

ANTHONY STRANO

VISSZATÜKRÖZŐDÉSEK

HAJNAL, NAPPAL, SZÜRKÜLET

TARTALOM

Köszöntelek a szellemi utazáson

A könyv használatához

Lépj vissza

Lépj be

Emelkedj fel

Lépj ki

Hajnal – köszöntöm önmagammat és Istent

Nappal – összekapcsolódnai másokkal

Szürkület – az életet és Istent tisztelni

Rádzsa Jóga meditáció

Köszöntelek a szellemi utazáson

Ebben a kis könyvben a visszatükröződések jelzések, vagy útmutatás az olyan odaadó szellemi zarándok számára, aki ismeri az élet vezérfonalát. Ezek a zarándokok megtanulják, hogy az összes szituációval, mint lehetőséggel nézzenek szembe, amelyekből tanulni tudnak önmagukról, el tudják mozdítani a belső terheiket, és közel kerülnek Istenhez és a tökéletességhez. Az Istennel felmerülő kapcsolatok megvédik az útjukat minden formájukkal és nagyságukkal. A győzelem garantált.

Az utazás elején az új zarándokok, akiket erősít a szellemi tanulmány, lelkesedéssel indulnak el a lehetőségek hegyén. Akkor még tudatlanok a szükséges erőfeszítésekkel kapcsolatban, amelyek ahhoz kellenek, hogy elérjék a siker csúcsait. Ezzel szemben a tapasztalt zarándokok elfáradhatnak és lazíthatnak a belső tökéletességért tett erőfeszítéseiken. Ezen az úton minden további lépés egy magasabb fokozathoz vezet. Fontos, hogy ne csökkentsük a célt, amikor a régi szokások, rutinok komplikációhoz vagy kétséghez vezetnek.

Meg kell őrizni a tudatban, hogy az úton az erőfeszítés iránya megváltozhat. Öt vezető elvet fontos megőrizni a tudatban. Ezek megerősítik a változás folyamatát:

1. Ellenőrizd és olvaszd szét az eget vagy az ént. Az ilyen hozzáállás fontossá teszi a tett tisztaságát, és elégedettséget teremt.
2. Mindennel, mindenkivel, az élet minden jelenetével légy elégedett. Nem számít, hogy az milyen tökéletlennek tűnik. Minden olyan, amilyennek lennie kell, és ha a belső változás szükséges, akkor dolgozz türelmes szeretettel és lágy határozottsággal.
3. Továbbra is mélyen áss önmagadban. Mindaddig ássál, amíg a csendes forrást meg nem találod. Az eredeti jósnak ez a forrása, ha egyszer megnyílt, továbbra is ott fog belül bugyogni és felfrissíti a zarándokot tisztánlátással és egyszerűséggel.
4. Ne önző szándékkal gondolj Istenre vagy legyél Vele. Az önzés egy árnyék, amely megrontja a kapcsolatot.
5. Gyakorold a tudat belső stabilitását, és ne engedd, hogy a régi érzelmek teremtsék meg a reakciókat és kitöréseket, amelyek megvakítják a lelket abban, hogy lássa a következő lépést, és később, amikor minden nyugodttá

válí, bűnbánatot hoznak. Ha hibák merülnek fel, akkor a hibákat arra használd, hogy intenzívvé tedd az akaratod, hogy többé ne kövesd el azt az ostobaságot. Ha a lélek bátor, akkor Isten és az élet együttműködik és az idő is megáld.

A könyv használatához

Lépj vissza

Néhány pillanatra válj megfigyelővé. Nézd a tudatod, szemléld a gondolatokat, ellenőrizd azok sebességét, a kritikát, a haragot, a stresszt, és azokat lassítsd le. Ahogy hátralépsz a tudatodtól és a szituációtól, a dolgok más perspektívát alkotnak és kezdesz egyre nyugodtabb lenni.

Lépj be

Ahogy belépsz a nyugalom állapotába, kinyitod az egyensúly és harmónia kincsét. Ezzel az egy gondolattal, – én a béke lénye vagyok – a tudat kihúzza önmagát a külső negatív befolyásokból, és összekapcsolódik önmagával. Minden napra válassz önmagadnak egy visszatükröződést ebből a könyvből. Minden visszatükröződés egyes szám első személyben íródott, hogy azt önmagadra tud alkalmazni.

