

DVASINIO GYVENIMO MENAS DVIDEŠIMT PIRMAJAME AMŽIUJE – perėjimas iš proto į širdį

*Raktas į savo giliają savastį,
harmoningą gyvenimą bei žmonijos
Svajonę – Meilės Civilizaciją*



Bronislava Aniceta Černienė

Bronislava Aniceta Černienė

Šri Činmojaus mokinė nuo 1994m.
Humanitarinių mokslų daktarė.

Ši knyga – tai paskaitų ciklas apie Šri Činmojaus kvietimą nusileisti kartu su Juo į akims neregimą daugiaaukštę savo vidujybės visatą, kuris savąja patirtimi joje atskleidė beribes dvasines potencialijas, užmarštyje skendėjančius galingiausius mūsų sąmonės instrumentus – dvasinę širdį ir sielą. Jų vedami praregėsime tikrąjį savo pašaukimą žemėje – subrandinti žmogui duotą galimybę tapti „meilės žmonėmis“, „šviesos vaikais“ ir harmoningos, taikingos ir dvasingos civilizacijos statytojais. Paskraidykime naujo tūkstantmečio svajonių ir vilčių sparnais! Pripildykime visų žmonių gyvenimus nauju grožiu – veržimusi tobulėti.

Redaktorė **Neringa Butkienė**
Iliustruota **Šri Činmojaus** piešiniais

115 psl.

Kaunas, 2016

„Mano mokymas – visai žmonijai. Tai ne indiškasis kelias, ne rytietiškas ar vakarietiškas būdas. Tai universalus būdas prabusti žmonijai savąja vidine patirtimi.“ Šri Činmojus

„Naujajame tūkstantmetyje išmoksime veikti beprecedentiškai: padarysime nepaprastų dalykų ir kartu nesužeisime nė vienos žmogiškosios širdies.“ Šri Činmojus

Suradę Tiesą, kuri mus pašaukė ir vedė, mėginame ją patvirtinti savo elgesiu. Jei tai mums nepavyksta, vadinasi, ši vėliava mums buvo per sunki, kad ją galėtume iškelti ir nešti kitiems. Mes dar neišaugome iki to. Bet tai nereiškia, kad šis kelias mums netinka.



TURINYS

Pratarmė – 5

Įžanga – 5

I DALIS. Naujo posūkio į žmogaus gelmes būtinybė šiuolaikiniame supriešintame pasaulyje – 6

II DALIS. Dvasinio mokytojo žvilgsnis į žmogų – 14

III DALIS. „Širdies kelias“. Žmogaus vidinio tobulėjimo praktinis aspektas – 34

IV DALIS. Dievo artuma širdies kelyje – 75

V DALIS. Širdis ir siela poezijoje, filosofijoje, religijoje ir Biblijoje. Širdies ir sielos sąvokų vartojimo neapibrėžtumas – 83

VI DALIS. „Širdies Kelias“ neprieštarauja Kristaus Gerajai Naujienai – 91

VII DALIS. „Širdies Kelias“ veda mus į naują žmonijos evoliucijos pakopą – į Meilės ir Vilties civilizaciją – 94

Vietoj užsklandos. Kai gyvenimas eina vakarop – 102

- Jaunime, susirask Kelią – 102
- Mūsų būties žiema. Benamė egzistencija – 107
- Bertas Hellingeris - 107
- Labas, senatve - 109

Pratarmė

Dvasinių paskaitų ciklas „Dvasinio gyvenimo menas XXI amžiuje – perėjimas iš proto į širdį“ skirtas mūsų laikų dvasiniam Mokytojui Šri Činmoju, pašventusiam savo gyvenimą žmonijos sąmonei pakelti ir taurinti, dvasingumo, santarvės, vienybės tarp žmonių, tautų, kultūrų ir religijų plėtotei. Pasaulio dvasinis lyderis, unikalus mūsų epochos reiškiny, siūlo žmonijai, būsimoms kartoms didingą pakilimą – amžinomis dvasinėmis vertybėmis grindžiamą dvasinio tobulėjimo, saviraiškos, saviplėtros, saviugdos, beribio žmogiškojo potencialo vystymo **Kelią**, kurį pavadino „**Širdies keliu**“, arba Dieviškosios meilės, atsidavimo ir atsižadėjimo keliu. Tai „**dvasinės širdies**“ atvėrimo kelias. Šri Činmojus žadina kiekvieną ir visą žmoniją atgimti, pakilti, tobulėti. Žengti **naują** žingsnį civilizacijos raidoje. Pažvelgti į savo vidų, pažinti save kaip amžiną ir beribę esybę – sielą. Pažinę savo tikrąjį AŠ, perprasime savo gyvenimo misiją ir, džiugiai žvelgdami į gyvenimą, pakeisime ne tik savo lemtį, bet ir pasaulio veidą.

