

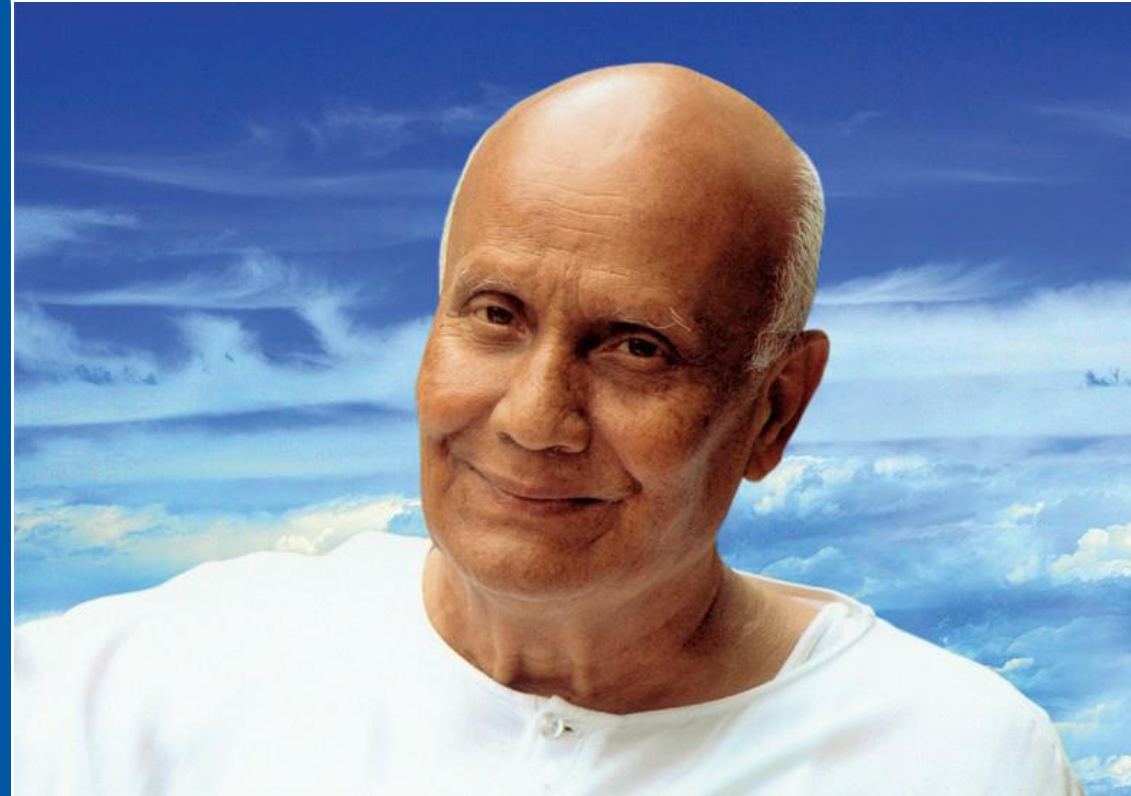
Tisztaság

*A legértékesebb dolog, amit Isten
valaha is teremtett a Földön*

Válogatás Sri Chinmoy írásából a következő könyvekből:

Page 2: Sri Chinmoy, My California Redwoods, #23. NY: Agni Press, 1974
Sri Chinmoy, Purity: Divinity's Little Sister: The Power Of Purity. NY: Agni Press, 1974
Page 3: Sri Chinmoy, Purity: Divinity's Little Sister: The Power Of Purity. NY: Agni Press, 1974
Page 4: Sri Chinmoy, Purity: Divinity's Little Sister: The Power Of Purity. NY: Agni Press, 1974
Sri Chinmoy, God-Compassion And God-Justice, #39. NY: Agni Press, 1975
Page 5: Sri Chinmoy, 101 Meditation Techniques. NY: Aum Publications, 2009
Page 6: Sri Chinmoy, 101 Meditation Techniques. NY: Aum Publications, 2009
Page 7: Sri Chinmoy, Purity: Divinity's Little Sister: Inner Purification. NY: Agni Press, 1974
Page 8: Sri Chinmoy, Purity: Divinity's Little Sister: Inner Purification. NY: Agni Press, 1974
Sri Chinmoy, Purity: Divinity's Little Sister: Inner Purification. NY: Agni Press, 1974
Sri Chinmoy, Seventy-Seven Thousand Service-Trees, Part 01, #206. NY: Agni Press, 1998
Page 9: Sri Chinmoy, Purity: Divinity's Little Sister: Inner Purification. NY: Agni Press, 1974
Seventy-Seven Thousand Service-Trees, Part 01, #805. NY: Agni Press, 1998
Page 10: Sri Chinmoy, Purity: Divinity's Little Sister: Cleanliness And Purity. NY: Agni Press, 1974
Page 11: Sri Chinmoy, Purity: Divinity's Little Sister: Cleanliness And Purity. NY: Agni Press, 1974
Sri Chinmoy, Seventy-Seven Thousand Service-Trees, Part 44, #43309. NY: Agni Press, 2005
Page 12: Sri Chinmoy, Union And Oneness, #40. NY: Agni Press, 1976
Page 13: Sri Chinmoy, 101 Meditation Techniques. NY: Aum Publications, 2009
Page 14: Sri Chinmoy, Purity: Divinity's Little Sister: Sincerity, Purity And Surety. NY: Agni Press, 1974

Page 15: Sri Chinmoy, Eternity's Breath. NY: Sri Chinmoy Lighthouse, 1972
Sri Chinmoy, Purity: Divinity's Little Sister: Sincerity, Purity And Surety. NY: Agni Press, 1974
Sri Chinmoy, Purity-River Wins. NY: Agni Press, 1974
Sri Chinmoy, The Golden Boat, part 1, #31. NY: Agni Press, 1974
Pages 16-17: Sri Chinmoy, Purity-River Wins. NY: Agni Press, 1974
Pages 18-19: Sri Chinmoy, 22 March 1978, Teachers College Chapel, Columbia University, NYX-1-780322
Page 20: Sri Chinmoy, 101 Meditation Techniques. NY: Aum Publications, 2009
Page 21: Sri Chinmoy, Purity-River Wins. NY: Agni Press, 1974
Page 22: Sri Chinmoy, Purity-River Wins. NY: Agni Press, 1974
Sri Chinmoy, Ten Thousand Flower-Flames, Part 54, #5392. NY: Agni Press, 1983
Page 23: Sri Chinmoy, Dedication-Drops, #4. NY: Agni Press, 1976
Sri Chinmoy, Purity-River Wins. NY: Agni Press, 1974
Page 24: Sri Chinmoy, I Need Only God, #20. NY: Agni Press, 1975
Sri Chinmoy, Sri Chinmoy Speaks, Part 8. NY: Agni Press, 1976
Page 25: Sri Chinmoy, Ten Thousand Flower-Flames, Part 32, #3113. NY: Agni Press, 1982
Pages 26-27: Sri Chinmoy, The God Of The Mind. NY: Aum Publications, 1991
Page 28: Sri Chinmoy, My Song-River-Heart, Part 2. NY: Aum Publications, 1992
Sri Chinmoy, Impossibility Bows. NY: Aum Publications, 1995
Page 29: Sri Chinmoy, Song-Flowers, Part 3. NY: Aum Publications, 1989
Page 30: Sri Chinmoy, Pole-Star Promise-Light, Part 1. NY: Aum Publications, 1977
Page 31: Sri Chinmoy, Supreme, Teach Me How To Surrender. NY: Aum Publications, 1975



**Sri
Chinmoy**
Válogatott írásai

*Mi a tisztaság?
Az isteniség húga.
Hol van a tisztaság?
Az egység-élet szívében.
Miért van tisztaság? Hogy
beteljesüljön az Isteniség
szakadatlan Szükségessége.*



