberi test és a világegyetem, az emberi gondolatvilág és az egyetemes tudat közti intelligencia folyamatos gondolatcseréjében fejeződik ki.

Amikor megtanuljuk azt adni, amire vágyunk, e táncot megélénkítjük és olyan mondanivalóval telítjük, amely átható erővel és életképességgel tölti meg az élet örök lüktetését.



Az Adás törvényének megvalósításához – az egész körfolyamat elindításához – a legjobb út az a döntés, hogy minden olyan alkalommal, amikor valakivel kapcsolatba kerülünk, adunk valamit. Nem kell ennek tárgyi ajándéknak lennie, lehet virág, dicséret, áldás. Sőt, a legerősebben ható ajándékformák nem tárgyiak. A gondoskodás, figyelmesség, rokonszenv, nagybecsülés, szeretet a legértékesebb ajándékok, amit csak adhatunk és nem kerülnek pénzbe. Amikor valakivel találkozunk, némán küldhetünk feléje áldást, boldogságot, örömet és derűt kívánva neki. Ez a csendes ajándék nagy erő.

Még gyerekként megtanultam és saját gyerekeimnek is megtanítottam, hogy soha ne menjek látogatóba ajándék nélkül. Valaki kérdezhetné: *"Hogyan adjak másoknak, amikor magamnak is kevés, amim van?"* Vihet egy virágot. Egyetlen virágot. Vihet egy feljegyzést, egy kártyát, amelyen a meglátogatott személy számára szóló jókívánság van, vagy kifejezi az iránta tanúsított érzésünket. Vihet egy elismerést vagy egy áldást.

Meg kell hozni azt a döntést, hogy bárhová megyünk, bárkivel találkozunk, adni fogunk. Amíg adunk, kapni is fogunk. Egyre többet adva, egyre növekvő bizalommal tapasztaljuk e törvény csodálatos erejét. És ahogy egyre többet kapunk, az adásra is egyre nőnek a lehetőségeink.

Valódi természetünk a bőség és gazdagság. Természetünkben fakadóan bővelkedünk, mivel a Természet minden vágyat és szükségletet kielégít. Semmiben nem szenvedünk hiányt, mivel lényegi természetünk a tiszta lehetőségesség és végtelen lehetőségek világának része. Tudatában kell tehát lennünk, hogy már eredendően gazdagok vagyunk. Nem lényeg, hogy sok vagy kevés pénzünk van, mivel minden gazdagság forrása a tiszta lehetőségesség mezője. Ez az a tudat, amely minden igényről – legyen az öröm, szeretet, derű, béke, harmónia vagy tudás iránti vágy – tudja, hogyan kell betölteni. Ha elsősorban ezeket keressük – nem csak magunk, hanem mások számára – minden egyéb magától megadatik.

AZ ADÁS TÖRVÉNYÉNEK ALKALMAZÁSA

Az alábbi lépésekkel érvényre juttatom életemben az Adás törvényét:

1. Bárhová megyek és bárkivel találkozom, ajándékot adok neki. Az ajándék lehet elismerés, virág, áldás... Ma mindazoknak adok valamit, akikkel kapcsolatba kerülök, és így elindítom az öröm, bőség és gazdagság körfolyamatát a saját életemben és mások életében is.

2. Ma hálásan fogadok mindent, amit az élet kínál nekem. Elfogadom a Természet ajándékait: a napfényt és a madarak énekét, a tavaszi záport vagy a téli első havat. Nyitott szívvel fogadom azt is, amit másoktól kapok, akár tárgyi, anyagi, akár szellemi ajándék, elismerés vagy áldás.

3. Elszánom magam arra, hogy a gazdagság körfolyamatát fenntartom életemben azzal, hogy adom és elfogadom az élet legkedvesebb ajándékait: a gondoskodást, a rokonszenvet, a nagybecsülést és a szeretetet. Bármikor és bárkivel találkozom, csendben boldogságot, örömet és derűt kívánok neki.

HARMADIK FEJEZET

A Karma, avagy az Ok és okozat törvénye

Minden cselekedet(ünk) erőhatást vált ki, amely ugyanolyan töltéssel tér vissza hozzánk... Ki mint vet, úgy arat.

Ha úgy cselekszünk, hogy az boldogságot és sikert hoz másoknak, boldogság és siker lesz a karmánk gyümölcse.

A karma az emberi szabadság örök érvényesülése... Gondolatainkból, szavainkból és tetteinkből szövődik a háló körénk.

Swarni Vivekananda

Az élet harmadik spirituális törvénye a Karma törvénye. "Karma": egyszerre jelenti a cselekedetet és annak kihatásait. Egyszerre ok és következmény, mivel minden cselekedet(ünk) hatásokat vált ki, amelyek ugyanolyan töltéssel visszatérnek hozzánk. Nincs a Karma gondolatában semmi szokatlan. Mindenki ismeri a szólást: "Ki mint vet, úgy arat." Nyilvánvaló, hogy ha boldog életet akarunk, meg kell tanulnunk a boldogság magvait vetni. A karma tehát magában foglalja a tudatos döntéshozatalt.

Lényegében korlátlan a döntési szabadságunk. Létünk minden pillanatában a lehetőségek teljes köre, korlátlan döntés áll előttünk. E döntések némelyikét tudatosan hozzuk meg, más döntéseket nem tudatosan. A karmikus törvény megértéséhez és minél teljesebb alkalmazásához a legjobb út, ha tudatosítjuk pillanatról pillanatra meghozott döntéseinket.

Akár tetszik, akár nem, minden, ami e pillanatban történik, a múltban hozott döntések gyümölcse. Sajnos választásaink jó része nem tudatos, és emiatt nem is gondoljuk azokat döntéseknek – pedig azok.

Akit megsértettek, valószínűleg megsértődik. Akit megdicsérnek, bizonyára kivirágzik és elégedettség tölti el. De gondoljuk csak át: ezek is választási lehetőségek közti döntések.

Akit megsértettek, eldöntheti, hogy megsértődik-e. Akit megdicsérnek, ugyancsak eldöntheti, hogy engedi-e hatni magára a hízelgést.

Másképpen is megfogalmazhatjuk ezt. A legtöbb ember, bár korlátlan döntési lehetőségei vannak, mégis feltételes reflexek készletével reagál, amelyeket más emberek vagy a körülmények váltanak ki rajta. Viselkedése előre megjósolható. Ezek

a feltételes reflexek ugyanolyanok, mint amelyeket Pavlov mutatott ki. Pavlov kísérletei során rendszeresen úgy adott enni a kísérleti kutyának, hogy egyidejűleg csengő szólalt meg. A kutya hamarosan a csengő pusztá hangjára is nyálazni kezdett, mivel az ilyen kondicionálással az egyik benyomás társult a másikhoz.

A legtöbb ember, szintén valami ilyenfajta kondicionálás eredményeképpen, betanult és előre megjósolható viselkedéssel válaszol a környezet hatásaira. Úgy tűnik, mintha az emberek és a körülmények automatikusan váltanák ki a válaszokat, és teljesen feledésbe merül, hogy ezek az emberi lét során pillanatról pillanatra meghozott döntések. Egyszerű mechanizmussal, odafigyelés nélkül sorjázó döntések.

Ha egy pillanatra visszanézünk és úgy szemléljük a meghozott döntéseket, mint ahogyan a mostani, épp tudatos visszanézés pillanatában viselkedünk, akkor ezzel az egész tudattalan folyamatot átemeljük a tudatos világba. A döntések ilyen tudatosítása hatalmas fejlesztő erő.

Bármely döntés meghozatalakor két kérdést tehetünk fel magunknak. Először is: *"Mik a döntésem következményei?"* A szívünk mélyén azonnal világosan kirajzolódik a válasz. Másodszor: *"A döntésem boldogságot hoz-e számomra és a körülöttem élők számára?"* Ha a válasz igenlő, akkor a döntés helyes. Ha a válasz nemleges, akár a saját, akár mások szempontjából, akkor a döntés elvetendő. Ilyen egyszerű ez.

Csak egyetlen döntés van a minden pillanatban rendelkezésre álló végtelen lehetőségi körből, amely számomra és mások számára egyaránt a boldogságot eredményezi. És amikor ezt a bizonyos döntést hozza meg valaki, azt hívják spontán módon helyes viselkedésnek. Ez egyszerűen a megfelelő pillanatban megtett megfelelő lépés. Minden helyzetben a kínálkozó helyes válasz. Ez az a döntés, amely előrelendíti a döntést meghozót és mindenki mást, akit csak érint.

Az élet nagyon érdekes módon segíti a spontán helyes döntéseket. A test érzéseiben jelentkeznek ezek a jelzések. Az ember közérzete kétféle lehet: vagy jól érzi magát, vagy nem. Érdeemes megfigyelni egy-egy döntés tudatos mérlegelésekor, hogy a test hogyan válaszol: *"Ha így döntök, mi történik?"* Ha a test válasza nyugodt, a döntés helyes. Ha a test rossz érzésekről küld jelzést, akkor a döntés nem a megfelelő.