„Aš stengiuosi įkvėpti žmones – nesvarbu, koks jų amžius, – siekti savo tikslo šiame gyvenime. /.../ ir ypač tuos, kurie atsisakė įgyvendinti savąsias viltis, manydami, kad jau atėjo gyvenimo saulėlydis. Tikiu, kad kiekvienas žmogus ateina į pasaulį nuveikti kažką didingo ir gero visai žmonijai. Kiekviena širdis – tai ypatinga Dievo dovana patobulinti šį pasaulį“, – teigia Šri Činmojus.

Naujas žingsnis civilizacijos raidoje gali padėti visiems, ieškantiems tiesos, džiaugsmo ir laisvės, taip pat gyvenimo prasmės bei savo vietos dinamiškame ir supriešintame konfliktų pasaulyje. Tiems, kurie norėtų save tobulinti, peržengti savo riboto gyvenimo ribas. Jauniems ir seniems, nesugebantiems įveikti savo ydų, priklausomybės ir griaunantiems save, ieškant trumpalaikių malonumų, o ne tikro džiaugsmo, kurį **gali patirti**. Tiems, kurie jaučiasi bejėgiai prieš egzistuojantį žiaurumą, egoizmą, nejautrumą, puikybę, gobšumą, savimaną. Ir tiems, kuriuos skaudūs senatvės, neįgalumo potyriai verste verčia susimąstyti ir savęs paklausti: kam aš atėjau į šią žemę? Kančiai ar džiaugsmui? Kodėl už viską turiu mokėti „širdies žaizdom, ašarom karčiom ir nemigo naktim“?

Dvasinis Mokytojas įkvėps jus pažvelgti į save ir savo gyvenimą kitomis akimis. Galbūt įkvėps aktyviam, kūrybingam gyvenimui. Tarnystei. Tapti ieškotojais. Jūs rasite tai, kas padeda gyventi prasmingai, laimingai ir džiugiai. Pasisemsite vertybių, kad pastatytumėte Šventovę savyje, kurioje išsiskleis meilė, ramybė, saviraiška.

Ižanga

Pasinėrusi į indų dvasinio mokytojo Šri Činmojaus knygas, negalėjau likti joms abejinga, išgyvenau tikrą perversmą savyje ir panorau pasidalinti Jo šviesių vilčių atradimais su visais ieškančiaisiais.

Iki šiol ne aš viena turbūt įsivaizdavau dvasinį kelią kaip atsižadėjimo, atsiskyrimo, nusigręžimo nuo pasaulio gyvenimo būdą. Todėl nustebino, kad Šri Činmojus dvasinį gyvenimą pristato kaip pasaulio priėmimo, jo perkeitimo ir tobulinimo kelią. „Mums reikia atsižadėti, –

sako jis, – savo nemokšiško, ribotumo, ydų ir įvairių priklausomybių, vergavimo „aukso veršiu“, o ne visuomenės ir pasaulio.“ Sujaudino jo skatinimas mylėti savo šeimą, patarimas tėvams širdingai auklėti vaikus, o dar labiau mylėti savo šalį. Nustebau, kad patriotizmas ir pasiaukojimas savo tautai Tiesos ieškotojams yra tiesioginių pareigų dalis. Panirus į spindinčias atvertis ir viliojančias perspektyvas, man atsiskleidė visai kitokios erdvės – pasijutau vientisa ir integrali, pajutau bendrumą su Aukščiausiuoju, su žmonija, su savo ir kitų šalimis, pajutau vienovę su savo artimaisiais ir savimi pačia. Pajutau įstabią žmonijos ir kiekvieno žmogaus atskirai sąmonę, kupiną šviesos ir energijos, pasiruošusią tarnauti Aukščiausiajam. Ji nebijo begalinių sunkumų ir kliūčių, bet juos priima kantriai ir ryžtingai.

Ši gyvybinga, natūrali, išmintinga ir galinga filosofija atveria plačius horizontus, padedančius ne tik tarnauti žmonėms ir pasauliui, bet ir pačiam visą laiką tobulėti, keistis, gilintis į amžinąsias, bet visad naujas Būties Tiesas. Sužavėta visa apimančios dvasingos vizijos harmonijos, su įkvėpimu norėjau įkūnyti kūrybišką, dvasingą santykį su pasauliu. Jis juk keičia ir žmogų, ir gyvenimą, ir pasaulį. Dėl dvasinio tobulėjimo ir prašviesėjimo į mus beldžiasi „žmonijos, kaip vieningos šeimos“, idealas. O tai reiškia visų karų, konfliktų ir supriešinimų pabaigą!

