



Ahhoz, hogy megtudd, mi a különleges küldetésed, mélyen magadba kell merülnöd. Fáradhatatlan utazásodon a reménynek és a bátorságnak kell kísérődned lennie. A remény felébreszti belső isteniségedet. A bátorság kivirágoztatja belső isteniségedet. A remény arra inspirál, hogy álmoldj a Transzcendentálistól. A bátorság arra inspirál, hogy nyilvánítsd ki a Transzcendentálist itt a földön.

Ahhoz, hogy érezd, mi a különleges küldetésed, állandóan teremtened kell. Ez a teremtésed, olyan valami, amivé végül magad is válsz. Végül rájössz, hogy a teremtésed nem más, mint önfeltárásod. Igaz, annyi küldetés van, ahány lélek. De minden küldetés csak azután teljesül be, ha a lélek elért bizonyos fokú tökéletességet. A világ egy isteni színjáték. Minden résztvevő szerepet játszik sikerében. A szolgáló szerepe éppoly fontos, mint a gazda szerepe. Az egyes egyéni szerepek tökéletességében rejlik az együttes beteljesedés. Ugyanakkor az egyéni beteljesedés csak akkor lesz tökéletes, ha az egyén felismerte és létrehozta elválaszthatatlan kapcsolatát és viszonyát a világon minden emberi lényel.

Van-e a lelkednek különleges küldetése? Igen. Küldetésed szíved legmélyebb rejtekén van, és ott kell megtalálnod és beteljesítened. Küldetésed beteljesítésének nem lehet külső forrása. A szarvas pénzsmát termel a saját testében, a hasának egy bizonyos részén. Megérzi az illatát, és bűvöletbe esik. Próbálja meglelni a forrását. Csak fut és fut, de nem találja a forrást. Végtelen keresésében minden energiáját felemészti, és végül egy nap meghal. De a forrás, amit oly elkeseredetten keresett, saját magában volt. Hogy találhatta volna meg máshol?

Veled is ez a helyzet. Különleges küldetésed – azaz isteniséged beteljesítése – nem rajtad kívül, hanem benned rejlik.

*Sri Chinmoy, Aum – 2. rész, 4-5. szám, 1966. november – december 27.*

# ÉL A SZÍVEDBEN



Egy este a spiritualitás jegyében, meditációs technikákkal és Sri Chinmoy zenéjével a Kék virág együttes előadásában

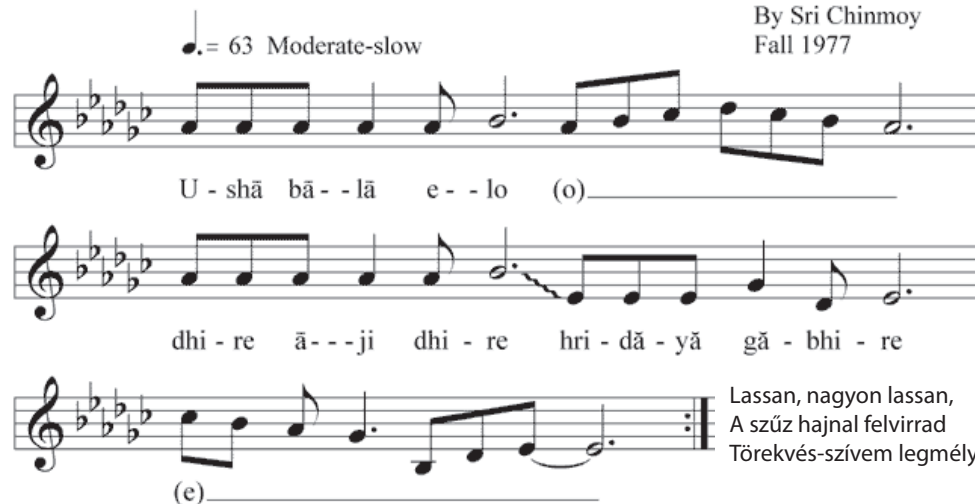
## ELSŐ ESTE

- ✿ Ne gondoldj a hosszú útra - gondoldj erős törekvésedre!
- ✿ Amikor imádkozom, a reggeli madarak velem énekelnek.
- ✿ Az egyszerűség igen értékes belső gazdagság.
- ✿ Amikor meditálok, az esti csillagok a szívemmel táncolnak.
- ✿ Mikor a szív istenien erős, a félelemnek el kell tűnnie nyomtalanul.
- ✿ Mindig különleges jelentés rejlik életed minden eseményében.
- ✿ A boldogság az élet egyszerűségét jelenti.
- ✿ Ne félj a kudarctól! Fejlessz sziklaszilárd akaratot! Az azonnal előre, felfele, befele visz majd téged.
- ✿ Elmédnek tengernyi kérdése van. De csak egy tanár van, aki mindre válasz adhat. Ki ez a tanár? Csendszerető szíved.
- ✿ Itt az ideje, hogy jól kihasználd az időt. Ma van a napja, hogy egy tökéletes napot kezdj.