Emelkedj fel

Most engedd, hogy a tudatod Istenhez emelkedjen. A természetben a növények felemelkednek, ahogy a nap sugarai megérintik azokat. Hasonló módon csak akkor tudod felismerni az isteni erőforrásaidat, amikor Isten fénye megérint.

Lépj ki

Érezd, hogy a látásmódod mennyivel más, fel van töltve nagylelkűséggel és túl van minden kicsinyességen.

Mindenkihez elérsz. És most folytasd a napi tevékenységeidet.

Hajnal – köszöntöm önmagamat és Istent

Nyugalom. Engedem, hogy a csend áramoljon és akkor mindaz, amire szükségem van, eljön hozzám úgy, mint a hajnal.

Azért, hogy összekapcsolt legyek önmagammal, túllépek a gondolatok, az érzések hangján és különösen a mit? hogyan? mikor? ki? és miért? hangján.

Időt szakítok az időért.

Szabaddá teszem a napot és megteremtem a csend ablakát a tudat számára.

Az ablakot, ami elkapja a béke és tisztaság fényét.

Az ablakot, ami visszatükrözi az örökkévalóság nyugalmát és csendjét.

Az ablakot, ami engedi, hogy az oxigén behatoljon a tudatba.

Én nem tudhatok mindent.

Én nem tehetek meg mindent.

Én nem birtokolhatok mindent.

Én nem lehetek minden – csak a teljesség része.

Amikor felfedezem azt a részt, az elégedettség előnti a lelket, és a nyugalom uralja a tudatot.

Ahhoz, hogy tartós békét teremtsék, ismernem kell önmagamat.

Ez az öntisztelet feloldja az összes függőséget, ami kevert érzelmeket teremt.

Néha közelít,
néha távolít,
néha szeret,
néha elutasít.

A konfliktus a függőség, az elvárás, az önző vágyak összekapcsolt eredménye.

Ahhoz, hogy igaz harmóniát teremtsék, elengedem az elvárást, hogy megértsenek, hogy figyelembe vegyenek, hogy felismerjenek.

Helyette elfogadom, hogy a dolgok nem mindig úgy történnek, ahogy én szeretném.

Megtanulok kérdezni, és elengedem, hogy választ akarjak.

Az egyértelmű kérdések olyanok, mint a seprű, ami kisépri a tudatot és tiszta teret teremt.

A tudatnak szüksége van a tiszta térre.

A válasz a tiszta térbe tud belépni.

Amikor túlzottan figyelek a válaszokra, azokat elveszítem.

Kora reggel, amikor minden nyugodt és csendes, a gondolatok elkezdenek mozogni.

A gondolat egy csepp energia, és amikor az koncentrált és Isten felé irányul, minden csepp növekszik és megduzzad és a tudat olyanná válik, mint az óceán, ami tökéletes békével és csendes örömmel árad.

Egy ajándék a Legfelsőbbtől.

Minél inkább megfigyelő vagyok, annál jobban tudok becsületes és csendes lenni.

Amikor becsületesség és csend van, Isten ereje eljön hozzám.

Minden reggel engedem, hogy a szívem Isten minőségeire koncentráljon.

Ezek a minőségek a nap lenyomatává válnak.

Minden nap szükségem van erre a gyakorlatra, hogy szabad maradjak a varázslatoktól és színektől, amelyek gyengítenek.

A reggel csendjében arra emlékeztetem magamat, hogy ne higgyek a haszontalan gondolatoknak.

Ha azoknak hiszek, azok realitássá válnak.

Az igazság eljön hozzám, minél jobban szabadon tartom önmagam a saját gondolataimtól.

Önmagam megfigyelése csak akkor lehetséges, ha elszakadottság van.

A jogában ez a tudatosság kifejeződik azzal, hogy látok, de mégsem látok, hallok, de mégsem hallok.

Van tudatosság, de semmi nem hatol be a tudatba, ami azt negatívvá tudná tenni.

Istent beengedem, hogy önmagamat olyannak lássam, aki vagyok.

Nekem nem kell igazolnom önmagamat.

Amúgy sem tudnám megtenni.

