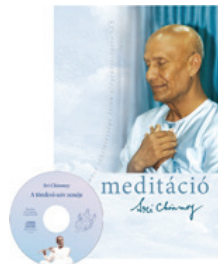
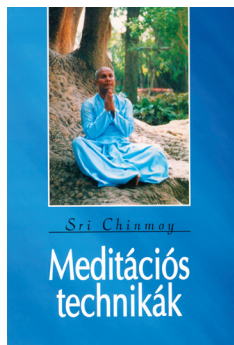


Ha többet szeretne megtudni Sri Chinmoyról, irodalmi, képzőművészeti és zenei alkotásairól, akkor látogasson el az alábbi honlapjainkra:

www.srichinmoykonyvek.hu  
www.srichinmoytanitvanyok.hu  
www.egysegshiv.hu



**Meditáció – ajándék zenei CD-vel + Fuvolazene meditációhoz**  
A könyvben Sri Chinmoy egy megvilágosult spirituális mester óceán-mélységű tudásával vezeti be az olvasót a meditáció világába. Szól a kezdeti lépésekről, a belső tapasztalatok megértéséről, a meditáció gyakorlati alkalmazásáról és a tudat legfelsőbb magasságairól. A fejezetek sok praktikus gyakorlat és tanács mellett összesen 150 kérdést és választ tartalmaznak, melyek a meditáció során gyakran felmerülő problémákkal és tapasztalatokkal foglalkoznak.



**Meditációs technikák**  
Minden ember magában hordozza a béke, az öröm és a szeretet forrását, de nem mindig tudja, hogyan kerüljön kapcsolatba ezzel a forrással. A könyv több mint 100 meditációs gyakorlattal erre ad választ.



**Sri Chinmoy bölcsessége**  
Az idők során a nagy spirituális tanítók időtlen szavait klasszikus művekben örökítették meg, melyeket mára már világszerte ismernek és tisztelnek. Krisztus példázatát az Új Testamentum világítja meg. Buddha útját a Dhammapada testesíti meg. A Bhagavad Gítá feltárja Krisna örök igazságait. Sri Rámakrisna mélységes tanításai pedig Sri Rámakrisna evangéliumában jelennek meg. Most Sri Chinmoy Fényét is egybegyűjtöttük ebben az áttekinthető és átfogó spirituális útmutatóban – Sri Chinmoy bölcsességében.

# ÉLJ A SZÍVEDBEN



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

## MÁSODIK ESTE

- ✿ Ne próbáld megváltoztatni világot! Kudarcot fogsz vallani. Próbáld szeretni a világot! Lám, a világ megváltozott. Örökre megváltozott.<sup>1</sup>
- ✿ Csak a belső békén keresztül lehet valódi külső szabadságunk.<sup>2</sup>
- ✿ Ha üres szemekkel nézel kifele, Hogy láthatnál fényt bárhol is?<sup>3</sup>
- ✿ A reggeli napsugár határtalan örömmel jön hozzám.  
Az esti csillagok lélegzet-visszafojtott békével jönnek hozzám.<sup>4</sup>
- ✿ Add oda minden szeretetedet az emberiségnek! Biztos lehetsz benne, hogy végtelenül több Szeretet érkezik Fentről.<sup>5</sup>
- ✿ Bárhová mész, menj inspirációval és törekvéssel! Bármit teszel, tedd szeretettel és törődéssel! Bárkit látsz, lásd a tisztaság szépségével és felelősség dicsőségével.<sup>7</sup>
- ✿ A hatalom szeretete uralja a külső világot. A szeretet hatalma felszabadítja belső világot.<sup>6</sup>

1 Sri Chinmoy, *Meditációk: étkek a léleknek*, Agni Press, 1970.  
2 Sri Chinmoy, *Lelkesedés*, 3. rész  
3,4,5 Sri Chinmoy, *Hetvenhétezer Szolgálat-Fa*, 34. rész, Agni Press, 2003.  
6 Sri Chinmoy, *Karácsony-Újév-Vakáció Törekvés-Imái*, 8. rész  
7 Sri Chinmoy, *Kejj fel! Ébredj! Egy jógi gondolat*

## ✿ MEDITÁCIÓS GYAKORLAT

A kezdőnek azt kell éreznie, hogy gyermek, nem számít hány éves is valójában. A gyermek értelme nincs kifejlődve. Amikor a gyermek tizenkettő vagy tizenhárom éves lesz, az értelme elkezd intellektuális szinten működni, de korábban a gyermek csupa szív. Bármit is lát, a magáénak érzi. Spontán módon azonosul vele. Így működik a szív.

Amikor azt érzed, hogy gyermek vagy, azonnal érezd, hogy egy virágos kertben állsz. Ez a virágos kert a szíved. Egy gyermek óráig tud játszani egy kertben. Az egyik virágtól a másikhoz szalad, de soha nem hagyja el a kertet, mivel minden egyes virág szépségéből és illatából örömet merít. Benned van ez a kert, és addig maradhatsz benne, ameddig csak akarsz! Így tudsz a szívre meditálni.