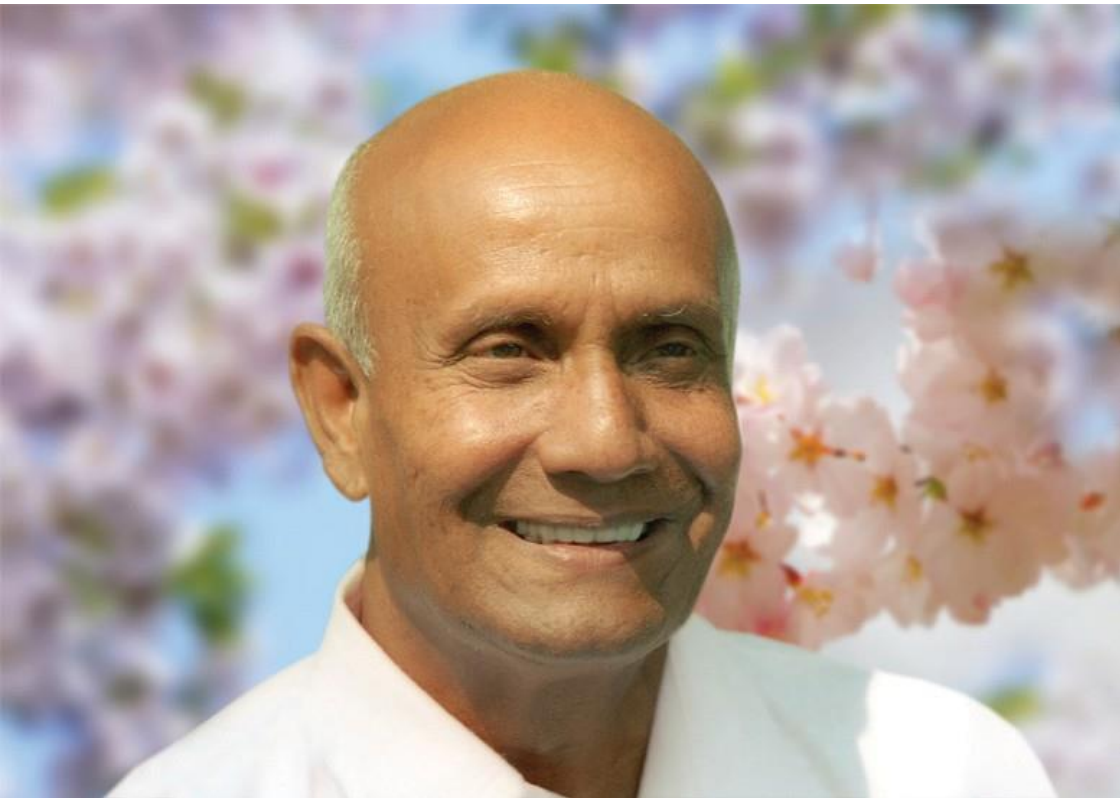
A tisztaság lelkünk fénye, amely isteniségét a testen, a vitálison és az elmén keresztül fejezi ki.

Ha tiszták vagyunk, mindent megkapunk. Ha meg tudjuk őrizni tisztaságunkat, semmit sem veszíthetünk el, amely értékesebb lehetne. Ma talán nagyszerű gondolataink vannak, vagy hatalmas belső erőnk, de holnap biztosan el fogjuk veszíteni őket, ha nem vagyunk tiszták. A tisztaság a Legfelsőbb Lélegzete. Amikor a tisztaság elhagy minket, akkor a Legfelsőbb Lélegzete is távozik. Akkor csak emberi lélegzetünk marad meg.

A tisztaság annyit jelent, hogy Belső Vezetőnk parancsait követjük, anélkül, hogy hagynánk az istentelen erőket magunkba engedni. Ahol hiányzik a tisztaság, ott sötétség van, amely a halál előfutára. Amit ma sötétségnek hívunk, az holnap a halált jelenti számunkra. A tisztaság az egyetlen dolog, amely meg tudja tartani isteniségünket. Ha nincs tisztaság, akkor nincs bizonyosság. Ha nincs tisztaság, akkor nincs ösztönösség. Ha nincs tisztaság, akkor az isteniség állandó áramlása nem létezik bennünk.

A tisztaság olyan, mint egy isteni mágnes. Valamennyi isteni minőséget magunkba vonzza. Ha tisztasággal rendelkezünk, akkor bennünk a világ büszkeséggel telik meg. Ha Föld Anya csak egyetlen tiszta lelket is magáénak tudhat, akkor öröme nem ismer határokat. Akkor azt mondja: „Itt van, legalább egy lélek, akire számíthatok.”

Tisztaság kell, legyen a gondolatainkban, szándékainkban, érzéseinkben, beszélgetéseinkben, mindenben, amit kimondunk, mindenben, amit cselekszünk, mindenben, amit érzünk és mindenben, ami mi vagyunk. Egész életünket olyanná tehetjük, mint egy kertben nyíló virág. Ha tudatosságunkat a virággal azonosítjuk, soha nem lehetnek tisztátalan érzéseink. De, még ha a kertben maradunk is, ám nem azonosulunk tudatosan a virággal vagy magával a kerttel, akkor tisztátalanok maradunk.



Teljes létezésünkben létre kell hoznunk a tisztaságot. A testnek is rendelkeznie kell a lélek tisztaságával. Ehhez szükség van a fizikai tisztaságra és a jó egészségre. A tisztaság valami olyan dolog, amely állandóan bennünk kell, hogy legyen, és nem egy olyan valami, amelyet valahonnan máshonnan megkaphatunk, ha szükségünk van rá. A tisztaság valami olyan, amelyet meg kell élni. Ez az isteni tudatosság nélkülözhetetlen állapota.

Ha a tisztaság elveszett, akkor minden elveszett; Isten saját Maga is elveszett. Ha a tisztaság győz, akkor a világ is győz, az egész univerzum győzedelmeskedik.

*A Tisztaság
Az isteni páncélszekrény bennünk,
Amelyben Isten
Örökkévaló,
Végtelen
És halhatatlan Valósága
Lakozik.*

Gyakorlatok

Koncentrálás egy virágra

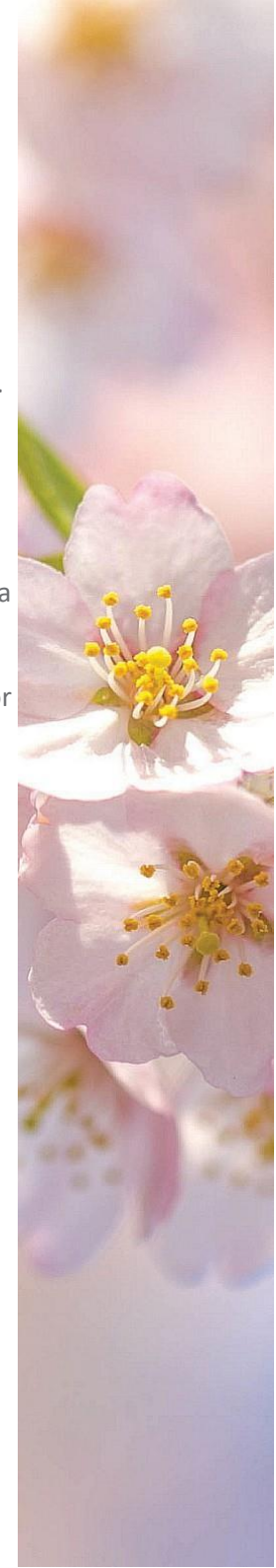
Amint egy virágra tekintesz, az elméd gyönyörűvé válik, elméd tisztává válik, elméd illatosává válik. Amint egy virágra tekintesz, elmédet tiszta gondolatok fogják megtölteni. De a legőszintébben és a legbensőségesebben kell a virágot nézned. Nem bámulhatsz csak úgy mellékesen, és nem hagyhatod elmédet szabadon kószálni. Koncentrációd ereje teljesen a virágra kell, hogy fókuszáljon. Nézd a virágot korán reggel és érezd az illatát, és azonnal érezni fogod, hogy milyen tiszta is a virág. Vagy érezheted úgy is, hogy egy virág nyílik a szívedben szíromról szíromra, mondjuk egy rózsza vagy egy lótosz. Abban a pillanatban, amint egy virágot látsz, tudatosan vagy tudattalanul, de annak a virágnak a tisztaságát fogod belélegezni. Ha érzed, hogy egy rózsza szíromról szíromra nyílik ki benned, akkor természetyszerűen a rózsza illata és tisztasága egész belső és külső létezésed át fogja járni..

Legyél egy gyertya lángja

Ha nincsen virágod, akkor használhatod egy gyertya lángját is. Ne a gyertya aljára és ne a viaszra koncentrálj, hanem kizárólag a lángra. Képzeld azt, hogy magává a lánggá váltál. Ahogy a lángot nézed, látni fogod, hogy az valamennyi tisztátalanságodat elégeti. A gyertya lángja állandóan felfelé, fentebb és még fentebb kúszik. Ahogy felfelé kúszik, megvilágosítja tudatlan létezésed.

Merülj el egy óceán mélységében

Egy másik módja a tisztaság kifejlesztésének, ha elképzeled az óceánt. A felszínen azt látod, hogy az óceán tele van zűrzavarral és nyugtalansággal, de a legmélyén nyugalom van. Elképzelheted, ahogy az óceán mélységeibe lépsz be.





