

**MAHAMANDALESHWAR PARAMHANS SWAMI MAHESHWARANANDA  
GURU VAKYA – NYÁRI TÁBOR, STRILKY 2006 - 2**

**ÂTMA CHINTANA**

Az *Âtma* halhatatlan, örökké létezik és örökké áldott. Ünnepeljük az életet! Az élet ezen a bolygón boldogság. A te saját hibád, a te saját hibás gondolkodásod az, amely szörnyűvé teszi az életedet! Te magad vagy az, aki azt teszi, hogy szomorúnak, szegénynek és magányosnak érezd magad. Amikor felismered, megvalósítod az *âtma*-t, ha már nem függsz többé a testedtől, akkor már többé soha nem leszel szomorú. Minden nap ünnepelni fogod az életed. Hiányzik a gyakorlati tudás. Olvasol és hallasz az *âtma*-ról, de még nincs gyakorlati tapasztalatod. Ehhez ki kell fejlesztened az *âtma chintana*-t: “Én vagyok az *âtma*”. Amikor az *âtma*-val azonosítod magad, minden a világon szép, tökéletes, és te leszel a legboldogabb személy a világon! De amint a tudatszinted leszáll a test szintjére, jön a ragaszkodás, vele együtt jön a szomorúság, féltékenység és az a képzet, hogy megnyersz, vagy elvesztesz valamit. Ezek az érzések egyre lejjebb húzzák a tudatodat és egyre jobban fogsz szenvedni.

Te vagy az egyetlen személy, aki fel tudja emelni a tudatodat és megszabadítani a szomorúságtól. Te vagy az egyetlen, aki téged fel tud szabadítani! Senki mást ne hibáztass! Csak tenmagadat! Csak te teheted magadat boldoggá! Ha boldog gondolataid vannak, táncolni fogsz. Ha szomorúak a gondolataid, éjjel-nappal sírni fogsz. A sírás-rívás nem megoldás. A megoldás a gondolataidban van. Változtasd meg a gondolkodásodat, a belső hozzáállásodat, változtasd meg az életmódodat! Akkor fogod magad boldognak érezni, akkor tudsz békésen meditálni. A “Jóga a mindennapi életben” az összes lehetőséget megadja, hogy boldog és egészséges életet élj – a gondolkodásod az, ami boldogtalanná tesz. Egész nap és egész éjjel gyakorolhatsz, semmi se fog változni, mindaddig, amíg nem változtatod meg a gondolkodásodat!

Egyszer valaki tudni akarta, hogyan lehet Krishna az összes Gopival egyszerre. Kunyhóról-kunyhóra ment és az összes ajtón bekopogott. Mindegyik Gopi házban Krishna valami mást csinált – evett, ivott, pihent, főzött, a fürdőszobában volt, a nappaliban volt, vagy a hálószobában. Mindegyik Gopi Övele volt, boldogan. Csak egyetlen Gopi féltékenykedett. Mikor az az ember bekopogott az ajtaján, egyedül ücsörögve találta, Krishna nem volt ott. Megkérdezte: “Hol van Krishna?” A Gopi sírva fakadt: “Nem tudom!” Az ember ezt mondta: “De most láttam Őt a szomszédban!” A Gopi ezt kiabálta: “Ne mondd ezt! Úgy látszik, mindenütt ott van, de én nem láttam az arcát már 20 napja! Már nem szeret engem!” Amikor ilyen vrittijeid vannak, akkor magányos vagy. Kínzod magad a saját gondolkodásmódoddal.

*Mano Mâtra Jagata*. A világ olyan, amilyennek gondolod! Ha azt gondolod, hogy boldog vagy, akkor boldog vagy. Ha boldogtalannak gondold magad, akkor boldogtalan vagy. Ha magányosnak gondolod magad, akkor biztos, hogy magányos leszel, még ha emberek százai vesznek is körül. A gondolkodásodtól függ. Ne költés történeteket az elmédben! Gondolkodj bölcsen! Te ember vagy, van intellektusod – mégse vagy bölcs. Keresd meg problémáid gyökerét és aztán kezeld a problémákat! Ezek nem csak a gyakorlati szinten léteznek, sokkal mélyebben gyökereznek, a pszichédben, az energia szintjén, az asztrális szinten. A gyökerek keresztül-kasul áthatolnak. A fizikai bajokat megpróbálsz a fizikai szinten kezelni, de ezzel nem oldod meg őket a többi szinten. Csak te oldhatod meg a gondjaidat, csak te gyógyíthatod meg magadat – senki más!