Egyeseknél a jó és rossz közérzet a *"napfonat"* környékén jelentkezik, a legtöbb embernél azonban a szívtájékon. (Egy-egy csakránk helyén – *A szerk.*) Érdeemes tudatosan a szívre figyelni és a szívet kérdezni arról, mi a teendő. A válasz kis várakozás után egyértelműen jelentkezik, fizikai érzésként. Lehet, hogy épp csak halványan érezhető, de teljesen valóságos fizikai válasz lesz.

Csak a szív tudja a helyes választ. Sokan érzélgősnek tartják a szívet, pedig nem az. A szív intuitív, egészében, összefüggéseiben, kapcsolataival együtt, arányosan

fogja fel a dolgokat, nem pedig a nyereség-veszteség tengely mentén. Az egyetemes idegközponthoz kapcsolódik, a tiszta lehetőségesség, a tiszta tudás és a végtelen szervező erő mezőjéhez, és mindent számba vesz. Időnként ésszerűtlennek tűnik, de a szív sokkal pontosabban és sokkal szabatosabban képes figyelembe venni a dolgokat, mint ahogy az az ésszerű gondolkodás határain belül lehetséges.

A Karma törvénye használható pénz és gazdagság megteremtésére, és arra, hogy minden jó – tetszés – szerint bármikor áradjon hozzánk. Először azonban tudatosítani kell, hogy a jövő az élet minden egyes pillanatában meghozott döntéseiből következik. Ha ezt rendszeresen megtesszük, akkor a Karma törvényét teljes mértékben alkalmazzuk életünkben. Minél tudatosabb szinten hozzuk meg döntéseinket, ezek a döntések annál inkább spontán helyes lépéseket eredményeznek – mind magunk, mind mások számára.



Mit lehet mondani a múltban rejlő karmáról és arról, hogy ez hogyan hat jelen életünkre? Három megjegyzést tehetünk a múltban rejlő karmáról.

Az első a karmikus adósság megfizetése. A legtöbb ember úgy dönt, hogy megteszi ezt. Természetesen ez sem tudatos, de ez is egy meghozható döntés. Néha hatalmas szenvedés ezeknek az adósságoknak a megfizetése, de a Karma törvénye szerint a világegyetemben nincs olyan adósság, amely törlesztetlen maradna. A világegyetemben tökéletes a számontartás és minden, ami létezik, állandó oda-vissza energiacsereben él.

A második lépéslehetőség: karmánk átalakítása előrevivő tapasztalattá. Ez nagyon érdekes folyamat, amelyben az ember önmagával tanakodik karmikus adósságának megfizetésekor: *"Mit kell megtanulnom ebből a tapasztalatból? Miért történik mindez, mit akar tudtomra adni a világegyetem? Hogyan kell beépítenem ezt emberi sorsomba? Hogyan tehetem hasznossá ezt a tapasztalatot embertársaim számára?"*

Ennek során az ember keresi és beépíti az alkalmakat *dharmájába*, életpályájába. Erről a siker hetedik spirituális törvényénél ejtünk szót. Így lehetséges a karmát új mederbe terelni.

Ha például valaki sportolás közben eltöri a lábát, felteheti a kérdést: *"Mit tanulhatok ebből az esetből? Mit akar tudtomra adni a világegyetem?"* Az üzenet talán csak annyi, hogy lassabban és óvatosabban kell élnie, vagy a továbbiakban jobban kell figyelnie a testére. Ha az illető *dharmája* mások tanítása, akkor tovább (kell) kérdeznie: *"Hogyan adhatom tovább ezt a tapasztalatot embertársaimnak?"* Elhatározhatja, hogy könyvet ír a biztonságos sportolásról, vagy a vele történt baleset megelőzésére lábszárvédőt vagy különleges cipőt tervez.

Ily módon, miközben karmikus adósságát törleszti, a bajokat jóra fordítja, úgy, hogy az jólétet és kiteljesülést hoz számára. Ez a karma átalakítása pozitív tapasztalattá. A karmától nem menekülni kell, hanem a karmikus helyzeteket tudni keli felhasználni és új, pozitív karmát teremteni belőlük.

A Karma kezelésének harmadik módja a karmán túljutás. A karmán túljutni annyi, mint függetlenné válni attól. A karmán úgy lehet túljutni, hogy az ember folyamatosan élményt gyűjt a Köztes térről, az Önvalóról, a Szellemről. Olyan ez, mint amikor egy piszkos ruhát kimosunk a patakban. Valahányszor kimossuk, néhány folt eltűnik. Újra és újra mosva mindig tisztul egy kicsit. A karma feladatrétegein áthaladni, vagy azokat tisztítani úgy lehet, hogy az ember eljut a Köztes térbe és ismét visszatér onnan. Természetesen ez a meditációs gyakorlatokkal lehetséges.

Minden cselekedet karmikus helyzet, akár egy csésze kávé ivása is. Emlékké válik, amely talaján vágyak alakulnak ki, a vágyak pedig ismét tettekre indítanak. A lélek mozgatója a karma, az emlékezet és a vágyak. *A lélek a karma, az emlékezet és a vágyak szövődékéből álló tudat.* Ezek tudatosulásával válik az ember a valóság tudatos alakítójává. Ha pedig a döntéseket egyre inkább tudatosan hozzuk meg, ezekből olyan tettek születnek, amelyek kibontakoztatnak minket és a körülöttünk élőket. Ez minden, amit tenni kell.

Amennyiben a karma fejlesztő erő – az Önvaló számára is és mindazok számára, akikre az Önvaló hat –, úgy a karma gyümölcse boldogság és siker.

A KARMA, AVAGY AZ OK ÉS OKOZAT TÖRVÉNYÉNEK ALKALMAZÁSA

Az alábbi lépésekkel érvényre juttatom életemben a Karma törvényét:

1. Ma pillanatról pillanatra figyelem a döntéseimet. Pusztán megfigyelésükkel tudatossá teszem ezeket. Szem előtt tartom, hogy a jövő bármely pillanatára a legjobb felkészülés a teljes tudatosság a jelenben.

2. Bármely döntésemnél felteszek magamnak két kérdést: *"Mik a döntésem következményei?"* és *"A döntésem boldogságot hoz-e számomra és azok számára, akiket érint?"*

3. Megkérdem a szívemet és követem az iránymutatását, aszerint, hogy jó vagy rossz érzést közvetít az üzenete. Ha jó érzéssel válaszol, hátrahagyva a kötődéseket, előrelépek. Ha rossz érzéssel válaszol, megállok és belső képekben lepergetem esetleges lépéseim következményeit. Ez az útmutatás lehetővé teszi, hogy

a magam számára és minden körülöttem élő számára spontán módon helyes döntéseket hozzak.

NEGYEDIK FEJEZET

A Legkisebb erőfeszítés törvénye

A Természet intelligenciája erőfeszítés nélküli könnyedséggel érvényesül, ... gondtalansággal, harmóniával és szeretettel.

Amikor törekszünk a harmónia, öröm és szeretet érvényesülésére, erőfeszítés nélküli könnyedséggel/elengedettséggel teremtjük meg a sikert és a jó szerencsét.

Az egységbe rendezett lét utánjárás nélkül ismer, keresés nélkül lát és cselekvés nélkül végbevisz.

Lao Cse

Az élet negyedik spirituális törvénye a *Legkisebb erőfeszítés törvénye*. Ez azon a tényen alapul, hogy a Természet intelligenciája erőfeszítés nélküli könnyedséggel/elengedettséggel és oldott gondtalansággal érvényesül. Ez a legenyhébb beavatkozás, vagy más kifejezéssel az ellen nem állás elve. Ez tehát a harmónia és szeretet alapelve. Ha ezt eltanuljuk a Természettől, könnyedén teljesülnek majd vágyaink.

Megfigyelhetjük, hogy a Természet a működésében a legkisebb erőt alkalmazza. A fű nem igyekszik nőni, épp csak nő. A hal nem törekszik úszni, épp csak úszik. A virágok nem akarnak nyílni, egyszerűen kivirulnak. A madarak nem próbálnak repülni, hanem repülnek. Ez a bennük rejlő természet. A Föld nem törekszik arra, hogy forogjon a tengelye körül, hanem az a természete, hogy szédületes sebességgel forogjon és száguldjon az űrben. A kisbabák természete, hogy boldogok. A Nap természete, hogy sugárzik. A csillagoké az, hogy ragyognak és sziporkáznak. Az emberi természetből pedig az adódik, hogy álmai fizikai formában is megnyilvánulnak, könnyedén és erőfeszítés nélkül.

A Védikus tudományban, India ősi filozófiájában ez az alapelv a *"kevesebb tevékenység, több megvalósítás"* vagy *"az erőfeszítés takarékoságának alapelve"*-ként ismert. Végső fokon eljuthatunk abba az állapotba, ahol nem teszünk semmit és a megvalósulás teljessé válik. Ez azt jelenti, hogy épp csak egy halvány elképzelés létezik, és az erőfeszítés nélkül valóra válik. Amit összefoglaló szóval "csodá"-nak nevezünk, valójában a *Legkisebb erőfeszítés törvényének* kifejeződése.