Legyél a végtelen égbolt

A tisztaság kifejlesztésének egyik módja, ha egy kis dolgot figyelünk meg, mint például egy virágot vagy egy lángot. Ám, ha valami hatalmasabbnál is hatalmasabbat figyelünk, ugyancsak képesek vagyunk tisztaságot kifejleszteni. Nézz az égre. Ez az első lépés. A következő lépés az, ahogy érzed, hogy az égbolton vagy. Először is nézd meg, milyen hatalmas. Majd nézd csak az ég egy kis részletét és képzeld el, hogy beleléptél. Ha már egyszer benne vagy, próbálj meg maga a végtelenség lenni. A tisztátalanság a korlátozott elméből ered, ellenben a tisztaság a mérhetetlen végtelenségből. Az emberi elme tisztátalan, mert az emberi elme képtelen eggyé válni az Univerzális Valósággal. Ha valami hatalmasabb a leghatalmasabbnál – mint az ég, vagy a nap, vagy a Himalája – akkor maga a végtelenség is tisztaságot adhat neked..

Egy virág arc

Képzeld el, hogy elméd telve van illattal. A tisztaság már eleve a szívedben van – mindenki szívében ott van. Az elme azon részünk, amely nem rendelkezik tisztasággal. Ezért hát edzened kell a képzeletedet. Képzeld el, hogy az elméd a legcsodálatosabb virág – bármelyik virág, amelyet a legjobban szeretsz, amely a legtöbb örömet adja neked. Képzeld el, hogy nincs orrod, vagy füled, vagy szemed; csak azt érezd, hogy az egész fejed a legcsodálatosabb virág, amely telve van illattal.

Majd nézz virág-arcodra a tükörben. Mialatt néhány másodpercig szeretettel nézel a virág-arcodra, nem lehetnek istentelen gondolataid. Amint a virág szépsége és illata belépnek elmédbe, nem tudsz istentelen dolgokra gondolni..



Egy kereső nem érheti el a belső megtisztulást egy pillantás alatt. Ez egy lépcsőzetes folyamat.

A belső megtisztulás tudatos meditációkkal kezdődik; majd az éberen töltött időnkben is el kell érni; azután alvás közben is el kell érnünk. Mindezek után már az álmodás állapotában is képesek leszünk rá.

Az elején kell kezdenünk és sorban kell haladnunk. Úgy is mondhatjuk, hogy meditáció közben állandóan tisztítani kell önmagunkat. Teljesen haszontalan a meditációval próbálkozni megtisztulás nélkül, és teljesen haszontalan megtisztulást elvárunk meditáció nélkül. Ha valaki úgy próbál meditálni, hogy nem fáradozik azzal, hogy legalább egy kis tisztaságért imádkozzon, akkor egyszerűen szíve ajtaját egyre szorosabbra és szorosabbra zárja. Ha tisztátalan gondolatok érkeznek meditáció közben, azok végtelenül erősebbek azoknál, amelyek meditáción kívüli állapotunkban érkeznek hozzánk. Miért? Azért, mert a meditáció alatt minden olyan intenzív, heves, egy-pontra koncentráló. Ha bármilyen tisztátalan gondolat belép, akkor az meditációnk intenzitásától erőt kap. De, ha meditációnk a tisztasággal kezdődik, akkor a tisztaság ereje könnyedén elpusztít bármilyen tisztátalan gondolatot, amely megtámad minket.

A béke, fény, gyönyör, energia és más isteni minőségek sohasem maradhatnak meg bennünk tartósan, amíg szűkén vagyunk a tisztaságnak. Több ezren zuhannak ki a spirituális életből csak azért, mert nem veszik a fáradságot, hogy tisztaságot hozzanak létre az életükben. Törekvésük két hónapig, három hónapig, hat hónapig, öt évig, hat évig tart. Utána egy szempillantás alatt elbuknak csak azért, mert nem rendelkeznek tisztasággal.

A legtöbb spirituális kereső vegetáriánussá válik. Ez csodálatos. De ha azért eszünk zöldségeket, mert úgy gondoljuk, hogy így képesek leszünk legyőzni alsóbb vitális megnyilvánulásunkat, akkor ez egy esztelen ötlet. Pusztán azzal, hogy valaki zöldségeket eszik, soha sem lesz képes legyőzni az alsóbb vitálist. Ha valaki vegetáriánus, az valóban segít spirituális életünkben, és magam is nagyra becsülöm, ha vegetáriánussá tudsz válni.

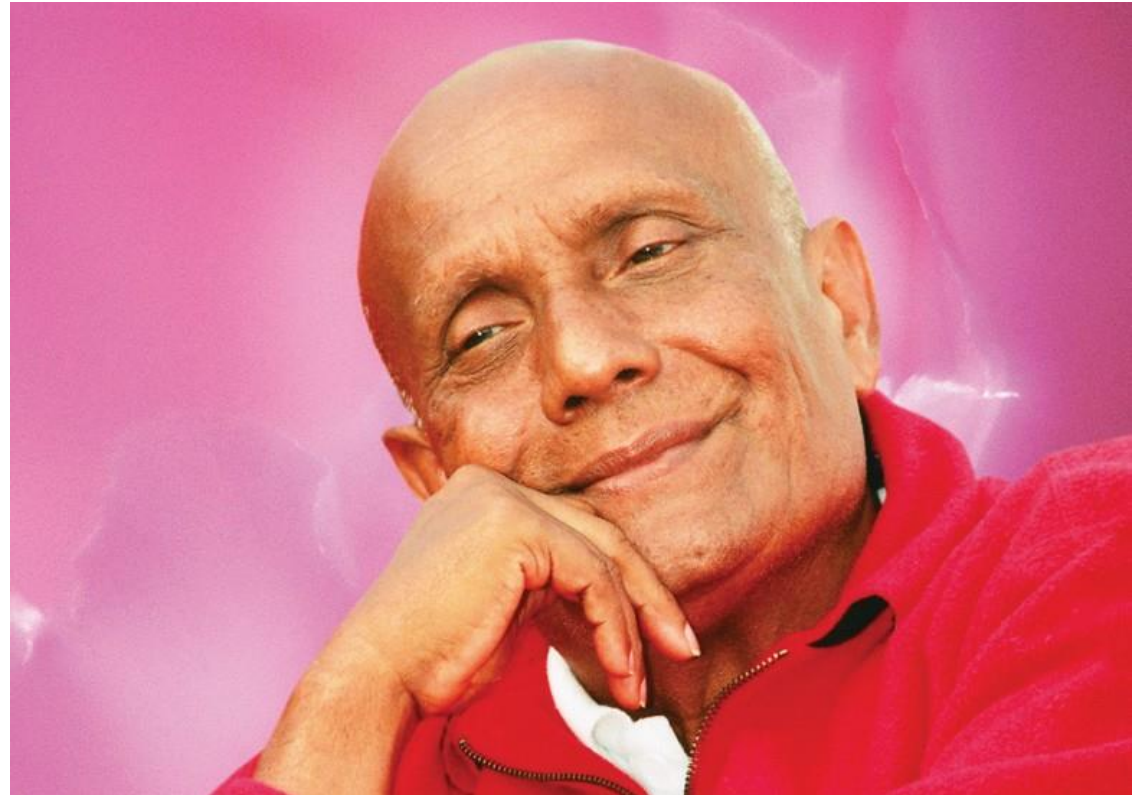
De a valódi tisztaság a belső törekvéstől, a lélektől érkezik, és nem az ételtől. Ha rendelkezünk egy kis spirituális tisztasággal, akkor az a fizikai tisztaság, amelyet abból nyerünk, hogy nem eszünk húst, valóban sokkal hatékonyabb lesz. Ha nincs tisztaságunk, nem számít, hogy mennyire óvatosan tartózkodunk a hús vagy hal evéstől, a tisztaság nem fog eljönni hozzánk.

Azok, akik annak érdekében, hogy tisztaságot érjenek el az elmében, a szívben és a lélekben, és ezért a legnagyobb jelentőséget az ételnek tulajdonítják, hibát követnek el. Ha valóban szeretnénk a tisztaságot, akkor jó, ha nem eszünk húst; de tudnunk kell, hogy a törekvés és a meditáció az, amely a legfelsőbb jelentőséggel bír a tisztaság kifejlesztésében.

Ha előtérbe tudjuk hozni a lélek tisztaságát, akkor ezzel a tisztasággal beléphetünk a szívbe, az elmébe, a vitálisba és végül a fizikaiba. Amint az isteni tisztaság elárasztja lényünk valamennyi részét, akkor már biztosak lehetünk benne, hogy ez örökké fog tartani bennünk. Tudnunk kell, mennyit várhatunk el attól, ha zöldségeket eszünk. Emlékeznünk kell, hogy a törekvés, az egész test, vitális, elme, szív és lélek törekvése az, amely tisztaságot adhat nekünk. Amikor belső tisztaságunkat egyesítjük külső tisztaságunkkal, mindkettőt megerősítjük. De a belső tisztaságnak kell a legnagyobb jelentőséggel bírnia. A belső tisztaságnak állandó törekvésre van szüksége, a felszálló lángra. Ha ezzel rendelkezünk, csak akkor fogunk valóban elérni valami örökkévalót.