Én emberi vagyok,

A félelem, az ego, a féltékenység és a harag által sebezhető.

Ő ezt elfogadja és ameddig én is elfogadom ezeket a dolgokat önmagammal kapcsolatban, kivezet ebből a labirintusból – ha akarom.

Ha nem... Ő várni fog.

Ő nem fog engem kudarcnak tekinteni.

Isten a Barátom.

Nem látja a bukást.

A jövőt látja.

Megengedem Istennek, hogy ezt megtegye.

Engedélyt adok Istennek, hogy cselekedjen.

Engedem, hogy az élet olyan legyen, amilyen.

Miért gondolom azt, hogy tőlem függ...

Hogy azt a helyére tegyem...

Hogy kiszámítsam minden lépés pontosságát...

Hogy az rajtam múlik...

Engedjem, hogy legyen.

Elvetem bármi magját, ami inspirál,

Bármiét, ami a felelősségem, bármiét, ami a hozzájárulásom lehet, és aztán engedem...

Hadd legyen.

Engedem, hogy az élet segítsen.

Isten ott van, hogy együttműködjön és nem azért, hogy engem teszteljen vagy analizáljon.

Isten együttműködése segít abban, hogy az legyek, aki vagyok.

Ma reggel nagyon élvezem, hogy egyedül vagyok és csendben a fény felé utazom.

Az én Szellemi Atyám a Fény. Az Ő világa a Fény.

Az Ő gondolatai a Fény.

A reggel tiszta csendjében fénné változtat engem is.

Arra inspirál, hogy tiszta legyek, hogy becsületes legyek és igaz legyek.

Szeretettel nézem önmagamat.

Szeretettel tanítom önmagamat.

Engedem a változást.

És megőrzöm a változást.

Az összes dolog meg fog változni.

Isten mit szeretne tőlem?

Kitárom önmagamat, hogy Isten át tudja adni az őszinte választ.

Máskülönben csendben marad és vár, amíg kész vagyok.

Ezt a legfelső és türelmes csendet gyakran félreértik.

Megkérdezik Istent:

„Miért nem figyelsz, miért nem teszel valamit?”

Én Örökkévaló Barátom,
ma milyen sötét foltot tudok elengedni, hogy még közelebb jöjjek Hozzád,
hogy olyan legyek, amilyen Te vagy, hogy semmi mással ne szolgáljak,
csak a Fényeddel?

Isten, ki vagy Te? Ki vagy?

Én egy Nagy Zenész vagyok
és te az élet zenekarában egy hangszer vagy.

Engedd, hogy a dalomat rajtad keresztül játsszam,
az Igazság Dalát,
a Szabadság Dalát,
a Béke Dalát.

Ennek a dalnak különleges a ritmusa.

Amikor minden lélek, minden hangszer egy különleges kottából játszik,
akkor a dallam egy tiszta hang, ami az egész földön hallható.

Az összes teremtés csatlakozik ehhez az örökkévaló ritmushoz és tánchoz.

Ahhoz, hogy így tudj táncolni, emlékezz arra, hogy ki vagy.

Emlékezz arra, hogy ki vagy és akkor megtudod, hogy Én ki vagyok.

Isten áldása egy inspiráció,
Az áldás az ablak a tudatunkban,
amin keresztül láthatom az Igazság örökkévalóságát,
amin keresztül megpillanthatom a lehetőségeim lenyomatát,
amin keresztül felismerem, hogy miért vagyok itt.

Nappal – összekapcsolódni másokkal

Bármi is történik, vagy nem történik, nyugodt és bizalommal teli maradok, mert minden helyénvaló és valahogy minden szükségszerű is.

Bármit mondjanak, bármit tegyenek, legyen erőm ahhoz, hogy az ne befolyásoljon.

Maradjak túl a véleményen, a dicséreten és rágalmakon, és legyen erőm ahhoz, hogy gondoskodó maradjak.

Elszakadottá válok, és megértem a függőséget.

Nem csak akkor haladok előre, ha azt mások helyeslik.

Mert különben soha nem vagyok szabad, hogy úgy gondolkodjam, és úgy cselekedjek, ahogy én választom.

Senkivel nem válok mérgessé, mert a nehézség velem kezdődik, és csak én tudok annak véget vetni.