A Természet intelligenciája erőfeszítés és nehézségek nélkül, spontán módon érvényesül. Nem lineáris. Holisztikus, intuitív és tápláló. Amikor összhangba kerülünk a természettel, amikor valódi Önvalónk ismeretéből fakad viselkedésünk, akkor nyílik lehetőségünk a *Legkisebb erőfeszítés törvényét* alkalmazni.

A legkisebb erőfeszítés érvényesül, amikor tetteink szeretetből fakadnak, mivel a Természetben az összetartó erő a szeretet. Amikor mások feletti hatalomra törekszik valaki, energiát pazarol. Amikor önzésből akar valaki pénzt vagy hatalmat szerezni, a boldogság illúziójának kergetésére pocsékol energiát ahelyett, hogy az élet adott pillanatában élvezné a boldogságot. Amikor pusztán személyes célra akar valaki pénzt szerezni, elvágja magát az energiák folyamától és szembekerül a Természet intelligenciájának megnyilvánulásaival. Amikor azonban a szeretetből fakadnak tetteink, az energiák nem pocsékolódnak el, hanem megsokszorozódnak és halmozódnak. A többletenergia összegyűlik és az öröm segít annak létrehozásában, amit elhatároztunk, legyen az akár a határtalan gazdagság.

Fizikai testünket az energia kezelésének eszközeinek gondolhatjuk: alkalmas energia létrehozására, tárolására, kiárasztására. Ha tudjuk, hogyan kell hatékonyan energiát létrehozni, tárolni, kiárasztani, bármilyen gazdagság elérhetővé válik. Az éntre figyelés hatalmas mennyiségű energiát emészt. Ha belső támpontunk az "én", ha hatalomra és mások feletti uralomra törekszünk, vagy mások helyeslését keressük, akkor tékozló módon pazaroljuk az energiát.

Amikor ez az energia felszabadul, mederbe terelhető és bármilyen kívánság megvalósítására alkalmas. Amikor belső támpontunk a szellemi valónk, amikor lepattannak rólunk a vélemények, és az élet kihívásai nem töltenek el szorongással, akkor tudunk hatni a szeretet energiájával, és ezt a bőség és fejlődés tapasztalatának létrehozására használjuk.

Az Álmodozás művészetében (The Art of Dreaming) Don Juan azt mondja Carlos Castanedának: *"...energiánk jó része fontosságunk fenntartására megy... Ha képesek volnánk e fontosság egy részét elveszíteni, két rendkívüli dolog történne velünk. Az egyik, hogy felszabadulnának erőink abból az erőfeszítésből, hogy nagyszerűségünk illúzióját fenntartsuk. A másik, hogy elegendő erőnk lenne... a világegyetem valódi nagyszerűségének megpillantására."*



A Legkisebb erőfeszítés törvényének három összetevője van, amelyekkel a "kevesebb tevékenység, több megvalósítás" alapelve viselkedésre váltható. Az első összetevő az elfogadás. Az elfogadás egyszerűen azt a bizalmat jelenti, hogy *"Ma elfogadom az embereket, helyzeteket, körülményeket és eseményeket ahogy vannak, ahogy történnek."* Azt jelenti ez, hogy tudom: épp az történik, aminek történnie kell, mivel az egész világegyetem úgy van, ahogy lennie kell. Ez a pillanat – az, amit a jelenben épp most tapasztalok – a múltban tapasztalt valamennyi pillanat halmozódása. Ez a pillanat olyan, amilyen, mint ahogy az egész világegyetem is olyan, amilyen.

Amikor az adott pillanattal szembeszáll valaki, az egész világegyetemmel szegül szembe. Ehelyett meghozható az a döntés, hogy ma nem szegülök szembe az élet pillanataival, nem szállok harcba az egész világegyetemmel, hanem teljesen és egészében elfogadom a pillanatot. Úgy fogadom el a dolgokat, ahogy vannak, nem pedig aszerint, hogy milyenek szeretném őket éppen most. Ezt fontos megérteni. Kívánhatom, hogy a jövőben másképp legyenek a dolgok, de az adott pillanatban úgy kell elfogadnom őket, ahogy vannak.

Amikor egy helyzet vagy egy ember felingerel vagy csalódást okoz, ébredjünk rá, hogy nem a helyzetre vagy a személyre, hanem az azzal kapcsolatos (saját) érzéseinkre reagálunk. Ezek saját érzéseink, márpedig ezek nem valaki más hibái. Amikor teljesen felismerjük és megértjük ezt, akkor érjük el az érettség fokát, amelyen készek vagyunk felelősséget vállalni érzéseinkért és képesek vagyunk változtatni ezeken. Ha elfogadjuk a dolgokat úgy, ahogy vannak, képessé válunk felelősséget vállalni a helyzeteinkért és mindazokért az eseményekért, amelyeket problémásnak találunk.

Ez visz el minket a *Legkisebb erőfeszítés törvényének* második összetevőjéhez: a felelősséghez. Mit jelent a felelősség? Azt jelenti, hogy senkit és semmit nem vádolhatok egy helyzetért – még saját magamat sem. Elfogadva az adott körülményeket, eseményt, problémát, a felelősség azt a *képességet* jelenti, hogy van alkotó, pozitív válaszom *az éppen adott, olyan, amilyen* helyzetre. Minden probléma lehetőség csíráit tartalmazza, és ez a tudatosság lehetővé teszi a pillanat megragadását és a helyzet vagy dolog jobbra fordítását.

Ha egyszer ezt megtettük, minden, korábban bosszantónak talált helyzet valami új és szép megteremtésének lehetőségévé válik, és minden, korábban elviselhetetlennek és gyötrőnek talált ember tanítóvá válik. A valóság tulajdonképpen értelmezés kérdése. Márpedig ha a valóságot ily módon értelmezzük, azt vesszük észre, hogy tanítók vesznek körül és fejlődésre alkalmas lehetőségek adódnak körülöttünk.

Bárkivel találkozunk – zsarnoki, elviselhetetlen, tanító, barátságos vagy ellenséges emberekkel (mindezek egyébként ugyanazt jelentik) –, emlékezzünk arra, hogy *"ez a pillanat éppen olyan, amilyennek lennie kell"*. Bármilyen került érintkezésbe az életünkkel egy-egy pillanatban, (bizonyosra vehetjük, hogy) az pontosan az, amire abban a pillanatban az életünkben szükség van. Minden esemény mögött üzenet rejlik, és ez a fejlődésünket szolgálja.

A *Legkisebb erőfeszítés törvényének* harmadik összetevője a védekezés-nélküliség, amely azt jelenti, hogy a tudatosságunk védtelenségben gyökerezik, és le kell mondani arról az igényről, hogy álláspontunkat bárkire ráerőltessük vagy arról bárkit is meg akarjunk győzni. Ha megfigyeljük az embereket magunk körül, észrevehetjük, hogy idejük 99 százalékát álláspontjuk körülbástyázásával töltik.

Pusztán azzal, ha lemondunk erről az igényről, hihetetlen mennyiségű energiánk szabadul fel, amelyet korábban elpocsékolunk.

Ha másokkal szemben védekezőek és szemrehányóak vagyunk, és az élet pillanatait nem fogadjuk el úgy, ahogy vannak, folyamatosan ellenállásba fogunk ütközni. Bármikor, ha ellenállást érzékelünk, fel kell ismernünk, hogy az csak fokozódni fog, ha erőltetjük a helyzetet. Nem akarunk olyan mereven állni, mint a magas tölgyfa, amely megroppan és kidől a viharban. Hajlékonyak akarunk lenni, mint a nád, amely meghajlik a viharban és túléli azt.

Teljesen fel kell hagyni az álláspontunk védelmével. Ha nincs körülbástyázandó álláspont, értelmetlen érveket gyártani. Ha ez a harc- és ellenállás-nélküliség folyamatossá válik életünkben, teljesen a jelenre, annak ajándék jellegére tudunk figyelni. Valaki egyszer azt mondta nekem: *"A múlt történelem, a jövő titok, a jelen pillanat pedig ajándék."* Ezért hívja az angol nyelv a jelen pillanatot *"present"*-nek, ami két jelentésű szó: *"ajándék"*-ot is jelent.

Ha befogadjuk a jelent és egyé válunk vele, megtapasztaljuk, amint elárasztja bensőnket a tűz és a hev, elragadtatás szikrázik és lüktet minden életmozzanatban. Amint kezdjük megtapasztalni ezt a szellemi örömtias állapotot, mindennel, ami csak él, bensőséges kapcsolatunk alakul ki. Boldogság árad el belül és mindent eldobunk, ami a sértettség, a neheztelés, a védekezés nyomasztó terhe-nyüge volt. Csak ekkor válhatunk tisztaszívűvé, gondtalanná, örömtelivé és szabaddá.

Ebben az örömteli, egyszerű szabadságban kétségek feletti világossággal felismerjük, hogy vágyaink elérhetőek, bármit is kívánunk, mivel a szándékok nem a szorongás és félelem, hanem a boldogság talajából születnek. Nem kell indokolni, egyszerűen csak meg kell fogalmazni a szándékunkat saját magunk számára, és tapasztalni fogjuk a megvalósulást, az örömet, a szabadságot és a függetlenséget életünk minden pillanatában.