Dieviškosios Apvaizdos Planas pirmą kartą pasirodė visiškai natūralus. Ir buvo aišku, kodėl dvasinis Mokytojas Šri Činmojus nuoširdžiai stengiasi būti geriausiu pasaulio piliečiu. Norėjosi su entuziazmu iškart pradėti pačiai dirbti su savo vidumi, save perkeisti ir pasistengti greičiau autoriaus viziją paversti sava. Šri Činmojaus filosofija ne tik prašviesina protą, atveria širdį bei jos gebėjimus ir moko sielą būti žmogaus, kaip vientisos esybės, vedliu, vadovu, bet lyg gigantiškas medis šios filosofijos Realybė leidžia paragauti rinktinių vaisių nuo visų jo šakų, t. y. supažindina mus **su visomis gyvenimo problemomis** ir moko jas spręsti. Ji tikrai gali pasitarnauti Tiesos ieškotojams, šviesindama protą ir atverdama širdis, ir vesti į laimę, ramybę ir pažangą. Skaitydamas Šri Činmojaus knygas jauti, kad pats autorius praėjo ilgą, intensyvią savęs tobulinimo ir transformacijos procesą ir pasiekė aukščiausią Tikslą – Vienybę. O Mokytojo išorinis gyvenimas – daugiašakė kūryba ir veikla, atsidavusi tarnystė žmonijai – iškalbingai patvirtina jo dvasinių atverčių gilumą ir šviečia visiems džiugaus tikėjimo ir dieviškos Meilės žiburiu.

Bronislova Aniceta Černienė,
Šri Činmojaus mokinė,
humanitarinių mokslų daktarė

I DALIS

I dalis. Turinys.

- A. Mūsų laikas serga. Jį reikia skubiai gydyti.
- B. Naujo požiūrio į žmogaus gelmes būtinybė.
- C. Lietuvių rašytojų susirūpinimas vakarietiškosios civilizacijos seklumu ir žvalgymasis į indų dvasinės kultūros palikimą.
- D. Didysis gyvenimo priesakas – būti tuo, kas esi. Kas yra žmogus?

- E. Ar galėtume ko nors pasimokyti iš indų dvasinių ieškojimų?
- F. Indų dvasinis Mokytojas 1964 metais atvyksta į JAV ir apsigyvena Niujorke, kad galėtų pasidalyti su Vakarų pasauliu savo dvasinio gyvenimo patirtimis.
- G. „Pažink save kaip amžiną, beribę esybę.“ Š. Č. *credo*.

Mokslo ir technologijų epochos žmogus atsidūrė lemtingo pavojaus akivaizdoje. Gamtinė ir techninė žmogaus jėga išaugo, bet labai sumenkėjo žmogaus vidinis pasaulis, jo galios ir galimybės. Materialinis, technologinis ir mokslinis gėris vis dar nevirto dvasiniu gėriu. Priešingai – visais šiais dalykais pasinaudojo tikrai blogis. Pasitelkus mokslinius techninius laimėjimus, sunaikinta dešimtys milijonų žmonių, atsivėrė nuolatinė pasaulinės katastrofos grėsmė. Begalybė grėsmių. Dvasinės patirties oazės nyksta, jas užpila pragmatinio gyvenimo dykumų smėlis. Utilitarinis ir technokratinis protas sėkmingai tarnauja žmogaus valiai viešpatauti, valdyti ir turėti, bet naikina visa, kas slypi jo gelmėse, žlugdo sielą, dusina dvasines patirtis, atitraukdama ieškantįjį nuo Transcendencijos. Šita agresyvi, akla, anoniminė, pragmatinė ir technologinė galia kuria visišką vergiją, kuri gresia visos žmonijos susinaikinimu. Filosofas L. Vitgenšteinas pastebi, kad ten, kur prasideda dvasios sritis, reikia tylėti. Jeigu bandome prabilti apie ją, iškreipiame jos esmę, nes dvasią apibūdiname išorinio daiktiškojo pasaulio bruožais. Apie ją šnekama, nepriartėjant prie kokio nors aiškumo. Tačiau tylėti apie dvasią reikštų bėgti nuo sunkumų, nuo Realybės. Tai nėra problemos sprendimas. Išmokti būti su Transcendencija bet kokiomis sąlygomis, stengtis būti vienybėje su Aukščiausiuoju, su universumu, su visata – tai būtų tikroji pergalė.

Iš kiekvieno pragaro galima išeiti vėl atgimusiam, kaskart išbarsčius dvasią galima vėl ją surinkti į naują harmoningą visovę.