Mások csak egyszerűen visszatükrözik mindazt, amit elutasítottam, hogy felismerjem önmagamban, de én örökre nem tudom kikerülni önmagam.

Előbb vagy utóbb az idő tükre visszatükrözi a realitást, és azt kéri, hogy belenézzek.

Én visszalépek a vád és hibáztatás reakcióitól, és elkerülöm a reménytelenség kísértését, azt, hogy elszigetelt legyek és bizonyítsam a saját igazamat.

Én többé nem veszek támaszt azoktól, akikről tudom, hogy egyet fognak érteni az elégedetlenségemmel és méltatlankodásaimmal.

Én az összes bátorságommal és alázatosságommal azt kívánom, hogy elfogadjam és higgyem, hogy valóban itt az idő, hogy megváltozzam.

Könnyű maradok.

A könnyűség erő.

A könnyűség nyitottságot, elfogadást, rugalmasságot, bizalmat jelent, és hogy hiszek a folyamatban.

Nem kell bizonygatnom önmagam, és meggyőzőnöm másokat.

Az igazi jóság teljessé válik segítség vagy bizonygatás nélkül.

Bátorságra és tiszteletre van szükségem ahhoz, hogy kommunikáljak.

Bátran és tisztelettel beszélni azt jelenti, hogy azt mondom, amit gondolok, és amit érzek, anélkül, hogy más lelkeket elnyomnék.

Néha bátorsággal mondom el a véleményem, de elfelejtem a másik fél érzéseit.

Néha a tiszteletem félénk és ilyenkor nem fejezem ki a véleményemet.

Nem mondom ki azt, amit valóban gondolok.

Ilyenkor elnyomottnak érzem önmagam.

A bátorság az én iránti hitből és a tisztelet a mások iránti hitből születik.

Az élet vallása az átalakulás.

A természet állandóan változtatja önmagát az ismétlődő ciklusokban.

A változás évszakai teremtenek, fenntartanak, pusztítanak, és aztán újból teremtenek, fenntartanak és pusztítanak.

Semmi nem hal meg, de minden változik.

Még a lélegzetem is egy kapcsolat az örökkévalósággal, nem a halállal, ahogy néhányan gondolják.

Senki nem háborgathat.

Nem kóborlok olyan gondolatokban és ötletekben, amik számomra idegnek, azokat egyszerűen félelemből vagy mások jó véleményéért alkalmazva.

Ez olyan lenne, mint egy madár, aki megpróbál úgy élni, mint egy hal.

Amikor rossz érzések, vagy bizalmatlanság van, akkor ezek a hibákat egy foltként vagy erőszakként és a nagy rend részeként észlelik.

Nem hízelgek, követelek, fenyegetek, nyomok el vagy kényszerítek valakit egy olyan pozícióba vagy tettbe, amire még nincs kész, vagy olyanba, amit nem ő választott.

Bármilyen típusú erőszak gyorsan megteremti az elutasítás falát, amit később hosszú ideig tart lerombolni.

A bizalmat egy másodperc alatt el lehet veszíteni, de évekig tart azt újból felépíteni.

A múlt eseményeit arra használni, hogy bebizonyítsam, hogy nekem volt igazam, másokat a múltjukra emlékeztetni, azt jelenti, hogy növelem a sajnálat és büntudat terhét.

Ez lehetetlenné teszi, hogy megbocsássonak önmaguknak és újrakezdjék.

Az ok, amiért őket emlékeztetem, a büntetés. Meg akarom büntetni őket.

Azt, aki nem fogadott el és nem értékelt.

Nem felejtettem és biztos akarok lenni abban, hogy az a személy sem felejt.

Valóban ilyen akarok lenni?

Keménynek, feszesnek, erőszakosnak lenni, ragaszkodni egy ötlethez vagy módszerhez, – ez tönkreteszi a szándékot.

Ha ilyen vagyok, csak önmagamra gondolok, hogy túléljek, hogy védekezzek, hogy megvédjem önmagammat.

Ez a feszesség agressziót teremt és megbénítja az összes további mozgást.

Ez az önmagunkhoz való ragaszkodás, a kicsinyességgel együtt, állandó veszteséget teremt.