*Sri Chinmoy, Értelem-zavarodottság és szív-megvilágosodás, 2. rész*



A meditáció során az elméd ellenállhat vagy akadályozhat téged, de érezned kell, hogy van valamid, ami különb az elmédnél, ez pedig a szíved. Próbálj segítséget kérni a szívedtől. Ha úgy érzed, hogy az a segítség, amit a szívedtől kapsz nem elég, akkor fordulj a legmagasabbhoz, azaz a lelkedhez. Érezd, hogy nincs másod és nem vagy más csak a lélek. Őszintén ismételd: "A lélek vagyok, a lélek vagyok." Ha öt percig őszintén ismételnél tudod ezt, a fizikai elme ellenállása megszűnik, és csak a szív és a lélek fog létezni számodra.

*Sri Chinmoy, Értelem-zavarodottság és szív-megvilágosodás, 2. rész*

Ha öt percig úgy tudunk maradni, hogy semmilyen gondolat nincs az elménkben, se isteni se istentelen, se jó se rossz, akkor azonnal megérezzük lelkünk kisugárzását. A lélek képviseli isteni tökéletességünket mind külső mind belső életünkben. A tiszta, gondolatmentes meditációval képesek leszünk visszatükrözni belső isteniségünket.

*Sri Chinmoy, Értelem-zavarodottság és szív-megvilágosodás, 2. rész*

A gondolkodásnak semmi köze a spiritualitáshoz vagy a meditációhoz. Túl kel lépünk a gondolkodáson. Hogyan lépünk túl a gondolkodáson? Törekvéssel és meditációval. Abban a pillanatban, ahogy elkezdünk gondolkodni, a korlátokkal és kötelékekkel játszunk. Gondolataink, bármily édesek vagy ízletesek is most, hosszú távon fájdalmasak, mérgezőek és ártalmasak, mert korlátoznak és megkötnek minket. A gondolkodó elmében nincs valóság. Minden pillanatban felépítünk egy várat, a következő pillanatban pedig leromboljuk. Amikor törekvésünk és meditációnk segítségével túllépünk a gondolkodáson, együtt láthatjuk és élvezhetjük Isten Valóságát és Isten Látomását.



*Sri Chinmoy, Értelem-zavarodottság és szív-megvilágosodás, 2. rész*

Miért mondom az embereknek, hogy fordítsanak nagyobb figyelmet a szívükre és kevesebbet az elméjükre? Mert a szív kiterjed. A lélek képviseli a megvilágosodásunkat, és a lélek a szívben lakozik. A spirituális életben a lélek a kincsünk. Csak a lélek segítségével érhetjük el a leggyorsabb fejlődést a belső életben, a lelkünkkel pedig csak úgy léphetünk kapcsolatba, ha a szívünkre meditálunk. Minden út a Célhoz vezet, de van egy bizonyos út, amely gyorsabban vezet

oda bennünket, mint a többi út. Ez az út a szív. Ez gyorsabb, biztonságosabb és biztosabb, mind bármely más út.

*Sri Chinmoy, Értelem-zavarodottság és szív-megvilágosodás, 2. rész*



## 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 szűz 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 - - - - - prä - shān - - - - - ti dhām

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

## CHANCHALA MAN

Words and Music  
By Sri Chinmoy  
1977

♩ = 116 Moderate-fast

as es as es

Chän - chä - lä män du - re rā - khi chän - chä - lä mor män  
des as des

Chän - chä - lä män du - re rā - khi chän - chä - lä mor män

Félreteszem nyugtalan értelmem,  
Mindig félreteszem.

## MY GRATITUDE-HEART

Words and Music  
By Sri Chinmoy  
August 27, 1981

♩ = 84 Moderate-slow

Ges

My gra - - ti - tude - - heart - -

Ces Des Ges

al - - - - - ways knows the way.

b es

My one - ness - per - fec - - - - - tion

Ces 3

al - - - - - ways is the way.

Hátaltelt szívem  
Mindig tudja az utat.  
Egység-tökéletességem  
Mindig maga az út.

## AMBARE

Words and Music  
by Sri Chinmoy  
Spring 1978

♩ = 144 Fast

es Des Ges

Äm - - bā - re äm - - bā - re äm - - - - - bā - - - - - re

as B es

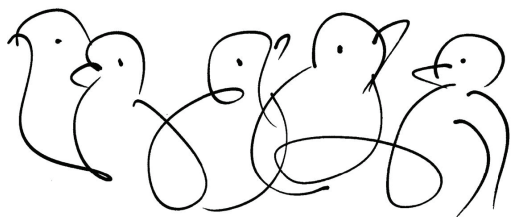
Ä - mi ä - chi tä - bā kri - pā pā - - - - - dā dhā - re

Az ég szívében élő vagyok,  
Részvét-Lábadba kapaszkodva.