## USHA BALA ELO

Words and Music  
By Sri Chinmoy  
Fall 1977

♩ = 63 Moderate-slow



U - shā bā - - lā e - - lo (o)  
dhi - re ā - - ji dhi - re hri - dā - yā gā - bhi - re  
(e)

Lassan, nagyon lassan,  
A szív hajnal felvirrad  
Törekvés-szívem legmélyén.

## O MAKE MY MIND

Words and Music  
By Sri Chinmoy



O make my mind tran - - - - quil and calm.  
Chā - ri - - di - ke ne - hā - ri - te - - - - prā - shān - - - - ti dhām

Ó tedd értelmem csendessé és nyugodttá,  
Hogy mindenhol békét terjeszthessek.

## AUM SURJAYA NAMAHA

Words and Music  
By Sri Chinmoy

July 15, 1992



Aum Sur - - - - - ja - - - - - ya na - - - - - ma - - - - - ha

Aum, meghajlok a Nap Isten előtt.

## MEDITÁCIÓS GYAKORLAT

Ha kezdő vagy és helyesen akarsz lélegezni, egyenes gerinccel kell ülnöd. Aztán, amikor lélegzel, először a tisztaságra kell gondolnod. Amikor belélegzel, ha tudatosan vagy öntudatlanul érezni tudod, hogy lélegzeted egyenesen Istentől, magától a Tisztaságtól ered, azzal meg lehet tisztítani a lélegzetet. Amikor belélegzel, próbáld meg olyan lassan és csendesen belélegezni amennyire csak lehet, hogy ha valaki egy cérnaszálat tenne az orrod elé, az meg sem mozdulna. Mikor kilélegzel, próbáld még lassabban kifújni a levegőt, mint ahogy belélegeztél. Ha lehetséges, tarts egy rövid szünetet a kilégzés és a következő belégzés között. Ha tudod, tartsd vissza lélegzetedet néhány másodpercig. De ha nehezebbre esik, akkor ne tedd. Soha ne tégy olyat, ami ártana a szervezetednek vagy a légzőrendszerednek.



Minden belégzésnél próbáld azt érezni, hogy békét, végtelen békét viszel a testedbe. És mi a béke ellentéte? Mindannyian tudjátok: a nyugtalanság. Kilégzésnél próbáld meg érezni, hogy kiveted magadból külső és belső tested nyugtalanságát, és azt a nyugtalanságot, amit magad körül látsz. Ha így lélegzel, meglátod, a nyugtalanság elhagy. Ha ezt elvégezted néhányszor, érezd azt, hogy Erőt lélegzel be az univerzumból, a kozmoszból; kilégzéskor pedig próbáld kivetni a félelmedet. Azután, ha ezt is elvégezted néhányszor, próbáld azt érezni, hogy amit belélegzel, az öröm, végtelen öröm, és gondokat, szenvedést és szomorúságot lélegzel ki.

Még egy dolog, amit megpróbálhatsz a légzésnél, hogy azt érezd, nem levegőt, hanem kozmikus energiát lélegzel be. Érezd, hogy minden egyes lélegzetvétellel mérhetetlen kozmikus energia hatol beléd, és ezt az energiát saját magad: tested, életerőd, értelméd és szíved megtisztítására fogod használni. Érezd, hogy lényednek nincs egyetlen olyan pontja sem, amit ne járna át a kozmikus energia áradata. Áramlik benned, mint egy folyó.

Amikor érezd, hogy ez a kozmikus energia átmosta vagy megtisztította egész lényedet, akkor érezd, hogy kilélegzed a benned lévő összes szennyet – minden istentelen gondolatot, minden sötét ötletet és tisztátalan tettet kilélegzel. Érezd, hogy kilélegzel mindent, amit magadban istentelennek nevezel, mindent, amit nem akarsz sajátodnak tartani.

*Sri Chinmoy, Meditáció: Isten beszél és én hallgatok, 1. rész, Agni Press, 1974.*