Ez lenne a stílusom?

Az arrogáns önbizalom a sikerért összetör mindent és mindenkit, aki útban van.

Ez az arrogancia, ami a félelmen alapszik, nem lehet kedves, és nem tud visszalépni.

A visszalépést veszteséggént, gyengeséggént vagy akár inzultusként értelmezi, ezért érzi úgy, hogy kötelessége rombolni, lökni és a cél felé futni mindenáron.

Az igaz öntiszteletben nem lehet ego.

Az önzetlen öntisztelet az alázatossággal és tiszta szándékkal születik meg. Ez az öntisztelet könyörületes, rugalmas, könnyű és másoknak teret adó.

Az emberek azt gondolják, hogy amit mondanak, vagy amire utalnak, az helyes.

Amikor a saját pozíciójukat arra használják, hogy a saját ötleteiket másokra erőszakolják, akkor a vakságuk megfékezi mások szabadságát és bizalmát azzal, hogy okosan vagy erőszakosan másokra erőszakolják az igazság egyoldalú nézetét.

A szűklátókörűség soha nem inspirálja az együttműködést.

Helytelen önmagamat igaznak bizonyítani másokkal szemben.

A legőszintébb dolog az, ha önmagamban igaz vagyok.

Élvezetet vagy a győzelem érzését érezni azáltal, hogy önmagamat igaznak és a másikat hibásnak gondolom, kifejleszt egy egészségtelen önigazolást.

Ez a legnagyobb becsapás.

Szétolvasztom az egót és az erőszakosságot, és engedem, hogy a dolgok megtörténjenek.

Szétolvasztom a haragot és a reakciót.

Táplálom a bizalmat.

Szétolvasztom a kifelé fordulás vonzását.

Befele megyek és megérintem az alapot.

Szabad vagyok.

A vágy és a reakció olyanok, mint az ikrek.

Ahogy az egyik megszületik, a másik is gyorsan megérkezik.

Az elismerés iránti vágy az erőfeszítésemet őszintétlenné teszi és a feladat minősége szennyezetté válik.

Az én egysége elkerülhetetlenül elveszik.

A vágyak, amelyek olyanok, mint a sokfejű sárkány, a boldogtalanságot táplálják.

A céljuk az, hogy feltöltsenek, de ugyanakkor üressé tesznek.

Ez egy paradoxon, nem könnyű megérteni mindaddig, amíg nem ismerem fel, hogy a vágyak hogyan működnek a szokáson keresztül.

A szokás egy hatalmas, öreg sárkány, ami nem engedi meg a felismerést, nem vallja be a személyes gyengeséget, nem engedi, hogy önmagamat nézzem.

„Én akarom”, „Nekem szükségem van erre”, „Neked ezt kell tenned” – ezek mind éhes sárkányok, telhetetlen gyomorral.

Bármivel is tápláljam őket, az növeli az étvágyukat.

Az elégedettség akkor jön, amikor szétolvasztom ezeket a vágyakat, melyek mindig akarnak valamit valakitől.

Az elégedettség engedi, hogy úgy éljek, hogy tudatában vagyok minden jelenet értékének, minden emberi kapcsolatban és az idő minden lélegzetében.

„Te nem működsz együtt”, „Te nem figyelsz”, „Te nem érted”, „Engem egyáltalán nem értékelnek” – ezek mind egy önző tudat vágyai és követelése, amíg a tudat nem hallja meg önmagát és nem akar Istennel lenni.

Amikor úgy érzem, áldozat vagyok, és megkötnék mindazzal, amit mások mondanak, vagy mondhatnak...

Amikor tényeket produkálok azért, hogy bebizonyítsam, hogy mások milyen rosszul bánnak velem...

Amikor azért panaszkodom, mert kontrollálnak...

Én függő vagyok.

Semmilyen nehézség vagy negativitás nem kísért meg engem, hogy hagyjam el azt a személyt vagy szituációt.

Megtanulom, hogy azon keresztül növekedjek.

Amikor elvetem a határozott gondolat magját, azzal növekszem, hogy elfogadom a mentális helyzetem változásának szükségszerűségét.

Az állapot változása megváltoztatja a fejlődésem mintázatát.