Amikor meditáció alatt képesek vagyunk megtisztítani tudatosságunkat, akkor már gondolhatunk arra, hogy éber óráinkban is elérjük a tisztaságot, és így tovább. Az álom-tudatosság megtisztítása már egy nagyon előrehaladott állapot.

*Szívünk tisztasága
Mérhetetlen erőt
Testesít meg.*



Ahhoz, hogy tisztaságot idézz meg meditációd közben, ha bármikor is otthon meditálsz, kérlek, próbálj meggyújtani egy füstölőt és gyertyákat, legyenek nálad virágok és, ha van Gurud, akkor az ő fényképe. Ezek a dolgok segíteni fognak abban, hogy egy tiszta légkört teremts magad körül. Majd amikor elkezded meditációdát, három – öt percig úgy lélegezz be és ki, hogy közben elképzeled, hogy Mestereddal együtt lélegzel. Tudatosan ajánld fel élet-leheletedet Mesterednek; érezd, hogy vele együtt lélegzel. Ezáltal belső tisztaságot fogsz kapni Mesteredtől és hatalmas tisztasággal léphetsz be meditációdba.

*A tisztaság-gyakorlatok
Nagyon gyors eredményeket adnak nekünk.
Belső létezésünk
Rendkívül erőteljessé válik.*



Minden keresőnek azt kellene éreznie, hogy az ártatlanság és tisztaság közvetlenül az Istenesség mellett állnak.

A tisztaság az ártatlanság egy külső formája. Minden nap zuhanyoznunk kellene. Ha egy Mestert úgy keresünk fel, hogy nem rendszeresen zuhanyoztunk le, az egy sértés a Mester lelkének. Kötelező kötelességünknek kell tekintenünk, hogy tiszta testünk és tiszta ruháink legyenek. Két dologért tartozunk felelősséggel: a törekvésünkért és a rendszerességünkért. Az segíteni fogja törekvésünket, ha a zuhanyozás rendszeres, napi spirituális fegyelmünk részévé válik.

A tisztaságot a törekvő lényének minden részében meg kell valósítania. Ha a fizikai tisztaság hiányzik a törekvőben, akkor a pszichikai tisztaság, a szellemi tisztaság és a vitális tisztaság nem tudnak sokáig megmaradni benne. A fizikai tisztaság hatalmas jelentőséggel bír. Le kell győznünk a fizikait, amely megköt minket és állandóan az istentelen impulzusok irányába vezet, amelyek a spirituális világban a halált jelentik. Ha már létrehoztuk a fizikai tisztaságot, akkor a tisztaság a többi területen meg tud bennünk maradni és egy szentélyt hoz létre bennünk az Isteni részére, hogy az állandóan benne éljen.

A tisztaság közvetlenül az Istenesség mellett található. A tisztaság a külső fizikai élet ártatlansága. A spirituális életben van egy másfajta tisztaság is. Ez a tisztaság a Legfelsőbbel való tudatos egység érzése. Ha érezni tudjuk tudatos egységünket a Legfelsőbbel, akkor bizonyosan megnyugodhatunk, hogy belső létezésünk tökéletesen tiszta.

A lélek állandóan tiszta marad, függetlenül attól, hogy mi történik körülötte. De a fizikaiban, a vitálisban, az elmében és a szívben létre kell hozni a tisztaságot. Hogyan lehet tisztaság a szívünkben? Tisztaságot hozhatunk létre szívünkben az Istennek felajánlott állandó önátadásunkon keresztül bennünk és körülöttünk. Tisztaságot hozhatunk létre az elmében, ha kitágítjuk gondolkodásunkat. Ha jön egy gondolat és meg akar kötni minket, akkor azonnal próbáljuk kitágítani azt. Ahányszor ki tudjuk tágítani a gondolatot, akkor látni fogjuk,

hogy egy határtalan úrbe lépünk be, ahol csak a tisztaság létezik. Lehet tisztaságunk a vitálisban, ha minden pillanatban érezzük, hogy isteni harcosok vagyunk. Isteni harcosként dinamikus erőnköt kell használnunk, hogy a félelem, kétség, aggodalom és más negatív tulajdonságok ellen harcoljunk. Ha győzelmet tudunk aratni ezek felett az erők felett, akkor vitálisunk megtisztul. Lehet ártatlanságunk a fizikaiban, ha a tisztasággal kezdjük. Ugyancsak, napközben tudatosan legalább hússzor fel kell ajánlanunk lélegzetünket Istennek. Ha így teszünk, akkor lényünk valamennyi része megtisztul.

Amikor tudatosan ajánljuk fel élet-leheletünket, akkor ezt legtisztább szeretetünkkel és felajánlásunkkal kellene megtennünk. Amikor belélegzünk, éreznünk kellene, hogy az egész univerzum tisztasága lép belénk, és teljes lényünket megtisztítja. Így a Legfelsőbb Akarata és a mi akaratumk egyé válik, és az egész univerzum a sajátunkká válik. Amikor tudatosan lélegzünk be, akkor meg kellene próbálnunk érezni a tisztaságot az elmében, a tisztaságot a vitálisban és a tisztaságot a fizikaiban. Érezzük csak a tisztaságot és semmi mást. A spirituális tisztaság belép a rendszerünkbe és mindent megtisztít, még a fizikai szerveket is. Ezáltal, egy bizonyos mértékig, érdemessé válunk, hogy felajánljuk élet-leheletünket, amely teljes létezésünk, a Legfelsőbb Akaratának.

Nem csak akkor, amikor békét hozunk le, de mindig, amikor elkezdjük meditációnkat, érdemes néhányszor felajánlani élet-leheletünket a Legfelsőbbnek, még akkor is, ha az tisztátalan. Ha tisztátalan, akkor nem fog ugyan hatékonyan működni, de bizonyos mértékig mégiscsak hatásos lesz. De ha tiszta leheletünket tudjuk felajánlani a Legfelsőbbnek, akkor emberi akaratumk azonnal egyé válik a Legfelsőbb végtelen Akaratával. Ekkor mindent megkapunk, mindent elérünk és mindenné válunk Isten Akaratának megfelelően. Az egész világ és minden azon kívül a sajátunk lesz.

*A tisztaság a legértékesebb dolog,
Amit Isten valaha is teremtett
A földön.*

*Sírh úgy a tisztaságért,
Ahogy egy gyermek sír az édesanyja
után.
Sírj és sírh,
Mert nincs más módja, hogy lehozd a
tisztaságot,
Nincs más út, hogy földi létezésünket
Elárassza
A tisztaság.
Sírj és sírh.
A lélekteli sírásban
Tisztaság-magok csíráznak.
Ez a mag egy napon majd
Kicsiny palántává nő,
És utána egy fügefává.
Sírj és próbáld, próbáld és sírh.
Nincs más módja, hogy
A tisztaság-magot elültesd,
És lásd, ahogy
A tisztaság-fügefájává növekszik.*

Gyakorlatok

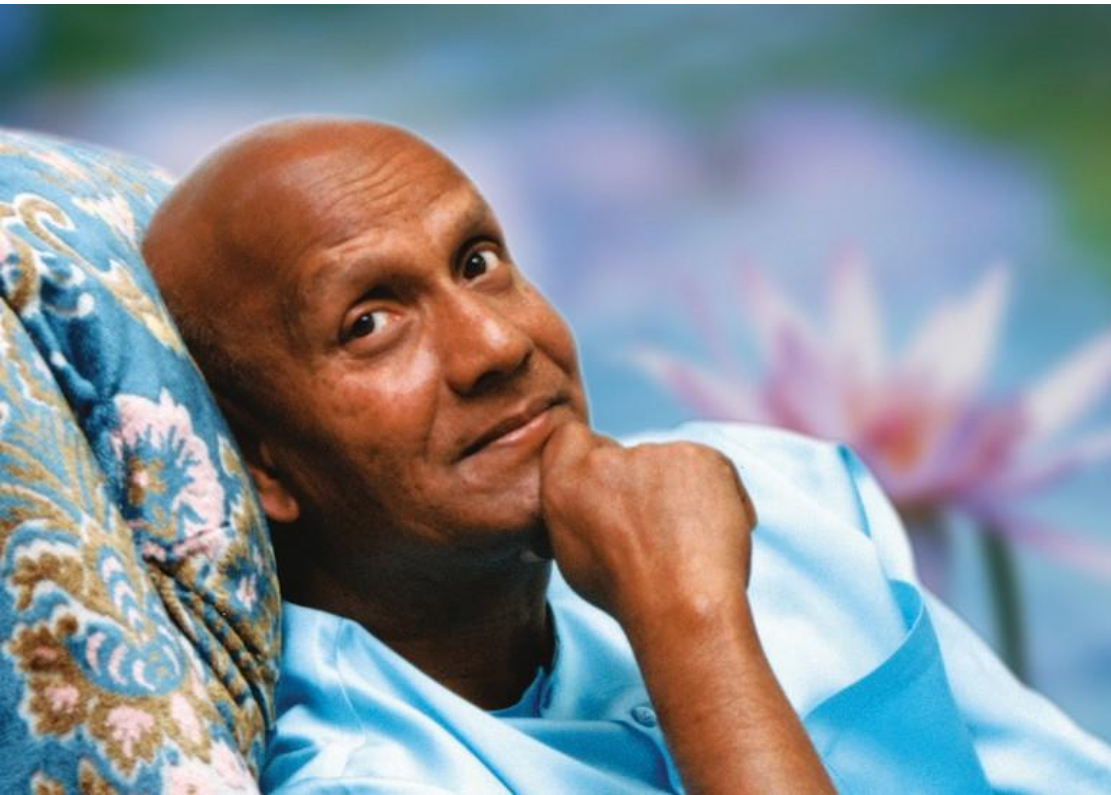
Lélegezz be tisztaságot, lélegezz ki tisztátalanságot