Meg kell hoznunk a döntést, hogy az ellenállás-nélküliség útját választjuk. Ezen az úton a Természet intelligenciája spontán módon feltárul, nehézségek és erőfeszítés nélkül. Amikor az elfogadás, felelősség és védekezés nélküliség maradéktalan együttese teremti életünket, tapasztalni fogjuk, hogy gondtalan könnyedséggel folyik az életünk.

Ha minden álláspontra nyitottak maradunk – nem kötődve mereven csupán egyhez –, álmunk és vágyaink a Természet vágyaival együtt kelnek életre. Szándékainkat felszabadíthatjuk a kötöttségekből, és épp csak a megfelelő időszakot kell kivárnunk, amikor vágyaink maguktól megvalósulnak. Bizonyosak lehetünk benne, hogy amikor a megfelelő idő eljön, valóra válnak. Ez a *Legkisebb erőfeszítés törvénye*.

A LEGKISEBB ERŐFESZÍTÉS TÖRVÉNYÉNEK ALKALMAZÁSA

Az alábbi lépésekkel érvényre juttatom életemben a Legkisebb erőfeszítés törvényét:

1. Gyakorlom az *elfogadást*. Ma elfogadom az embereket, helyzeteket, körülményeket és eseményeket úgy, ahogy vannak. Tudni fogom, hogy az adott pillanat éppen olyan, amilyennek lennie kell, hiszen az egész világegyetem éppen olyan, amilyennek lennie kell. Nem keveredem harcba az egész világegyetemmel azáltal, hogy szembeszállnék az adott pillanattal. Elfogadó alapállásom mindenre kiterjedő és maradéktalan. Úgy fogadom el a dolgokat, ahogy éppen vannak, és nem aszerint, ahogyan szeretném őket.

2. Elfogadva a dolgokat úgy, ahogy vannak, vállalom a *felelősséget* a helyzetemért és mindazon eseményekért, amelyeket problémának látok. Tudom, hogy, a felelősség vállalása azt jelenti, hogy nem hibáztatok senkit és semmit a helyzetemért – még magamat sem. Azt is tudom, hogy minden probléma álcázott lehetőség, és ez a készenlét a lehetőségekre, képessé tesz a pillanat megragadására és a helyzet jobbra fordítására.

3. Ma tudatosan *védekezés nélküli* alapállást őrzök magamban. Lemondok arról az igényről, hogy védjem az álláspontomat. Nem akarok meggyőzni másokat, hogy elfogadják a véleményemet. Nyitott maradok minden álláspontra, és nem ragaszkodom mereven egyikhez sem.

ÖTÖDIK TÖRVÉNY

A Szándék és vágy törvénye

Minden szándék és vágy eredendően magában hordozza megvalósulásának eszközeit... A szándék és a vágy a tiszta lehetségesség mezőjében határtalan szervező erővel rendelkezik.

Amikor egy szándékot a tiszta lehetségesség termékeny talajába ültetünk, ez a határtalan szervező erő lendül szolgálatunkra.

*Kezdetben volt a vágy, amely a gondolat első magja volt;
bölcsek, szívükben elmélyedve bölcsességükkel felfedezték
a létező és a nem-létező közötti hidat.*

A Teremtés himnusza, Rig Veda

Az élet ötödik spirituális törvénye a *Szándék és vágy törvénye*. Ez azon a tényen alapul, hogy az energia és információ szerte mindenütt jelen van a Természetben. Tulajdonképpen a kvantummező szintjén egyéb sincs, mint energia és információ. A kvantummező épp csak más elnevezése a tiszta lehetségesség és a tiszta tudat mezőjének. És ezt a kvantummezőt a szándék és vágy befolyásolja. Nézzük meg részletesebben ezt a folyamatot.

Egy virág, fa, fűszál, a szivárvány vagy az emberi test, amikor lényegi elemeire bomlik, nem egyéb, mint energia és információ. Lényegi természete szerint az egész világegyetem energia és információ kavargása. Az egyetlen különbség egy ember és egy fa között az anyagi megjelenésük információ és energiatöltése.

Anyagi szinten az ember is és a fa is ugyanazon – újra és újra beépülésre kerülő – elemekből áll: főként szénből, hidrogénből, oxigénből, nitrogénből és különféle nyomelemekből. Néhány dollárért egy anyagraktárban mindez beszerezhető. A különbség azonban az ember és a fa között nem a szén, a hidrogén vagy az oxigén. Valójában az ember és a fa folyamatosan cserélik is egymás közt ezeket az anyagokat. A valódi különbség e kettő közt az energiában és az információban van.

A Természet rendjében az ember kiváltságos faj. Idegrendszerünk van, amely képes tudatosítani a fizikai testünket életre keltő, adott mezőbe helyezett energia- és információtartalmát. Belülről ezt a mezőt gondolatoknak, érzéseknek, érzelmeknek, vágyaknak, emlékeknek, ösztönöknek, késztetéseknek, hiedelmeknek tapasztaljuk. Ugyanez a mező tárgyilag fizikai testként tapasztalható, a fizikai testen keresztül pedig "a világ"-ként. Mindezek azonban nem különböznek egymástól. Ezért hirdették már az ősi látnokok: *"Én is, ti is, minden ugyanaz, és ez minden, ami létezik."*

Testünk nincs leválasztva a világegyetem anyagáról, mivel a kvantummechanika szintjén nincsenek éles elválasztó határok. Olyanok vagyunk, mint egy-egy lüktető, hullámzó, váltakozó, keringő, örvénylő, helyi kavargás a tágabb kvantummezőben. A tágabb kvantummező – a világegyetem – kitágított testünk.

Az emberi idegrendszer nemcsak tudatosítani képes saját kvantummezőjének energia- és információtartalmát, hanem – mivel az emberi tudat végtelenül hajlékony és rugalmas – képesek vagyunk tudatosan megváltoztatni annak a mezőnek az energia- és információtartalmát, amely életre kelti fizikai testünket. A saját kvantummechanikai testünk energia- és információtartalmát tudatosan megváltoztathatjuk, és ezzel kitágított testünk – környezetünk, a minket körülvevő világ – energia- és információtartalmát befolyásolhatjuk. Elérhetjük, hogy bizonyos, kívánt megvalósuljanak körülöttünk.

Az ilyen tudatos változtatás létrehozója a tudat két lényegi (benne rejlő) minősége: a *figyelem* és a *szándék*. A figyelem energiával telít, a szándék átalakít. Bármire fordítjuk a figyelmünket, az erősebben növekszik életünkben. Bármitől vonjuk el a figyelmünket, az sorvadni fog, szétesik és eltűnik. Másfelől a szándék előidézi az energia és információ átalakulását. A szándék kimunkálja a maga megvalósulását.

A *szándék* minősége a *figyelem* tárgyára vonatkozóan olyan eseménysorozatot szervez meg a térben és időben, amely a szándék megvalósulásához vezet, amennyiben a siker spirituális törvényeit alkalmazzuk, egyiket a másik után. Azért lehetséges ez, mert a szándék a figyelem támogató fénykörében korlátlan szervező erővé válik. Korlátlan szervező erő azt jelenti, hogy tér-idő események végtelen sorát képes szervezni egyszerre. Ennek a végtelen szervező erőnek a megnyilvánulását láthatjuk minden fűszálban, minden gyümölcsfa-virágzásban, testünk minden sejtjében – mindenben, ami él.

A Természet rendje szerint minden mindennel összefügg és kapcsolódik. A mormota előjön a földből és tudjuk, hogy, jön a tavasz. A madarak az év egy adott időszakában elrepülnek a kiválasztott irányba. A Természet olyan, mint egy szimfónia, amelyet csendesen vezényelnek a Teremtés végső alapjairól.

Az emberi test szintén kiváló példa erre. Egy egyszerű sejtjében is hattrillió (a 6 után tizenhét nulla – *A szerk.*) esemény zajlik másodpercenként, és – ugyanakkor számon kell tartania, hogy az összes többi sejtben ugyanakkor mi történik. Az emberi test muzsikálni tud, baktériumok ellen védekezni, nemzeni, költeményeket idézni és a csillagok mozgását figyelni ugyanakkor, mivel információmezőjének része a végtelen összefüggések mezője.

Az emberi faj idegrendszerére jellemző, hogy a tudatos szándékkal kezelni tudja a végtelen szervező erőt. A szándék az emberi fajban nincs merev energia- vagy

információhálózathoz kötve. Végtelenül rugalmas. Más szóval: amíg nem erőszakoljuk meg a Természet egyéb törvényeit, szándékunkkal a szó szoros értelmében kezelni tudjuk a Természet törvényeit, álmaink és vágyaink teljesítése érdekében.

A kozmikus idegrendszert és annak végtelen szervező erejét szolgálatunkba állíthatjuk. Eljuthatunk a Teremtés végső alapjaihoz és elindíthatunk egy szándékot, és pusztán a szándék elindításával működésbe hozzuk a végtelen összefüggések mezőjét.