Felnövök az eredeti igazságomhoz és hitelességemhez.

Aztán a példám mások szívébe és tudatába áramlik.

Ők reménnyel és inspirációval izzanak, azt gondolva, mi is tudunk olyanná válni.

Amikor konfliktus van, milyen álláspontot kellene képviselnem?

Ha túlzottan engedékeny vagyok, akkor ott van az elnyomás érzése.

Ha túlzottan követelek, ott van a dominancia veszélye.

A legjobb, ha mindkettőtől félrelépek, és föléjük emelkedem.

Mindenre onnantól nézek, szemlélek. Nem ragadok bele a küzdelembe.

Könnyebbé és tisztábbá válok.

Semmi nem tűnik problémának.

Onnan fentről megértem, hogy senki nem rossz vagy jó.

Ez a bölcsesség türelmet, megértést és könyörületet teremt, és nem reakciót.

Onnan fentről egyensúlyt találok.

Azzal, hogy legyőztem a tévutat, korrekt és igazságos maradok.

Amikor cselekszem, tudom, hogyan legyek engedékeny elnyomás nélkül, és hogyan akarjak dominancia nélkül.

Nem vagyok irányított.

Nincs horgony. Nincs alap.

Nincs semmi, amit meg akarnék tartani a bizalmon és nyugalmon kívül.

A türelem megszületik.

Az elsődleges gondolatom az, hogy az eredményt ellenőrizzem és irányítom, de helyette hiszek a sorsomban.

Kinek hiányzik az idő?

Lehet, hogy hiányzik az idő, hogy valamit megtegyek, de mindig van arra idő, hogy egy jobb személlyé váljak.

Mindig van idő arra, hogy türelmesebb, nagylelkűbb, toleránsabb, megbocsátóbb legyek, mert nem múlhat el nap anélkül, hogy ne kellene ezeket az erényeket gyakorolnom.

Az idő mindig átadja nekem ezeket a lehetőségeket.

Mondhatom, hogy azokra nincs időm?

Amikor a figyelem egy lélek gyengeségei felé irányul, akkor a lehetőség, hogy felismerjem az értéket és erényt önmagamban, másokban és a feladatban, összedől.

Ahhoz, hogy a környezetet pozitívvá tegyem, a jóra figyelek.

Boldogság nem lehetséges, ha egyedül vagyok. A személyiségem kifejezése csak akkor lehet eredeti, alkalmazkodó és a közösségnek hasznot hozó, amikor egy közösség része vagyok. És akkor a boldogságom soha nem ér véget.

Ha én másoktól azt kérem, hogy mutassanak szeretetet és tiszteletet, akkor váljak érdemessé arra, hogy szeretetet és tiszteletet kapjak.

Ha én másoktól azt akarom, hogy erényesek és megértők legyenek, váljak azzá, amit másoktól akarok.

Ha én másoktól azt várom, hogy önmagukból adják a legjobbat, akkor fogadjam el, amit adni tudnak.

Ha én másokhoz ragaszkodom, azzal a meggyőződéssel, hogy ők a boldogságom forrása, elengedem ezeket a függő támaszokat, és szabaddá válok.

Megtanulom,
hogy legyek,
hogy változzak,
hogy elfogadjak,
hogy elengedjek,
aztán szeretetet tapasztalok.

Szürkület – az életet és Istent tisztelni

Mindennek megvan a maga ideje. Mindenre megvan a válasz.

Minden dolognak joga van a létezéshez.

Elfogadva ezt a realitást – minden harmóniába kerül.

Bárhol legyek – egy vendég vagyok.

Bármit tegyek – egy eszköz vagyok.

Bármivel is rendelkezem – én egy gondnok vagyok.

Az idő a kifejezésem eszköze.

Az idő áramlása nélkül bezárt maradok, mint egy mag, amit nem ültettek el a földre.

Én, a virág, az idő lehetőségére várok.

Az elégedettség eljön, és csak akkor jön el, amikor végül eldöntöm, hogy úgy élek, ahogy élni akarok.

Az vagyok, akiről tudom, hogy vagyok.

Másokat olyannak szeretek, amilyenek.

Figyelek a most szükségleteire.

Az elégedettség azt jelenti, hogy többé nem béklyóznak meg mások gondolatai.