Csendesen és lassan végy levegőt és érezd, ahogy minden egyes levegővétellel békét, fényt és gyönyört juttatsz a szervezetedbe. Ezek a minőségek nem jelentenek mást, mint magát a tisztaságot. Majd amikor kilélegzel, érezd azt, hogy minden tudatlanságodat és tökéletlenségedet lélegzed ki. Tudatos lélegzéssel tisztaságot tudsz a szervezetedbe hozni; és minden egyes kilélegzéssel, dobáld ki tisztátalanságodat.

Szíveden keresztül lélegezz be, és a korona csakrádon keresztül lélegezz ki

A tisztátalanság nem bensődből ered; ez kívülről jön – a külső világ istentelen tudatából. A lélegzéssel kezdődik, amikor belélegzel. Tisztátalanságunk nem a köldök alól indul; az orrunkon keresztül indul, amikor belélegzünk, és onnan halad lefelé. Ha tehát levegőt veszel, azt kell érezned, hogy egy virág az, amit belélegzel; érezd, hogy a virág szépsége és illata mindent elnyel, ami hozzád érkezik.

Korán reggel tudatosan lélegezz be hétszer, és ahogy levegőt veszel, próbáld meg azt érezni, hogy valójában a szíveden keresztül lélegzel és nem az orrodon keresztül. Próbáld meg azt érezni, hogy lélegzeted szívközpontodon keresztül lép beléd. És ahogy kilélegzel, próbáld meg azt érezni, hogy lélegzeted felfelé, egészen a fejed tetejéig halad és az ezer-szirmú lótoszon keresztül távozik, a fejed tetején lévő korona csakrán keresztül. Ha érezni tudod, és nem csak elképzelni, hogy a szíveden keresztül lélegzel, a tisztaság azonnal belép és elkezd pörögni és dolgozni benned. Amint a tisztaság elkezd szerepét játszani, a tisztátalanság felutazik a köldökből és az alsóbb központokból és felszabadul. Tégy így korán reggel, és ha lehet este is. Ekkor a szervezeted mindenképp meg kell, hogy tisztuljon.



Édes, édesebb, a legédesebb a tisztaság. Ha tisztaságot látsz magadban, akkor tiszta vagy. Ha tisztaságot érzel magadban és magad körül, akkor még tisztább vagy. Amikor kívül és belül is tisztasággá válsz, akkor a legtisztább vagy. Amikor tisztátalan életet élsz, akkor valójában meggyilkolod saját benső lényed. De, ha tiszta életet élsz, meggyorsítod lelked utazását. Lelked és külső életed a legnagyobb lehetőséget kapják meg, amikor a tisztaságot abszolút mértékben létrehozod életedben.

A „tisztaság” szó egyszerű kimondása segíthet a törekvőnek, hogy megváltoztassa mind külső és belső életét egyaránt. Naponta ismételd el a „tisztaság” szót száznyolcszor úgy, hogy jobb kezedet a köldöködre helyezed miközben kimondod a szót. Látni fogod majd, hogy bőséges tisztaság lép beléd és keresztülfolyik rajtad. Amikor tiszta vagy, más szemmel fogod látni a világot. Látni fogod, hogy a tisztaság gyorsan megvirrad a világban. Látni fogod, ahogy a szépség gyorsan virágba borul a világban. Látni fogod, hogy a tökéletesség gyorsan növekszik a világban.

*A tisztaság Isten mindenható Kegyelmének
Szüntelen zápora
A törekvő emberi lelkekre.*

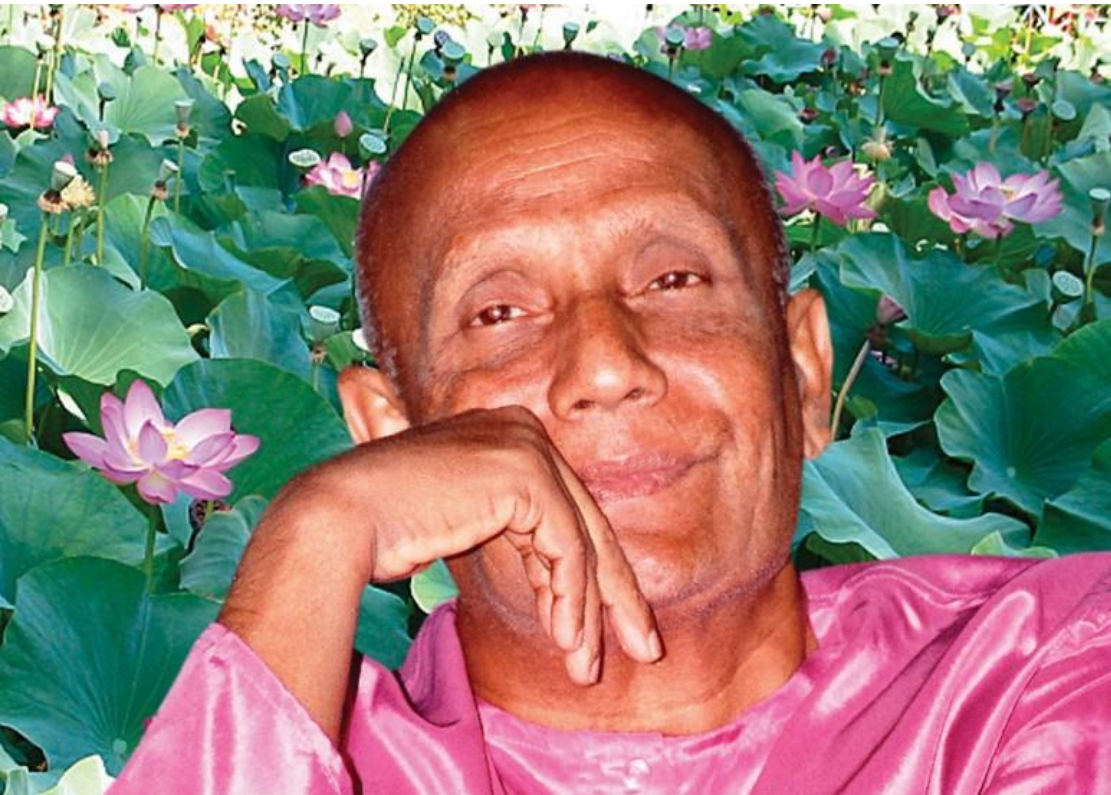
A tisztaságnak a fizikaiban hatalmas jelentősége van. Ez nem azt jelenti, hogy minden nap tízszer kell megfürödnünk. Nem, a tisztaság nem ez. A tisztaság nem követeli meg, hogy tiszta legyen a tested, hanem az igazi fizikai tisztaság a szívedben található. Egy belső szentélyt kell létrehoznod a szívedben. Ez a szentély állandó emlékezésed a benned lévő Legfelsőbb Vezetőre Amikor állandóan és önkéntelenül a benned található Legfelsőbb Vezetőregondolsz, aki szíved legbenső zugában lakozik, rá fogsz ébredni, hogy ez a legfelsőbb tisztaság.

Számos módja van annak, hogy miként tisztítsuk meg magunkat. Kezdeként, rendszeres légzéstechnikát kell alkalmaznunk. Amikor belélegzünk, éreznünk kell, hogy nem mást lélegzünk be, mint tisztaságot. Ez nem az elménk képzelődése; ez a valóságos érzése annak, hogy a levegő, amit belélegzünk nem más, mint a tisztaság. Amikor a tisztaság belénk lép, az olyan, mintha egy áramlat haladna végig a talpunktól egészen a fejünk búbjáig. Minden, ami bennünk van, megtisztul ettől az áramlattól.