A szándék kialakítja az alapokat a tiszta lehetőségesség – erőfeszítés és nehézségek nélküli – spontán kiáradásához, keresve az utat a megnyilvánulás nélküliből a megnyilvánulásra. Az egyetlen feltétel, hogy szándékainkkal az emberiség javát szolgáljuk. Ez azonban spontán módon megtörténik, ha a siker hét spirituális törvénye szerint élünk.



A szándék a vágy mögötti valóságos erő. A szándék önmagában nagyon erőteljes, mivel a szándék olyan vágy, amely mentes az eredményhez való görcsös kötődéstől. A vágy önmagában gyenge, mivel a legtöbb emberben a görcsös kötődés köti le a figyelmet. A szándék olyan vágy, amely szorosan kapcsolódik az összes többi törvényhez, de különösen a Siker hatodik spirituális törvényéhez, az *Elkülönülés törvényéhez*.

A szándék az elkülönüléssel együtt elvezet az életközpontú, jelenben élő tudatosságra. Az a leghatékonyabb, amikor jelenben élő tudatossággal cselekszünk. A szándék a jövőre irányul, de a figyelem a jelenre. Amíg a figyelem a jelenre irányul, a szándék a jövőben megvalósul, mivel a jövő a jelenben készül. A jelent úgy kell elfogadni, ahogy van. Elfogadni a jelent és szándékolni a jövőt. A jövő olyasvalami, ami elkülönült szándékkal mindig létrehozható, de sohasem a jelennel szemben harcolva.

A múlt, a jelen és a jövő mind a tudat tulajdonságai. A múlt *gyűjtemény*, *emlék* a jövő *elővételezés*, a jelen a *tudatosság*. Az idő tehát a gondolatok folyama. Mind a múlt, mind a jövő a képzeletben születik meg, csak a jelen a valós és örök, amely tudatos. A jelen a létező. A tér, idő, anyag és energia lehetőségeit tartalmazza. A lehetőségek örök mezője, amely absztrakt erőként tapasztalható, akár fény, akár hő, elektromosság, mágnesesség vagy gravitáció. Ezek az erők sem a múltban, sem a jövőben nincsenek, csakis a jelenben.

Ezeknek az absztrakt erőknek az értelmezése adja a konkrét jelenségek és formák tapasztalatát számunkra. Absztrakt erők felidézett értelmezései alkotják a

múlt tapasztalatait, ugyanezen absztrakt erők elővételezett értelmezései alkotják a jövő képét. A figyelem tulajdonságai ezek a tudatban. Amikor ezek a minőségek felszabadulnak a múlt terheiből, a cselekedetek a jelenben a jövő megteremtésének termékeny talajává válnak.

A jelenben létrejött ilyen felszabadultság talaján a szándék (nagyszerű) katalizátorként működik az anyag, az energia és a téridő események keveréke számára, hogy bármi, amit akarunk, megvalósuljon.

Ha életközponitú, jelenben élő tudatossággal élünk, a képzelt akadályok – amelyek az észlelt akadályok több mint 90 százalékát teszik ki – szétesnek és eltűnnek. Az észlelt akadályok maradék 5-10 százaléka összpontosított szándékkal átalakítható lehetőségekké.

Az összpontosított szándék a figyelem olyan tulajdonsága, amely egyenesen és szilárdan a célra irányul. Az összpontosított szándék azt jelenti, hogy a figyelem olyan egyenesen irányul a kívánt végeredményre, amellyel eleve kizár minden akadályt, ami felemészthetné vagy szétzilálhatná a figyelem összpontosítását. A tudatból minden nehézség teljes körűen és maradéktalanul kiszorul. Az ember képes fenntartani rezdületlen nyugalmat, amíg nagyfokú elszánással adja át magát egy célnak. Ez az elkülönült tudat és ugyanakkor mégis összpontosított szándék hatalma.

Tanuljunk meg a szándék hatalmával élni, és akkor bármit megvalósíthatunk. Elérhetünk eredményeket erőfeszítéssel és igyekezettel is, de ennek ára van: a stressz, a szívroham és az immunrendszer egyre romló állapota. Sokkal bölcsőbb a *Szándék és vágy törvényének* alábbi öt lépését tenni meg. Ha a vágyak megvalósításának érdekében ezt az öt lépést követjük, a szándékok önerejükből érnek célra.

1. Helyezkedjünk a Köztes térbe. Ez azt jelenti, hogy helyezkedjünk el lényünk azon középpontjában, ahol a gondolatok között egy foltnyi csend érezhető. Mélyedjünk el a csendben. Ez a Lét azon szintje, amely lényegi állapotunk.

2. Támaszkodjunk erre a Lét-állapotr, engedjük szabadon szándékainkat és vágyainkat. Amikor valóban a Köztes térben vagyunk, megszűnnek a gondolatok, a szándékok. Ezek csak a Köztes tér és a gondolatvilág határán élednek újra, amikor kezdünk visszatérni. Ekkor indítsuk útjára a szándékot. Ha több célkitűzésünk is van, leírhatjuk ezeket, és az elmélyedés előtt összpontosítsunk rájuk. Ha például sikeres karriert tűzünk magunk elé, ezzel a szándékkal mélyedjünk el, és a szándék halványan már ott lebeg tudatunkban. A szándékok és vágyak szabadon engedése a Köztes térben ezek elültetését jelenti a tiszta lehetségesség termékeny talajába. Kivirágzásukhoz már csak a megfelelő időszakot kell megvárni. A magokat nem kell kiásni, hogy vajon csíráznak-e, sem görcsösen kuporogni mellettük, hogy bontakoznak-e már. Egyszerűen el kell engedni őket.

3. Maradjunk saját autonómiánk állapotában. Ez azt jelenti, hogy valódi Önvalónk, szellemi lényünk tudatában kell élni, a tiszta lehetségesség mezőjével kapcsolódva. Nem a világ szemével kell mérlegelni magunkat, és ne befolyásoljon mások véleménye vagy bírálata. Ennek az autonóm állapotnak a megőrzéséhez segít, ha nem beszélünk vágyainkról, senkivel nem osztjuk meg ezeket, hacsak nem pontosan ugyanazok a vágyak élnek a másik emberben, mint bennünk és szorosan összetartozunk.

4. Ne áhítozzunk a végeredményre. Adjuk fel a speciális eredményhez való görcsös kötődést és éljük a bizonytalanság vállalásának bölcsességében. Ez azt jelenti, hogy élvezzünk minden pillanatot az élet nagy utazása során, még ha nem is tudjuk a végeredményt.

5. Hagyjuk, hogy a részleteket a világegyetem hordozza. A Köztes térben elengedett szándékaink és vágyaink a végtelen szervező erő körébe kerültek. Bízunk abban, hogy ez a szándékainkat az utolsó részletig megszervezi számunkra.

Gondoljunk arra, hogy valódi természetünk szerint a tiszta szellemi létbe tartozunk. Szellem-tudatunkat minden élethelyzetben ébren őrizzük. Finoman (erőltetés nélkül) engedjük útjukra vágyainkat és a világegyetem a részleteket megoldja számunkra.

A SZÁNDÉK ÉS VÁGY TÖRVÉNYÉNEK ALKALMAZÁSA

Az alábbi lépésekkel érvényre juttatom életemben a Szándék és vágy törvényét:

1. Valamennyi vágyamat listába foglalom. Ezt a listát magammal viszem mindenüvé. Átolvasom, mielőtt csendbe és meditációba merülök. Átolvasom, mielőtt este elalszom. Átolvasom, amint felébredek reggelenként.

2. Vágyaim e listáját elengedem és átadom a Teremtés méhébe, bízva abban, hogy amikor a dolgok toporogni látszanak, annak oka van, és hogy a kozmikus terv erősebben dolgozik értem, mint azt valaha is gondolnám.

3. Minden cselekedetem során megmaradok a jelenben élő tudatosság gyakorlásában. Eleve kizárok minden akadályt, ami felemészthetné vagy szétzilálhatná, hogy a jelen pillanatra összpontosítsam a figyelmemet. Elfogadom a jelent úgy, *ahogyan van*, és legmélyebb, legkedvesebb szándékaimmal és vágyaimmal formálom a jövőt.

HATODIK FEJEZET

Az Elkülönülés törvénye

Az elkülönülésben rejlik a bizonytalanság vállalásának bölcsessége... a bizonytalanság vállalásának bölcsessége pedig a múltból és az ismertből – a múltból hozott körülmények börtönéből – történő szabadulás kulcsa.

Azáltal, hogy készségesek vagyunk az ismeretlenbe, a lehetőségek teljes körének mezőjébe lépni, átadjuk magunkat a világegyetem szimfóniáját vezénylő teremtő gondolatnak.

Mint ahogy két arany madár bensőséges összetartozásban egyazon fán fészkel, úgy lakik egyazon testben az én és az Önvaló. Az előbbi eszi az élet fájának édes és fanyar gyümölcseit, miközben az utóbbi elkülönülve szemlélődik.