✿ Az ima és a meditáció között ez a különbség: az ima valami nagyon erőteljes, felfelé szárnyaló, míg a meditáció széles és tágas, mely végül a Végtelenbe terjeszkedik. Amikor imádkozunk, egy rezgést érzünk a talpunktól a fejünk búbjáig. Egész lényünk imádkozik, szólít, kiált felfelé. Ha meditációról van szó, belevetjük magunkat egy hatalmas kiterjedésbe, a Béke, a Gyönyör tengerébe, a Végtelenbe, vagy magunkba fogadjuk a végtelen Tágasságot.

Az imában egy egyhegyű lángot érzünk, amint felfelé emelkedik és szárnyal. Az imának alapvető természete, hogy felfelé emelkedve éri el Istent. Teljes létünk felfelé emelkedik, mint egy láng. Még ha Istenhez az emberiségért, az egész világért imádkozunk is, akkor is az látjuk, hogy az ima természete miatt felfelé emelkedünk. Az ima elmélyült és buzgó. Általában nem terjed ki. A meditáció ellenben kiterjed, sőt, az maga az azonnali tágulás. A meditáció, mind a madár szárnyai, állandóan kiterjed, tágul – Békévé, Fénnyé és Gyönyörre. A Fény és Gyönyör teljes univerzumát látjuk, érezzük és azzá válunk, mikor meditálunk.

*Sri Chinmoy, Meditáció: emberiség versenye és Isteniség Kegyelme, 2. rész*



✿ A meditáció nem menekvés. A meditáció az élet elfogadása annak teljességében, azzal a céllal, hogy átalakítsuk az isteni Igazság legmagasabb földi kinyilvánítása érdekében.

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

✿ Ha a belső világ gazdagságát ki tudjuk hozni a külső világba, ami most sötét, akkor könnyen meg tudjuk világosítani ezt a világot. De előbb be kell lépünk a belső világba – a fény világába – és kapunk valamit, mielőtt fel tudnánk azt ajánlani a külső világnak. Ha ezt meg tudjuk tenni, akkor a belső és a külső világ egyesül, és a külső világ teljesen felkészül a belső üzenetre. A külső világ most nem áll készen, de eljön majd a nap, amikor a külső világ és a belső világ tökéletes összhangban lesz.

*Sri Chinmoy, Ötven Szabadság-Hajó az Arany-Part felé, 2. rész*



Próbáld meg olyan lassan és csendesen belélegezni amennyire csak lehet, hogy ha valaki egy cérnaszálat tenne az orrod elé, az meg sem mozdulna. Akkor meglátod, hogy a meditációd mély lesz, az elméd pedig nyugodt és csendes.

Azután képzelj el valamit, ami nagyon tágas, nyugodt és csendes. Amikor elkezdesz meditálni, érezd, hogy egy hatalmas óceán van benned, és hogy mélyen magadba merültél. Ott a mélyben minden csupa nyugalom, a nyugalom özöne.

A legfontosabb a gyakorlás. Ma az elméd úgy viselkedik, mint egy majom. Ez a nyughatatlan elme állandóan ott kopogtat szíved ajtaján, és zavarja szíved nyugalomát. Ebben a világban mindenkinek megvan a maga büszkesége, hiúsága és önérzete. Ezért ha minden alkalommal, amikor az elme jön, zárva tartod szíved ajtaját, ha egyáltalán nem törödsz az elmével, akkor egy idő után az elme méltóságán alulinak tartja majd, hogy zavarjon. Láttam, amikor a tanítványaim nem nyitották ki a szívük ajtaját, mikor az elme kopogtatott. A szívük nem válaszolt, és így megőrizte nyugalomát. A szív csak a lélek Fényének nyitotta tágra ajtaját és csak a lélek parancsaira hallgatott. A gondolat a mentális világból való. De ott van a szívünk is, az azonosulás-világ. Ha a szívedben maradsz, az azt jelenti, hogy azonosulsz a lelkeddel. A lélek túl megy az elképzeltéseken, túl a gondolatokon. Ahelyett, hogy a tulajdonképpeni elmére koncentrálnál, ha teljes koncentrációdat a szívre összpontosítod, akkor a szívedben uralkodó valóság automatikusan bejárást biztosít számodra a lélekhez. Ha a szívedben lakozó valóságra koncentrálsz és meditálsz, akkor ez valóság felszínre jön.

Ha az elmében koncentrálsz, természetesen jönni fog a gondolat és zavar. De ha a szívedre koncentrálsz, akkor a probléma meg van oldva. Tehát próbáld mindig a szívedre koncentrálni, és próbáld előtérbe hozni a lelket! A lélek, ami Isten közvetlen képviselője, az örök valóság bennünk.

*Sri Chinmoy, Magasabb világok tapasztalatai, Agni Press, 1977.*