*A tisztaság magasságának
Milliónyi fáklyája van,
Amely fényesen lángol.*

*A tisztaság mélységét
Csak Isten
Mérheti meg.*

*A tisztaság áramlatát
Csak a feltétel nélküli Istentől
Várhatjuk.*



Kérdés: Japa-t használtam a tisztaság eléréséhez, a Supreme kántálásával. Ez a legjobb módja annak, hogy tisztaságra tegyünk szert?

Sri Chinmoy: A japa-nak kötelessége tisztaságot hoznia a lényedbe. De minden egyes alkalommal, amikor japa-t használsz, érezned kell az ismételt szó jelentőségét. Máskülönben mechanikussá és értelmetlenné válik. Ha valaki vizet akar a földből, akkor sok napon keresztül kell ásnia. Ha csak egy napig ás, akkor nem ér el eredményt. Ahányszor ás, ha tudatában van céljának, sokkal gyorsabban fog vízre lelni, mint egyébként. Ahányszor japa-zol, érezned kell, hogy beléd lép a tisztaság, vagy te lépsz be a tisztaság tengerébe. Ha úgy érzed, hogy csak akkor lép beléd a tisztaság állandóan, ha teljesíteni tudod az öt- vagy hat- vagy hétszáz ismétlést, akkor elvárásodban csalódott leszel. Minden egyes ismétlésnél tudatosan meg kell állnod egy bizonyos pontnál. Így végül bőséges tisztaság fog az életedbe érkezni. Máskülönben, ha nem tudatosan ismételsz egy mantrát, hanem automatikusan vagy éppen mechanikusan, nem érsz el kielégítő eredményt.

Kérdés: Szükséges az imalánc, vagy lehet az ujjunkon is számolni, amikor japa-zunk?

Sri Chinmoy: Számolhatod az ujjaidon is. Sohasem használtam imaláncot a japa-hoz.

Kérdés: A japa-zásban van jelentősége annak, hogy gyorsan vagy lassan ismételjük a szót?

Sri Chinmoy: Ha békés elmét vagy tartós tisztaságot szeretnél, akkor jobb, ha a szót nagyon lassan ismétled és lélektelien. De tisztátalan, istentelen gondolatok elkergetéséhez a legjobb, ha nagyon gyorsan ismétled a szót. Hogy gyorsan és átmenetileg megtisztítsd elmédet, olyan gyorsan mantrázz, amilyen gyorsan csak tudsz.



Ha fejlődni szeretnénk a megtisztulásban, akkor nem csak az idegközpontokban hozhatjuk létre a tisztaságot, hanem teljes fizikai lényünkben. Ha a „Supreme” (Legfelsőbb) nevét ötszázszor elismételjük ma, és minden nap százszal növeljük az ismétlések számát, mindaddig, amíg elérjük az ezerkétszázat, majd ezerkétszázról naponta százszal csökkentjük a számot addig, míg újból az ötszázat érjük el, akkor látni fogjuk, hogy nem csak a finom idegek és belső szerveink, hanem teljes külső testünk is megtisztul. Teljes valódi lényünk megtelik tisztasággal. Nem szükséges a „Supreme” szót használni. Néhány törekvő, aki ezt a módszert alkalmazta a tisztaság eléréséhez, csodálatos eredményt ért el az „Isten” vagy „Krisztus” szavak ismétlésével.

Ez a leghatékonyabb út, hogy a tudat valamennyi síkján tisztaságra tegyünk szert. Minden nap megteheted, de a leglélektelibben kell kántálnod, és nem úgy mint egy papagáj, aki egy szót ismétel. A leglélekteljesebbnek kell lenned, valahányszor a szót kimondod. Továbbá, lassan kell ismételned a mantrádat. Ha ezt gyorsan teszed, akkor nem lesz rád hatással.



Kérdés: Mi a legjobb módja annak, hogy állandó békét tudjak fenntartani lényem valamennyi szintjén?

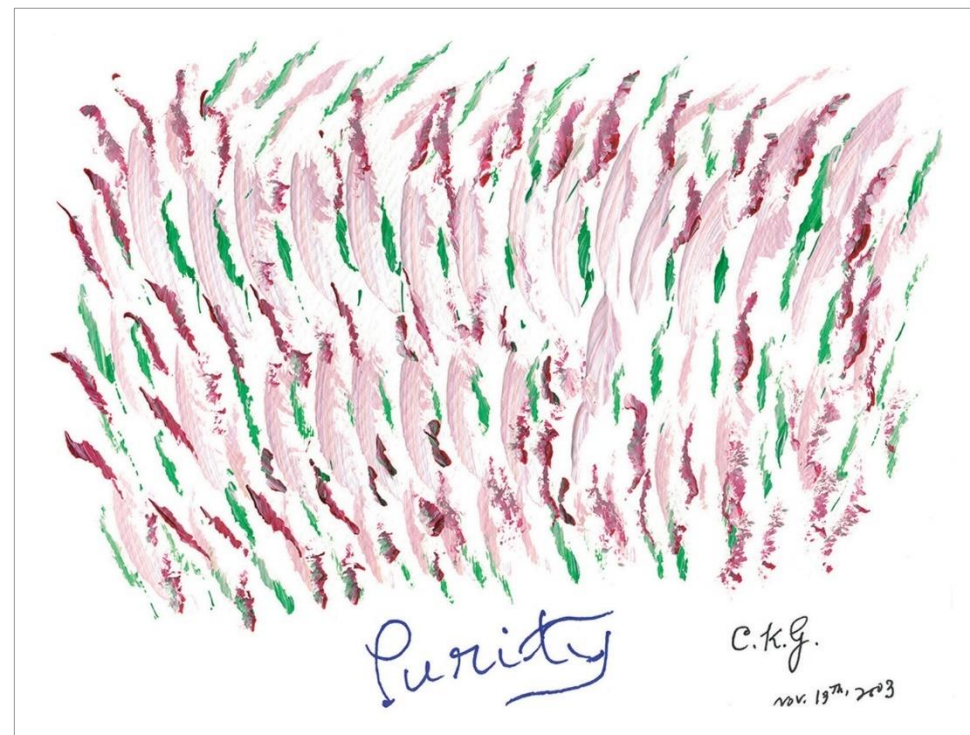
Sri Chinmoy: Ha nagyon őszinte akarok lenni hozzád, ezen a szinten nem lehetséges létrehozni a tartós békét.

El fog érkezni az a nap. De ha jelenleg azt a fogalmat használod, hogy „állandó”, nehézségeket okozol saját magadnak. Ha mondjuk ma hihetetlen mértékben tiszta vagy, holnap azonban tisztátalanná válsz, csalódott leszel, felháborodott és csüggedt. Ez rossz folyamat lesz.

Próbálj meg csak egy dologra figyelni az életedben: a fejlődésre. Tudod, hogy mennyi tisztaságod volt mielőtt elfogadtad a mi utunkat. Most, hogy elfogadtad az utunkat, próbáld meg észrevenni, hogy egy szemernyi tisztaságot már létrehoztál! Utána, néhány hónapig imádkozz szeretettel a tisztaságért. Így biztos, hogy több tisztaságot fogsz érezni, mint amennyid most van. Ez egy fokozatos fejlődés. Mint ahogy minden növekszik, ugyanígy a tisztaság is növekszik.

Ha látni akarod saját spirituális növekedésed és saját valódi előrehaladásod a tisztaság kifejlesztésében, akkor a leglélektelibben kell azért a konkrét dologért imádkoznod: a tisztaságért. Mialatt ki- és belélegzel, kérlek, csendben ismételd, hogy „tisztaság”.

Alig néhány évvel ezelőtt elmondtam néhány keresőnek, hogy miként érhetnek el jelentős tisztaságot. Ezt meg lehet valósítani úgy, ha Isten nevét naponta elismételjük egy bizonyos módon. Meditálj szívből és ismételd el Isten Nevét 100-szor az első napon, majd a következő napon 200-szor, a rákövetkező napon 300-szor, majd 400-szor és így tovább. Minden nap növelj az ismétlések számát, egészen 700-ig. Utána pedig naponta térj vissza: 700 ismétlésről 600-ra, majd 500, 400, 300, 200 és 100. Ez egy nagyon lényeges folyamat. Ha megpróbálsz, ez a módszer biztos, hogy segíteni fog neked.