Mundaka Upanishad

Az élet hatodik spirituális törvénye az *Elkülönülés törvénye*. Ez a törvény azt mondja ki, hogy a fizikai világegyetemben bármi megszerzéséhez, fel kell hagyni az utána való sóvárgással. Ez nem jelenti, hogy fel kell adni a szándékot a vágy megvalósítására. A szándékot ne adjuk fel és ne szűnjünk meg vágyakozni. Az eredményhez való görcsös kötődést kell feladni.

Ez hatalmas erejű lépés. Az eredményhez való görcsös kötődés feladásának pillanata, és egyidejűleg az összpontosított, de az eredménytől magát elkülönítő szándék együttesen megteremti a vágy beteljesülését. Bármit kívánunk, az elkülönüléssel megszerezhető, mivel az elkülönülés a valódi Önvalónk hatalmába vetett, kételkedés nélküli hitből jön létre.

A másik oldalról a görcsös kötődés a félelem és a bizonytalanság terméke, és a biztonságérzet igénye a valódi Önvaló nem ismeréséből fakad. A gazdagság, a bőség vagy a fizikai világban bármi más forrása az Önvaló. Az Önvaló az a tudat, amely minden igény beteljesítésének módját (mélyről) ismeri. Minden egyéb csupán jelkép: az autók, a házak, a bankjegyek, a ruhák, a repülőgépek. A jelképek tünékenyek; ahogy jöttek, úgy el is tűnnek. A jelképek kergetése olyan, mint a tényleges terület helyett a térképre telepedni. Szorongást hoz létre, és úgy ér véget, hogy kongó ürességérzetet hagy maga után, mivel az ember valódi Önvalóját annak puszta jelképeivel helyettesíti.

A görcsös kötődés a tudat nyomorából fakad, mivel mindig puszta jelképekre irányul. Az elkülönülés a tudati gazdagság megfelelője, mivel az elkülönüléssel a teremtés szabadsága jár együtt. Csak az elkülönült részvételtől fakad öröm és derű.

Ezt követően a gazdagság jelképei már spontán módon és erőfeszítés nélkül előkerülnek. Elkülönülés nélkül a reménytelenség, a tehetetlenség, a földi igények, a primitív érdekek, a néma kétségbeesés és a komolyság rabjai vagyunk – ezek a tudati nyomor és a mindennapi, közepszerű lét ismertetőjegyei.

A valódi tudati gazdagság: képesség arra, hogy elérjünk bármit, amit akarunk, bármikor és a legkevesebb erőfeszítéssel. E tapasztalat erejében bele kell gyökereznünk a bizonytalanság vállalásának bölcsességébe. Ebben megtaláljuk a szabadságot bárminek a létrehozására, amit csak akarunk.

Az emberek folyton a biztonságot keresik, a biztonság keresése azonban rendkívül illékony. Még a pénzhez való görcsös kötődés is a bizonytalanságérzet jele. Mondhatná valaki: *"Ha lenne x millió dollárom, biztonságban érezném magam. Anyagilag független lennék, s akkor aztán mindazt megvalósítanám, amit mindig is szerettem volna."* Ez azonban sohasem történik meg. *Soha.*

Azok, akik a biztonságot keresik, egy életen át nem találják meg. Mindig is megfoghatatlan és illékony marad, mert a biztonság sohasem a pénzből önmagából fakad. A pénzhez való görcsös kötődés mindig bizonytalanságérzést teremt, függetlenül attól, mennyi pénze van az embernek a bankban. Valójában éppen a leggazdagabbak között vannak a legszorongóbbak.

A biztonság keresése illúzió. Az ősi, bölcs hagyományban az egész kérdés megoldását a bizonytalanság vállalásának bölcsességében látják. Ez azt jelenti, hogy a biztonság és bizonyosság keresése tulajdonképpen az ismerethez való görcsös kötődés. De hát mi az ismert? A múltunk az ismert. Az ismert nem egyéb, mint a múltból hozott berögződések börtöne. Ebben nincs fejlődés, egyáltalán semmi. Márpedig ahol nincs fejlődés, ott toporgás, tespedés, szétesés, zűrzavar és hanyatlás van.

A bizonytalanság vállalása másfelől a tiszta alkotóerő és szabadság termékeny talaja. A bizonytalanság vállalása azt jelenti, hogy létünk minden pillanatában az ismeretlenbe lépünk. Az ismeretlen a lehetőségek teljes körének mezője, mindig friss, mindig új, és folyamatosan nyitott az új megnyilvánulások teremtésére. A bizonytalanság és az ismeretlenbe lépés vállalása nélkül az élet csupán a túlhaladott múlt elcsépelet ismétlődése. A múlt áldozatává válik az ember, és mai gyötrője a tegnaptól áthozott önmaga.

A biztos tudáshoz való görcsös kötődésről lemondva az ismeretlenbe lépünk, és a lehetőségek teljes körének mezőjébe jutunk. Ha készek vagyunk az ismeretlen mezőjébe lépni, akkor a bizonytalanság vállalásának bölcsessége fog élni bennünk. Életünk minden pillanata titokzatos, izgalmas kalandot fog tartogatni. Az életet szórakoztatónak tapasztaljuk, bűvös, ünnepélyes, élénk és felemelő pillanatok sorának.

Minden nap meglepő újdonságok elébe nézünk, amik a lehetőségek teljes körének mezőjében adódhatnak. Amikor a bizonytalanságot tapasztaljuk, a helyes úton járunk – ne adjuk fel. Nincs szükségünk a lezárt és merev elképzelésekre abban, hogy mit teszünk a jövő héten vagy a következő évben. Hiszen ha teljesen világos elképzelésünk van arról, hogy mi várható, és mereven ragaszkodunk ehhez, akkor kizárjuk *a lehetőségek teljességének körét*.

A lehetőségek teljes körének mezőjét a végtelen összefüggés jellemzi. Ebben a mezőben végtelen tér-idő eseménysor szerveződhet a szándékolt végeredmény megteremtésére. Ha azonban görcsösen kötődünk, a szándék merev gondolatok közé zárul, elveszíti a lehetőségek mezőjében eleve benne rejlő rugalmasságot, alkotóerőt és spontaneitást. A görcsös kötődéssel a vágy végtelen rugalmasságát és hajlékonyságát merev keretbe szorítjuk, amely megzavarja a teremtés teljes folyamatát.

Az Elkülönülés törvénye nincs ellentmondásban a *Szándék és vágy törvényével* – a célkitűzéssel. Mindenképpen legyen egy adott irányú szándékunk, legyen célkitűzésünk. De a kiindulási pont és a cél között a lehetőségek végtelen variációi adódnak. Ha a bizonytalanságot vállaljuk, bármely pillanatban irányt változtathatunk, amikor valami vonzóbbat vagy egy magasabb eszményt láttunk meg. Kevésbé valószínű, hogy ráerőszakolunk megoldásokat a problémákra, ami lehetővé teszi, hogy éberem figyeljünk a lehetőségekre.

Az Elkülönülés törvénye meglendíti a fejlődés egész folyamatát. Ha megértjük e törvényt, többé nem érzünk kényszerítést a megoldások erőltetésére. Ha egy probléma megoldását erőltetjük, csak újabb problémákat hozunk létre. Ha azonban a bizonytalanságra irányítjuk figyelmünket, és nyugodtan szemlélve várjuk, hogy a megoldás felmerüljön a kaotikus kavargásból, akkor az, ami felkínálkozik, mesés és izgalmas.

Ez az éberem figyelő állapot, ugrásra készség a jelenben, a bizonytalanság mezőjében találkozunk szándékunkkal és célunkkal, és képessé tesz arra, hogy megragadjuk a lehetőséget. Mi a lehetőség? Életünk minden problémájában jelen van. Az élet minden egyes problémája valami nagyobb jóra szóló lehetőség. Ha egyszer megérezzük ezt, a lehetőségek teljes köre kitarul – és csupa titok, csoda, élmény és kaland lesz az élet.

Úgy kell tekinteni életünk minden gondjára, mint valami nagyobb jóra indító lehetőségre. Úgy tudunk éberek maradni a lehetőségek észrevételére, ha a bizonytalanság bölcsességét vállaljuk. Amikor készek vagyunk a lehetőséggel találkozni, a megoldás spontán módon megjelenik.

Ezt hívják az emberek "jó szerencsének". A szerencse szó félreértés, mert itt tulajdonképpen éber készenállás és a lehetőségek találkozásáról van szó. Amikor a kettő összetalálkozik a káosz éber szemlélésével, felmerül a megoldás és elindul a jó kibontakozása, számunkra és mindazok számára, akikkel kapcsolatban állunk. Ez a siker pontos receptje és ennek alapja az *Elkülönülés törvénye*.

AZ ELKÜLÖNÜLÉS TÖRVÉNYÉNEK ALKALMAZÁSA

Az alábbi lépésekkel érvényre juttatom életemben az Elkülönülés törvényét:

1. Ma az elkülönülés alapállásába helyezkedem. Saját magamat és a körülöttem élőket szabadon engedem, hogy olyanok legyenek, amilyenek. Nem erőltetem (mereven) az elképzelésemet arról, hogyan kellene a dolgoknak lenniük. Nem erőltetem a problémák megoldását, mert az csak új problémákat teremtene. Mindenben elkülönült alapállással veszek részt.