Túl vagyok félelmen, vágyakon és tettetésen, élvezem az örömet.

Elfelejteti a különlegességemet – ez a cél és a szándék hiányát teremti.

Ha ragaszkodom a különlegességeimhez, – ez arroganciát teremt, ami kitörli a jótékonytságot.

Az univerzum felismeri a különleges hozzájárulásomat az élethez.

Én is felfogom.

Az önbecsülés akkor jön, amikor nem ragaszkodom önmagamhoz.

Amikor az önmagamhoz való ragaszkodás belép, az beszenyezi bármilyen tett, gondolat vagy szó tisztaságát.

Az önbecsülés a tettekhez való nem ragaszkodáson alapszik.

Én semmit nem teszek. Minden megtörténik.

Minél jobban tudatában vagyok az igazságnak, annál csendesebb maradok, mert az idő múlásával az eredeti igazság kinyilvánítja önmagát.

A javítások, az igazolások, a bizonygatások soha nem lehetnek az igazság kinyilvánításának eszközei.

Azok gyakran maszkok, elleplezve a személyes irritációt és elfogultságot.

Csak egy dolog van, ami számít – hogy valójában semmi nem számít, csak az, hogy megőrizsem a tudat és a beszéd nyugaltságát.

Csak a nyugalom tudja megóvni a méltóságot.

Nincs arra szükség, hogy azt nézzem, ami helytelen.

Választásképpen önmagam felé fordulok, és a helyükre teszem a dolgokat, könnyűvel, csendesen és alázatosan, amikor lehetséges.

A 'minőségi' idő azt jelenti, hogy természetes módon figyelek önmagamra, hogy bármilyen fejlődés hasznot hozzon nekem és másoknak. A 'minőségi' kapcsolat azt jelenti, hogy nincs szükség vagy önző szándék. A 'minőségi' kapcsolat a szellemi megerősítésbe visz. A szellemi erő a kapacitás, hogy felismerjem az ént, és szabadon tartsam önmagamat az önző befolyástól. A felismerés behatol a lényembe. Amikor a felismerés 'minőségi', akkor az elkötelezettség érzése erős és figyelek az őszinte alkalmazásra. Amikor csak okos felismerésekkel rendelkezem, ez felszínes változást hoz, amit a kifogások és körülmények mellékvágányra terelhetnek.

Engedem, hogy mindenki megtanulja a saját leckéjét a maga idejében, a maga módján.

Abbahagyom, hogy bíró legyek és egy baráttá válok.

Egy barát könnyít a terheken.

Egy barát bátorítja az újat.

Egy barát segít felejteni.

Gyakran a harag egy kielégítetlen elvárás.

Egy kísértés, hogy mások által találjam meg azt, amit nem tudok megtalálni önmagamban.

Soha nem engedem el az erőfeszítést.

Soha nem engedem el a célt.

Soha nem engedem el a hitet a változáshoz.

Azt megőrzöm.

Megőrzöm, nem számít, mi történik, s mivel a szeretet és idő vezet és védelmez, – a célt elérem.

Végül is én csak azzal rendelkezem, ami igazából vagyok.

Ha én egy névtől, egy szereptől, egy pozíciótól, egy csoporttól vagy egy személytől kölcsönöztem az erőt, akkor eljön az a pillanat, amikor minden szétolvad, és ürességet fogok érezni.

Én befele megyek és megtalálom önmagam.

Az összes támasz, az összes bölcsesség, az összes megoldás már ott van.

Egyszerűen emlékezni kell.

A lényemet lehorgonyozom a csendben és a tudatomat az isteni felé koncentrálok.

Magamba szívom az igazság áldását.

Bátorság van bennem ahhoz, hogy az összes szükséges változás megtörténjen.

Kifogások vagy meghátrálás nélkül.

Nem akarok koldulni, kifogásokat keresni, akarni vagy követelni Istentől.

Én szabad akarok lenni mindezekről a szavaktól és hozzáállástól.

A szükség függőséget teremt.

Akkor nem lehet tisztelet vagy érettség a kapcsolatban, legyen az Istennel vagy emberi lényekkel.

A függőségben vád van.