Sri Chinmoy, Purity, 19 November 2003, acrylic on watercolor paper.
Jharna-Kala Art Foundation, New York

Még egyszer tehát, ha imádságod és meditációd alatt, egyszerűen csak ismételd, hogy „tisztaság” be- és kilégzés közben, akkor kötelességed tisztaságot fejleszteni. Az „állandó” kifejezés helyett, inkább a „folyamatos” szót kellene használnod, ha fejlődni akarsz tisztaság-életedben. Tudod, hogy ma mennyi tisztasággal rendelkezel. Holnap, kérlek, próbáld meg észrevenni, hogy elméd tisztaságában fejlődést értél el. Próbáld meg megfigyelni mennyi új tiszta gondolatod van, és mennyi régi tisztátalan gondolat hagyott el téged. Ha össze akarod hasonlítani a ma tisztaság-világát a holnap tisztaság-világával, akkor örömmel fogod nyugtázni, hogy fejlődést értél el.

Ez a fejlődés hatalmas jelentőséggel bír. El fog jönni az idő, amikor képes leszel tartós békével rendelkezni. De jelenleg, csak próbáld meg minden nap növelni tisztaságodat. Ez majd örömet és ösztönzést fog adni neked.

Gyakorlatok

Nőjél bele saját tükörképbe

Tekints magadra a tükörben és érezd, hogy abszolút egy vagy azzal a fizikai lényel, akit látsz. Utána próbálj belépni a képbe, amit látsz. Onnan meg kell próbálnod növekedni. Egy gondolattal fogsz majd növekedni: Isten akar téged és neked szükséged van Istenre. Ismételd: „Isten akar engem, nekem szükségem van Istenre. Isten akar engem, nekem szükségem van Istenre.” Ezek után látni fogod, amint lassan, egyenletesen és fokozatosan ez az isteni gondolat beléd lép és átjárja belső és külső lényed, tisztaságot adva elmédnek, vitálisodnak és a testednek.

Lépj be a hét magasabb világba

Mikor belélegzel, minden egyes lélegzetvétellel próbáld meg lassan hétszer elismételni a Supreme szót, majd tedd meg ugyanezt, miközben kilélegzel. Benned hét felsőbb világ és hét alsóbb világ létezik. Amikor lélegzetvétel közben a Supreme szót ismétled, érezd, hogy a benned lévő hét felsőbb világba lépsz be. Amint elérted a hét felsőbb világot, biztos erőre fogsz találni.

Amikor kilélegzel, gondold a benned lévő hét alsóbb világra és próbáld meg a felsőbb világok erejét beléjük dobni. Gyűjts össze mindent a felsőbb világokban, és utána, amikor kilélegzel és azt mondod, hogy „Supreme, Supreme, Supreme ...”, lépj be az alsóbb világokba békével, fénnel és gyönyörrel, hogy megtisztítsd az alsóbb világokat. Először menj fel; majd lépj be az alsóbb világokba, ahol minden csupa tudatlanság és tisztátalanság. Ha meg tudod tisztítani az alsóbb világokat, miután elérted a legmagasabbat, akkor már egyáltalán nem kell aggódnod.



Elég könnyű a fizikait kívülről megtisztítani. De a vitálist és az elmét is meg kell tisztítani. A vitálist csak belső törekvés által lehet megtisztítani. Az elmét azáltal lehet megtisztítani, ha olyan gondolatokat dédelgetünk, amelyek kiterjednek. Az a gondolat, amely megköt minket, soha nem lehet tiszta. Ha egy gondolat az egyénből az emberiségbe, az egész univerzumba terjed ki, akkor az azonnal tisztábbá tesz minket. Minél inkább ki tudunk terjedni, annál könnyebben szerezhettük meg a tisztaságot.

Ha a tisztaságot elfojtják, akkor elveszíti létét; de ha a tisztaságot kiterjesztik, akkor az növelni fogja erejét. Annak érdekében, hogy vitális és mentális tisztaságunk legyen, meg kell vizsgálnunk belső érzéseinket, belső gondolatainkat és belső szándékainkat. Amint egy gondolat belép az elménkbe, látnunk kell, hogy az vajon egy tiszta gondolat-e. Egy tisztátalan gondolat nemcsak, hogy megköt minket, de annak saját képessége is igen korlátolt. Habár romboló, a kár, amit okoz, az is korlátozott. Egy tiszta gondolat az a gondolat, amely kiterjeszti önmagát és a mi tudatosságunkat. Határtalan ereje van.



Van még egy módszer, amellyel spirituális idegeinket megtisztíthatjuk és ez a megvilágosodás és az átalakulás. Hogyan világosíthatjuk meg ezeket a kifinomult idegeket? A törekvésen keresztül. Hogyan alakíthatjuk át őket? Az örökkön-növekvő megvilágosodáson keresztül. A törekvés olyan, mint egy felszálló láng, amely a legmagasabb felé kúszik. Miközben felszáll, megvilágosítja sötétségünket, tisztátalanságunkat és mindent bennünk, amelynek átalakulásra van szüksége. A mélyen bennünk létező törekvés felszálló lángjával teljes belső és teljes külső létezésünket megtisztíthatjuk. A törekvés a legerőteljesebb, legközvetlenebb és leghatásosabb módszer arra, hogy sötétségünket megvilágosítsuk és tisztasággal töltsük fel magunkat. A törekvéshez koncentrációra és meditációra van szükségünk. Ha koncentrálnunk és meditálunk, akkor törekvésünk dinamikusán fog bennünk növekedni. A megtisztulás eléréséhez a törekvés világába lépünk. A törekvés az, amely elvihet minket a legmagasabbra, a legmélyebbre, a legtávolabbra. A törekvés minden másodpercben képes csodákat létrehozni bennünk.

*Tisztaság-lelkemmel
Minden pillanatban
Kinyilváníthatom Istent szívemben.*

*Tisztaság-szívemmel
Minden pillanatban
Elmémben élhetek.*

*Tisztaság-elmém
Minden pillanatban
Feltölthetem vitálisom.*

*Tisztaság-vitálisommal
Minden pillanatban
Éberem tarthatom testemet.*

Ha tudni akarod, hogy te magad milyen messze vagy a tisztaságtól, akkor fel kell tenned a kérdést: „Mennyire bensőségesen érzem Istent a mindennapi életemben, életem minden pillanatában?” Ha Isten élő Jelenlétét érzed életed minden pillanatában, akkor ez azt jelenti, hogy rendkívül tiszta vagy. Abban a pillanatban, amikor tudatosan érzed Isten Jelenlétét, akkor száz százalékig tiszta vagy. Ha a szívedben érzed Isten élő Jelenlétét, és nem csak egy bizonytalan eszme számodra, hogy Isten létezik, abban a pillanatban egész tested tiszta. Tehát, ha nem érzed Isten Jelenlétét, akkor nem számít hányszor mosol kezet vagy hány szál virágot tartasz az orrod elé, nem kapod meg a tisztaságot. Abban a pillanatban tökéletesen idegen vagy a tisztaság számára.

*A Tisztaság
A legfelsőbbben szükséges,
Hogy belenőjünk
Az Isteniség
Halhatatlanságába.*

A fizikai, a vitális és az elme tisztaságának növelése érdekében, meditációnk közben meg kellene próbálnunk érezni, hogy mi is valójában a tisztaság. Ha úgy érezzük, hogy a tisztaság valamiféle folyadék, mint a víz, vagy valami gyenge, nyúlékony, vagy gyengéd, mint egy játék, akkor a tisztaság egyáltalán nem fog növekedni sem a fizikaiban sem a vitálisban. Ám, ha azt érezzük, hogy a tisztaság valami nagyon erőteljes, mint a legerősebb ember vagy mint egy atombomba, akkor képes lesz egy új életet létrehozni bennünk és körülöttünk. Az atombomba pusztít, de a tisztaság rendelkezik egy atombomba erejével, viszont egy pozitív módon. A tisztaság képes egy erős és szilárd alapot felépíteni külső és belső életünkben. Ha úgy érezzük, hogy a tisztaság valami olyan dolog, amely új életet ad nekünk, a béke, öröm és dinamikus erő egy új világát, akkor tisztaságunk azonnal növekedni fog. Amikor tudatában vagyunk annak, hogy milyen sokat tehet értünk a tisztaság, akkor a megfelelő módon értékeljük azt. Akkor meditációnk közben a tisztaság határtalan mértékben fog belénk lépni, mert érzi, hogy meg fogjuk adni neki a megfelelő fontosságot.



*A szépség gyökere a tisztaság.
És
A tisztaság gyökere az őszinteség.
És
Az őszinteség gyökere a szeretet.
De
A szeretet gyökere a szeretet.*

Kérdés: Hogyan tehetünk szert tisztaságra?