2. Ma vállalom a bizonytalanságot, mint tapasztalatom lényegi alkotórészét. Azáltal, hogy kész vagyok vállalni a bizonytalanságot, a megoldások spontán módon születnek a problémákra, kibukkannak a zűrzavarból és káoszból. Minél nagyobbak látszik a bizonytalanság, annál nagyobb biztonságban érzem magam, mivel a bizonytalanság a szabadsághoz vezető út. A bizonytalanság vállalásának bölcsességében meglelem biztonságomat.

3. Belépek a lehetőségek teljes körének mezőjébe és kezdem átélni azt a nagyszerű érzést, hogy folytonosan a választási lehetőségek végtelen köre kínálkozik. Amikor belépek a lehetőségek teljes körének mezőjébe, az élet minden pillanatát szórakoztatónak, izgalmasnak, bűvösnek és titokzatosnak tapasztalom.

HETEDIK FEJEZET

A "Dharma", avagy az Élet céljának törvénye

Mindenki életének célja van... páratlan ajándékot vagy különleges értéket adni másoknak.

Amikor ezt a páratlan értéket mások szolgálatába állítjuk, elragadtatást és hatalmas szellemi örömet tapasztalunk, amely minden célon túl a végső cél.

Amikor dolgozol, fuvola vagy, melyek szívéen áthaladva a múltó percek susogása zenévé változik.

...És az életet munkálkodással szeretni azt jelenti, hogy meghitt ismerősötök az élet legbensőbb titka.

Kahlil Gibran: A próféta

Az élet hetedik spirituális törvénye a *Dharma törvénye*. Dharma szanszkrit szó, amely "az élet célját"-t jelenti. A *Dharma törvénye* azt mondja ki, hogy fizikai formában kell megnyilvánulnunk, hogy célunkat betöltsük. A tiszta lehetségesség mezője isteni a maga lényegében, és isteni emberi formát ölt, hogy célját betöltse.

E törvény szerint páratlan érték és páratlan út áll rendelkezésre a cél beteljesítéséhez. Van valami, amire az egyes ember a kerek világon bárki másnál különb módon képes. Minden egyedülálló érték és annak egyedülálló érvényre jutása szintén páratlan igény. Amikor ezek az igények az érték alkotó kifejeződésében összeilleszkednek, a szikrából kipattan a bőség. Értékeink igényeket betöltő kibontakozása határtalan bőséget és gazdagságot teremt.

Ha egészen kezdettől ezzel a gondolattal bocsátunk újukra gyermekeket, láthatóvá válik életükön a hatás. Én megtettem ezt a saját gyermekeimmel. Újra és újra elmondtam nekik, hogy nem véletlenül vagyunk itt, és mindegyikünknek fel kell fedeznie a célját a maga számára. Négy éves koruk óta *hallják* ezt. Megtanítottam őket meditálni is körülbelül ugyanabban a korokban, és elmondtam nekik: *"Azt akarom, hogy soha ne aggódjatok a megélhetésetek miatt. Ha képtelenek leszte eltartani magatokat, amikor felnőtök, gondoskodom rólatok, ne aggódjatok. Nem akarom hogy az iskolai előmenetel, a minél magasabb osztályzat elérése és a legjobb intézetbe bejutás kösse le a figyelmeteket. Amire igazán szeretném ráirányítani a figyelmeteket, az az, hogy kérdezzétek meg magatokat, hogyan tudátok szolgálni az emberiséget, és hogy melyek a páratlan értékeitek. Hiszen olyan egyedülálló értékeitek vannak, amelyek másnak nincsenek, és olyan sajátos utatok ezeknek az értékeknek a kibontakoztatásához, amely másokéval nem hasonlítható."* Felhagytak a legjobb iskolákba törekvéssel, a legmagasabb osztályzatok megszerzésére

törekvéssel, és már a főiskolán páratlanul önállóak lettek anyagilag, mivel *arra összpontosítottak, hogy mit kell itt adniuk*. Ez hát a Dharma törvénye.



A Dharma törvényének három eleme van. Az első arról szól, hogy valamennyiünk hivatása itt a saját valódi Önvalójának felfedezése. Felfedezni magunkban, hogy a valódi Önvalónk szellemi, hogy lényegében szellemi létezők vagyunk, akiknek fizikai formában kell megnyilvánulniuk. Nem emberi lények vagyunk, akiknek olykor szellemi tapasztalataik vannak, hanem fordítva: szellemi lények, akiknek olykor emberi tapasztalataik vannak.

Valamennyien azért vagyunk itt, hogy felfedezzük felsőbbrendű énünket vagy szellemi Önvalónkat. Ez a *Dharma törvényének* első beteljesítése. Meg kell találnunk a magunk számára a bensőnkben rejlő embrionális istenit, amely meg akar születni, hogy kifejezésre jusson rajtunk isteni voltunk.

A *Dharma törvényének* második eleme: egyedülálló értékeink kibontakoztatása. A *Dharma törvénye* szerint minden emberi lény rendelkezik páratlan értékkel. Olyan értékkel, amelynek páratlansága a kibontakozásakor nyilvánvalóvá válik, s amilyen senki másnak nincs. Ez azt jelenti, hogy van valami, amit megvalósíthatunk, és ehhez a megvalósításhoz van egy út, amely különb, mint bárkié ezen a földön. Amikor ezt véghezvisszük, eltűnik számunkra az idő. Ennek az egyedülálló értéknek vagy értékeknek a kibontakozása időtlen tudatállapotba visz el.

A *Dharma törvényének* harmadik eleme az emberiség szolgálata. Szolgálunk kell embertársainkat és megkérdezni önmagunkat: *"Hogyan segíthetnék (másoknak)? Hogyan segíthetnék mindazoknak, akik kapcsolatba kerülnek velem?"* Amikor az egyedülálló érték kibontakoztatása és az emberiség szolgálata összekapcsolódik, az a *Dharma törvényének* beteljesítése. Saját szellemiségünk birtokában, a tiszta lehetőség mezőjének megtapasztalásával nincs többé semmi, ami elérhetetlen lenne, hiszen ezzel a bőség *valódi* útjára jutottunk el.

Ez nem múló gazdagság, hanem állandó, mivel egyedülálló értékünkéből és ennek kibontakoztatásából következik, és abból az elszántságból, amellyel az embertársaink szolgálatára állunk, ahova is a *"Mi értelme számomra?"* kérdés helyett feltett *"Hogyan segíthetnék?"* kérdéssel jutunk el.

A *"Mi értelme számomra?"* kérdés az én belső párbeszéde. A *"Hogyan segíthetnék?"* kérdés a szellem belső párbeszéde. A szellem a tudat azon területe, amelyen megtapasztaljuk egyetemességünket. Azáltal, hogy a belső párbeszéd a *"Mi értelme számomra?"* kérdés felől a *"Hogyan segíthetnék?"* kérdésfeltevés felé mozdul, automatikusan túllépünk az énen, a szellem területe felé. A szellem

területéhez közeledésre egyfelől a meditáció a legalkalmasabb út. Másfelől csupán azáltal, hogy a belső párbeszéd a "*Hogyan segíthetnék?*" kérdésfeltevés felé mozdul, szintén megközelítjük a szellemet, azt a tudatterületet, ahol az egyetemességünket tapasztaljuk meg.

Ha a *Dharma törvényét* teljesen be akarjuk tölteni, meg kell hoznunk néhány elhatározást.

Az *első*: Szellemi gyakorlatokkal az énem mögötti felsőbbrendű Önvalómat keresem.

A *második*: Fel akarom fedezni egyedülálló értékeimet. Ezeket megtalálva jól fogom érezni magamat, hiszen az öröm akkor tör fel, amikor az időtlen tudatba lépek be. Ez pedig a boldogság állapotában következik be.

A *harmadik*: Meg akarom kérdezni magamat, hogyan tudom a legmegfelelőbbben szolgálni az emberiséget. Válaszolni akarok erre a kérdésre, és a választ gyakorlatra váltani. Használni akarom egyedülálló értékeimet embertársaim szolgálatára – az ő igényeik betöltését teszem vágyammá, hogy segítsék és szolgálják másokat.

Ülj le és készíts listát az alábbi két kérdésre adott válaszokból Az egyik kérdés önmagadhoz: Ha a pénz nem lenne probléma, és a világon az összes pénz és korlátlan idő rendelkezésedre állna, mit tennél? Ha ugyanazt tennéd, mint amit jelenleg, akkor a dharma életfolyamában élsz, mivel az alapvető vágyad határozza meg az életedet. Páratlan értéked kibontakoztatásában élsz. Majd tedd fel önmagadnak a másik kérdést is: Hogyan tudnám a legmegfelelőbbben szolgálni az emberiséget? Válaszolj a kérdésre és a választ ültess át a gyakorlatba.