Vádolom Istent, hogy a dolgokat nem teszi olyanná, ahogy akarom, nem együttműködő a dolgokban, amiket elvárok, nem teremtem csodákat, amikre szükségem van.

Hasonló módon az embereket is vádolom.

Az erős ad.

A gyenge elvár.

Az erős változik.

A gyenge panaszkodik.

Az erős megbocsát.

A gyenge elutasít.

Az erős teremtem.

A gyenge hezitál.

Az erős áramlik.

A gyenge méreget.

Az erős átad.

A gyenge megköt.

Az erős enged.

A gyenge korlátoz.

Az erős meghajlik.

A gyenge megtörik.

A leggyengébb kiabál és hirdet.

A legerősebb megnyugtat, és csendessé tesz.

Amikor a tudat nyugodt, csendes, elszakadott, akkor a gondolat egy szálat alkot, ami Istenhez kapcsolódik.

Az Istennel összekapcsoltnak lenni állapot elhozza a tudatosságot, ami túl van az anyagon, az időn, és még a gondolatokon is. Ez a megvilágosodás.

Istennel a becsületes párbeszéd azt jelenti, hogy találkozom azzal, aki vagyok, amilyen vagyok.

Isten olyan, mint a patyolatember – a lelket a tudás meleg vizébe áztatja, hozzáadja az erények mosószerét, aztán kimossa, dörzsöli, kicsavarja, kiöblíti, megszáritja és vasalja. A tudatnak különösen vasalásra van szüksége. A vasalással a múlt, a haszontalan, a kétség, a félelem, a mások feletti ítélkezés ráncai teljesen eltűnnek. A tudat tiszta – készen áll a szellemi szolgálatra.

Ne fáradj el az erőfeszítésben, hogy jobb és igaz legyél. A fáradtság akkor jön, amikor túl sok az én és enyém. Én teszem, én tudom, nekem van.

Nyugodt maradok, nézem és érzem a bennem lévő változás csodáját, amit Isten a hozzájárulásommal véghezvisz.

Az 'enyém' az összes konfliktus forrása. Leblokkolja a könnyörületemet.

Isten beszél....

Te igyekszel igaz lenni. A szabadságod garantált. Eldöntötted, hogy megismered önmagadat, így én kötve vagyok, hogy segítek neked. Te elvetted a tiszta bátorság magját, tehát feltöltötté válsz. Fénnyel fejlődsz. Egy gondolatban megőrzöd az óceánt. Minden egyes gondolatod frissességgel, életerővel és lelkesedéssel áramlik, lehűtve a tudatot, felébresztve a szívet és hitet teremtve. A kegyelem áramlása ragyog a szemeidben, a kezeiden és fényeden keresztül. Ez a ragyogás másokat biztonságba vezet. A cél világossá válik. A világ egy ilyen fényért esedezik, ami minden emberi szívet, minden emberi tudatot meggyógyít. Készen állsz?

Rádzsa Jóga meditáció

A szokások, a lélek mély szenvedélyei, mint császárok birtokolják a királyságot, uralnak minket. A szokások az idő múlásával hatalmat kapnak a logika és ésszerűség felett, úgy működnek, ahogy akarják, anélkül, hogy a személy igazi jólétéről gondoskodnának. A tudat ezeknek a császároknak a trónja, és mint zsarnokok bitorolják a békét és tisztánlátást. Kedvesség és együttérzés nélkül uralkodnak.

A Rádzsa Jóga meditáció célja, hogy megváltoztassuk a szokásainkat, és megfosszuk ezeket a zsarnokokat a trónjuktól. Ahhoz, hogy ezt megtegyük, szükségünk van egy intellektusra, ami szellemi tudással van feltöltve. Használunk kell a megértés harmadik szemét. A tudáson keresztül az ésszerűség visszatér az emberi lélekbe és erőt ad ahhoz, hogy legyőzze a tudat zsarnokait. A tudás szükséges, de csendre is szükség van. A csendben összekapcsolódunk Istennel, ami erőt ad, hogy visszanyerjük elveszett méltóságunkat. A méltóságunk abban rejlik, hogy önmagunk uralkodói vagyunk. A Rádzsa Jóga megtanít önmagunk mesterévé válni, hogy visszaszerezzük belső királyságunkat és trónunkat.