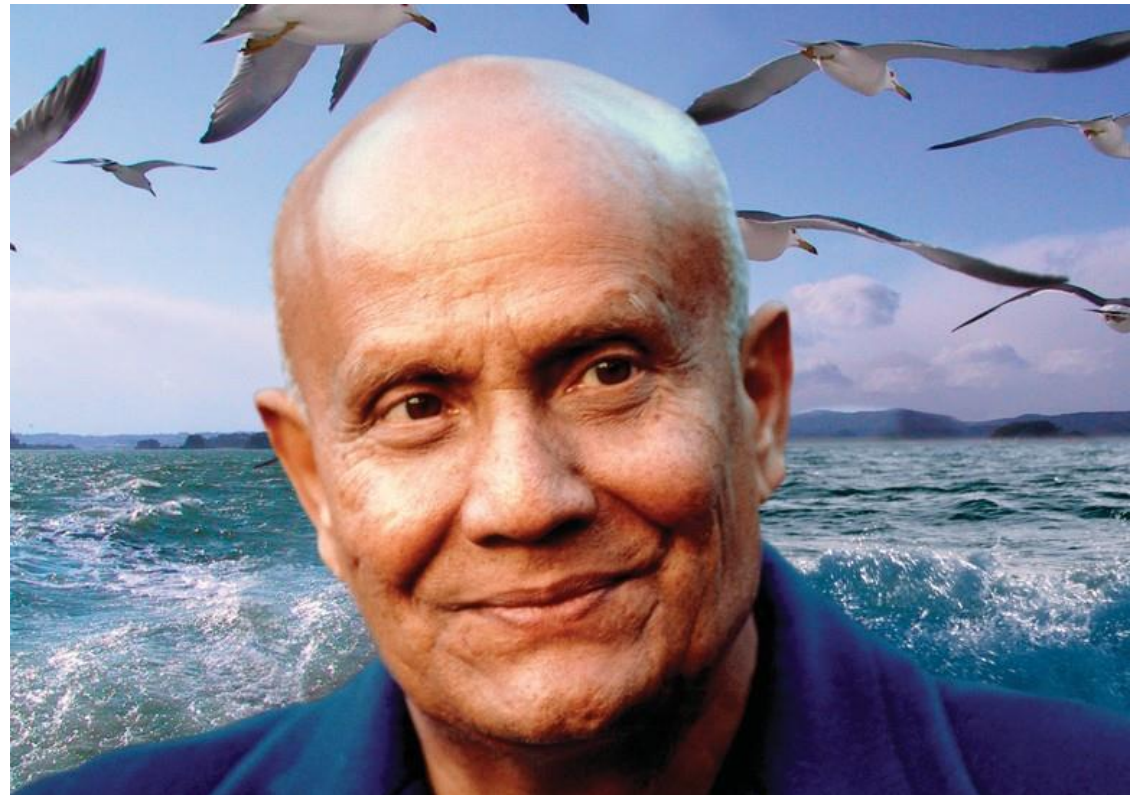
Sri Chinmoy: Tisztaságra tehetsz szert, ha állandóan érzed, hogy egy három éves gyermek vagy, vagy úgy érzed, hogy egy virág vagy, egy gyönyörű illatos virág, és semmi más. Ezáltal tisztaságra tehetsz szert.

Kérdés: Mi a kulcs a tisztasághoz?

Sri Chinmoy: Nagyon sok kulcs van ahhoz, hogy kinyissuk a tisztaság ajtaját, de van egy kulcs, amely a leghatásosabb, és ez a kulcs a gondolat-hullámok hiánya a fizikai elmében. Amikor a fizikai elme nyugodt és csendes, akkor a tisztaság automatikusan felvirrad a kereső teljes lényében.

Kérdés: Ha már egyszer elértük a tisztaságot, hogyan tarthatjuk fenn?

Sri Chinmoy: Ha már egyszer elérted a tisztaságot, akkor azt csak úgy tudod fenntartani, ha folytonosan emlékszel Isten Résztvételére és ha állandóan hálát ajánlasz fel a Supreme-nak. Csak így fog a tisztaság tartósan veled maradni.



*Tisztaság az adásban,
Tisztaság a fogadásban,
Tisztaság az átalakulásban.
Amikor adok,
Tisztaság-szívemet kell Istennek adnom.
Amikor kapok valamit Istentől,
Akkor azt tisztaság-elmémrel
Kell fogadnom.
És amikor Isten
Tökéletes eszközévé válok,
Akkor fáradhatatlan tisztaság-leheletem
Erejével kell azzá válnom.*

What I call a pure thought

Words and Music
By Sri Chinmoy

♩ = 132 Moderate-fast

What I__ call a__ pure thought,

God calls it__ His Heart's_____

Flow-er - smile_____ song._____

The musical score is written on three staves in G major (one sharp). The tempo is marked 'Moderate-fast' with a quarter note equal to 132 beats. The lyrics are: 'What I__ call a__ pure thought, God calls it__ His Heart's_____ Flow-er - smile_____ song._____'. The melody is simple and melodic, ending with a double bar line.

What I call a pure thought,
God calls it His Heart's
Flower-Smile-Song.

Amit én tiszta gondolatnak hívok,
Azt Isten, Saját Szíve
Virág-Mosoly-Dalának nevezi.

A purity - heart

Words and Music
By Sri Chinmoy

♩ = 96 Moderate

A pu----ri-ty - heart is al---ways a cham-pi---on

Of_____ u--ni-ver---sal one-----ness - de-----light.

The musical score is written on three staves in G major (one sharp). The tempo is marked 'Moderate' with a quarter note equal to 96 beats. The lyrics are: 'A pu----ri-ty - heart is al---ways a cham-pi---on Of_____ u--ni-ver---sal one-----ness - de-----light.' The melody is simple and melodic, ending with a double bar line.

A purity - heart
Is always a champion
Of universal oneness-delight.

Egy tisztaság-szív
Mindig az univerzális egység-öröm
Bajnoka.

A Purity-Heart

Words and Music
By Sri Chinmoy
15 April 1991

♩ = 120 Moderate

A pu - ri - ty - heart stays for - e - ver y - - ous.

Egy tisztaság-szív örökké fiatal marad.

Sweet, sweeter, sweetest

Words and Music
By Sri Chinmoy
December 8, 1993

Sweet, sweet - er, sweet - - est, pure, pur - - er, pur - - - est

are gra - ti - tude - tears.

Édes, édesebb, legédesebb,
Tiszta, tisztább, legtisztább,
Ezek mind a hála-könnyek.

I March Only in My Heart's

Words and Music
By Sri Chinmoy
1988

♩ = 63 Moderate

I march on---ly in my heart's

Pu-----ri---ty - pa-----rade,

And my life's

Sur-ren-----der - pa-----rade.

Csak szívem tisztaság-parádéján
És életem
Önátadás-parádéján
Menetelek.

Never underestimate

Words and Music
By Sri Chinmoy
July 16, 1995

♩ = 138 Moderate-fast

Ne - ver un - der - es - - ti - mate y - our heart's pu - - - ri - ty - pow - - - - er.

Soha ne becsüld alul
Szíved tisztaság-erejét.

Purna Kariya

Words and Music
By Sri Chinmoy

$\text{♩} = 132$ Fast

Pur-----na ka--ri--ya di--te--chi sam-pi--ya

shun---ya ka--ri--ya pat-ra Ja--ta--bar

dha-li----- na--hi ho--i kha-li----- bri-tha

ches---ta--- mat-ra O---go na--ra--yan----

shun-ya ni--be-----dan--- A---han-ger--- si--ma

re--kha--- Dhu-ye mu--che di--ye nir---mal---

ka--re an--ta--re dao--- de--kha--- D.C.

Állandóan próbálom kiűrtetni belső tartályomat.
Nem számít, mennyire keményen igyekszem, elbukok.
O Supreme Uram, lélekteli kiáltásom:
Semmisítsd meg ego-életem, és tégy engem tisztává
Érkezésedre, Supreme.

Pabitrata Pabitrata

Words and Music
By Sri Chinmoy
November 22, 1975

$\text{♩} = 132$ Fast

Pä - bi - trā - tā pä - bi - trā - tā

tu - mi___ ā - mār mār - - mǎ kǎ - thā

Pä - bi - trā - tā___ pä - bi - trā - tā

tu - mi___ ā - mār sār - - thǎ - kǎ - tā

Pä - bi - trā - tā___ pä - bi - trā - tā

hri - dǎ - ye rǎ - ho he___ ā - mǎ - - - - - rǎ - - - - -
D.C. al fine

Tisztaság, tisztaság,
Életem lélek-esszenciája vagy.
Tisztaság, tisztaság,
Életem beteljesedés-fénye vagy.
Tisztaság, tisztaság,
Kérlek, maradj szívemben.
Tisztaság, tisztaság,
Nem más vagy, mint a Halhatatlanság.