Fedezd fel isteni lényegedet, találd meg egyedülálló értékedet, szolgálj vele az emberiséget, és előteremtheted mindazt a gazdagságot, amit csak akarsz. Amikor az alkotó kibontakozás az embertársak igényeivel találkozik, akkor a gazdagság spontán módon árad a megnyilvánulás nélküliből a megnyilvánulások világába, a szellem világából a forma világába. Az isteni csodálatos kifejeződésének tapasztaljuk meg ekkor az életünket – nem csak időnként, hanem folyamatosan. Megismerjük az igazi örömet és a siker igazi értelmét – saját szellemünk elragadtatott örömét.

A DHARMA TÖRVÉNYÉNEK AVAGY AZ ÉLET CÉLJÁNAK ALKALMAZÁSA

Az alábbi lépésekkel érvényre juttatom életemben a *Dharma törvényét*:

1. Ma szeretettel gondozom az embrionális istenit, amely lelkem mélyén rejtőzik. Figyelek a bennem rejlő szellemre, amely testemet és gondolatvilágomat

egyaránt élteti. Tudatosítom, hogy milyen mély nyugalom van a szívemben. Ápolom az időhöz kötött tapasztalat mélyén rejlő időtlen és örök Lét tudatát.

2. Listát készítek egyedülálló értékeimről, majd mindarról, amit szeretnék megtenni ezek kibontakoztatása során. Amikor kivirágzanak egyedi értékeim és az emberiség szolgálatában használom ezeket, eltűnik az idő, és bőség árad az életembe éppúgy, mint mások életébe.

3. Naponta megkérdem magamat: *"Hogyan szolgálhatnék?"* és *"Hogyan segíthetnék?"* A válaszok ezekre a kérdésekre, segítenek abban, hogy szeretettel szolgáljam embertársaimat.

Összefoglalás és következtetés

Isten gondolatait akarom ismerni... a többi csak részletkérdés.

Albert Einstein

Az egyetemes értelem mindent kézben tart, úgy, ahogy az a galaxisok billióin lenyűgöző pontossággal és tétovázás nélküli intelligenciával megmutatkozik. Az egyetemes intelligencia végső és legfelső fokú, és a lét minden porcikáját áthatja a legkisebbtől a legnagyobbig, az atomoktól a világegyetemig. Minden élő ennek az intelligenciának a kifejeződése, és ez az intelligencia a Hét spirituális törvény által hat.

Ha az emberi test bármely sejtjét megnézzük, működésében ezeknek a törvényeknek a megnyilvánulásai láthatók. Minden sejt, akár gyomor-, akár szív- vagy agysejt, a *Tiszta lehetőségesség törvényében* született. A DNS tökéletes példa a tiszta lehetőségességre, valójában a tiszta lehetőségesség anyagi kifejeződése. Minden sejtben ugyanaz a DNS hat, de különféle módokon, hogy megfeleljen az adott sejt sajátos feladatának.

Minden sejt működése ugyanakkor az *Adás törvényét* is tükrözi. Egy sejt akkor él és egészséges, amikor egyensúlyban, kiegyensúlyozott állapotban van. Ez a teljesség és harmónia egy állapota, amelyet állandó adással és befogadással tart fenn. Minden sejt minden más sejtet támogat és táplál, és viszont is: az összes többi sejttől kap és befogad. A sejt mindig dinamikus áramlásban van, ez sohasem szakad meg. Valójában az áramlás, (az anyagcsere) a sejt életének lényege. A sejt csak úgy képes kapni, hogy ad, tehát folyamatosan lüktet.

A *Karma törvénye* tökéletesen érvényesül minden sejtben, mivel a legmegfelelőbb módon beépül intelligenciájába és a legmegfelelőbb módon válaszol minden felmerülő helyzetre.

A *Legkisebb erőfeszítés törvénye* szintén tökéletesen érvényesül a test minden sejtjében: csendes hatékonysággal, nyugodt éberséggel működik.

A *Szándék és vágy törvényével* a Természet intelligenciájának végtelen szervező ereje támogatja minden sejt minden szándékát. Még egy olyan egyszerű szándék is, mint egy cukormolekula anyagcseréje, események összehangolt sorát váltja ki a testben, ahol e cukormolekula tiszta alkotó energiává történő átalakításához adott pillanatokban a hormonok pontos mennyiségét kell kiválasztani.

Természetesen minden sejt működésében kifejeződik az *Elkülönülés törvénye*. Elkülönül szándékainak eredményétől. Nem botladozik és nem akadozik, mivel életközpontú, jelenben élő tudatossággal működik.

Minden sejt kifejezi a *Dharma törvényét* is. Minden sejtnek fel kell fedeznie saját forrását, a magasabb rendű valóját, szolgálnia kell társait és kibontakoztatnia sajátos értékeit. A szív, a gyomor és az immunrendszer sejtjeinek mind a magasabb rendű valóságban van a forrása, a tiszta lehetségesség mezőjében. Mivel közvetlenül kapcsolódnak az egyetemes idegközpontozáshoz, erőfeszítés nélküli könnyedséggel és időtlen tudatállapotban juttathatják kifejezésre egyedi, páratlan értékeiket. Csak ezeknek az értékeknek a kibontakoztatásával őrizhetik meg saját egységüket is és a test egységét is. Az emberi test minden sejtjének belső párbeszéde így kezdődik: "*Hogyan segíthetnék?*" A szív sejtjei segíteni akarnak az immunrendszer sejtjeinek, azok a gyomor és a tüdő sejtjeinek, az agysejtek pedig mindegyikre figyelnek és segítenek. Az emberi test minden sejtjének egyazon szerepe van: segíteni minden más sejtnek.

Saját testünk sejtjeinek viselkedését látva megfigyelhetjük a Hét szellemi törvény legnagyobb és hatékony kifejeződését. Ez a természet intelligenciájának zsenialitása. Ezek Isten gondolatai – a többi csak részletkérdés.

Az élet hét spirituális törvénye hatalmas erőket jelent, amelyekkel önmagunk mesterévé válhatunk. Ha figyelmünket ezekre összpontosítjuk és a könyvben leírt gyakorlati útmutatásokat követjük, azt látjuk majd, hogy bármit akarunk, valóra válik; minden gazdagság, pénz és siker, amit csak kívánunk. Azt is megtapasztaljuk majd, hogy az élet egyre örömtelibb és minden tekintetben bővelkedő lesz, mivel ezek a törvények az élet szellemi törvényei is, amelyek az életet egyre tartalmasabbá teszik.

Mindennapi életünkben e törvény alkalmazására természetes támpontok vannak, amelyek segítenek nem megfélemlíteni róluk. A *Tiszta lehetségesség törvénye* a csendben, a meditációval, az ítélkezés-mentességgel, a természet közelségével tapasztalható meg. Az *Adás törvénye* életre kelti a *Tiszta lehetségesség törvényét*. Ebben az az alapelv érvényesül, hogy amit kívánunk, azt meg kell tanulnunk adni. Ez a módszer a *Tiszta lehetségesség törvényének* életre keltéséhez. Ha gazdagságot keresünk, adjuk a gazdagságot, ha pénzt, akkor azt adjuk, ha szeretetet, nagyrabecsülést és befolyást, akkor szeretetet, nagyrabecsülést és befolyást adjunk.

Az *Adás törvényének* megélésével életre keltjük a *Karma törvényét*. Jótékony karmát teremtünk, amely az élet minden dolgát megkönnyíti. Észre vesszük, hogy nem kell mérhetetlen erőfeszítést szánunk vágyaink teljesítésére. Ez automatikusan elvezet a *Legkisebb erőfeszítés törvényének* megértéséhez. Amikor a vágyaink könnyen és erőfeszítés nélkül teljesülnek, spontán módon megértjük a *Szándék és vágy törvényét*. A vágyak erőfeszítés nélküli teljesülése könnyűvé teszi az Elkülönülés törvényének gyakorlását.

Végül, ahogy a fenti törvényeket mind kezdjük megérteni, figyelmünk az élet igazi céljára összpontosul, és ez a kérdés a *Dharma törvényéhez* vezet el. E törvény alkalmazásával, páratlan értékeink kibontakoztatásával és embertársaink szükségének betöltésével kezdjük megteremteni azt, amit akarunk, bármikor és bárhol, amikor csak akarjuk. Gondtalanná és örömtelivé válik életünk, a korlátlan szeretet bontakozik ki belőle.



Utazók vagyunk egy kozmikus utazásban – csillagpor, amely a végtelenség örvénylésében kavargó. Az élet örök. Az élet kifejeződései azonban tünékenyek, elsuhanóak, mulandóak. Gautama Buddha, a buddhizmus alapítója egyszer azt mondta:

*Létünk olyan, mint a vonuló őszi felhők,
A lényeg születését és halálát látni olyan, mint egy tánc látványa,
Egy emberöltő annyi, mint egy fényvillanás az égen,
Úgy elsuhan, mint a hegyi patak a meredek hegyoldalon.*

Egy pillanatra megálltunk, hogy találkozzunk egymással, érezzük, szeressük egymást és részesüljünk egymásból. Ez becses pillanat, de futólagos. Kis epizód az örökkévalóságban. Ha gondoskodásban, tisztaszívúságban, szeretetben részesülünk, gazdagságot és örömet teremtünk egymás számára. És akkor ez a pillanat megérte a fáradságot.