Mūsų nuodingas, sergantis, skubrus ir bedvasis laikas tepažįsta pinigą bei naudą. Mūsų laikams reikia ne apsuokraus gelbėtojo, geros valdžios ar geros valdininkijos, bet **naujo požiūrio į Žmogaus gelmes** – į jo dvasios ir sąmonės šaltinius ir bedugnes. Reikia ieškoti kitokių erdvių ir kitokių dvasios kontinentų. Naujai iškelti amžinąsias vertybes ir tiesas, laisvas nuo dogmatiško mąstymo. Nereikalauti ir nepamokslauti, bet nepastebimai kreipti žmogų ta linkme, kuria privalo eiti, kad įvykdytų savo amžinąją paskirtį. Kultūros lobiai kraunami ir saugomi ne prisitaikėliškumui, gudrumui, agresyvumui, nemokšiškumui ir žiaurumui ugdyti, bet priešintis ir kovoti su visu tuo, kas trukdo plėtoti žmogiškumą, didinti sąmoningumą ir kliudo žmonijai taurintis.

Būdas, kaip karta valdo ir įvaldo dvasinį paveldą, yra tai, kas tiesiogiai veikia gyvenimą ir žmogų kaip pagalba ir pastiprinimas, kaip žadinimas ir raginimas vis iš naujo leistis į savo vidaus pasaulį. Siekti gilesnės gyvenimo prasmės bei gyvenimo transformacijos. Mūsų laikais perdedama ir kūno, ir proto kultūra ir tai daroma kitų mūsų dvasios aspektų sąskaita. Pirmiausia reikėtų skatinti žmogų **pažinti save**.

Kas nors turėtų rūpintis dvasinio gyvenimo augimu ir tobulėjimu. Žmoniškumo egzistavimu ir jo raida. Kam nors turėtų rūpėti gilieji būties klausimai, gyvenimo prasmė, anapusinė, tikroji Realybė.

Nugrimzdę į kasdienybės šurmulį, nesibaigiančius rūpesčius, šaknimis įsitvėrę į savo laiko išorinius įvykius, pasiekimus, o kartu ir savo pareigą bei atsakomybę perkėlę į darbą, nebeturime kada leistis į savo beribį vidų, į savo ypatingą buvimo matmenį – dvasinį gyvenimą, ir pajusti jo glostančią, vedančią ranką. Neturime laiko mąstyti apie būtį, nes neturime laiko gyventi.

Netolimos praeities mūsų mąstytojai, rašytojai ir poetai – Vincas Krėvė, Vydūnas, J. Baltrušaitis ir kiti, žvalgydamiesi po kitus pasaulius, seniausias civilizacijas, indų religinę filosofiją (kuri vystėsi kelis tūkstantmečius iki Kristaus gimimo), kėlė klausimą, kodėl pas mus pamirštami pamatiniai būties klausimai. Ieškojo alternatyvos dvasiniam vakarietiškosios civilizacijos seklumui – užuomaršai žmogiškosios esybės gelmėms.

Vinco Krėvės skerdžiai, raganiai ir net bedieviai ieško kelio į tikrąją išmintį, kuri pamirštama, kai žmogus rūpinasi tik **pragyvenimu**. Triūsdamas, skubėdamas nudirbti visus darbus, jis paskęsta žemiškuose reikaluose, įsisuka į darbų ratą, kad išgyventų, ir taip sukasi iki gyvenimo pabaigos. Didieji klausimai atsimenami, kai sustabdo tą besisukantį ratą, kai atsiranda laisvo laiko ir kai ateina nurimimas. V. Krėvės apsakymo herojus senis Vainorius sako: „Dangus čia, žemėje. Jei žmogus klausytų savęs, savo vidinio balso, o ne klaidinančių akių, jis dar šiame gyvenime dangų rąstų.“ Kad patirtume dvasios gelmes, būtina įsiklausyti į save. Tik nurimus, kai tas sukimasis ratu baigiasi, nuskaidrėja sąmonė. Tada ir išaiškėja, ko galima tikėtis, ką suprasti šiame pasaulyje ir kur link kreipti tą prabudimą. Nurimimas – ne išorinė būseną, o vidinė širdies ramybė – netikėto džiaugsmo kelias savo vidujybėn.

Šatrijos Raganai svarbiausias klausimas – ar siela yra mirtinga, ar turi kito gyvenimo galimybę. Kodėl sielos esmė yra ilgesys? „Sename dvare“ ji ima kalbėti eiliuota kalba, tarsi kalbėtų pati siela:

„Siela vis nerimsta... Jai ilgu plačioj žemėj,
jai dieną ir naktį vaidenas tėvynė...
skubėdama atgal, mėlynojon beribėn tėvynėn.“

Mūsų tautos kūrėjai nutraukia šydą nuo tiesos neregintio utilitarinio proto, padeda pajusti kitų tautų dvasios dvelksmą, jos giminingumą, atskleidžia bendražmogiškųjų vertybių šviesą.

Mes nepagalvojame, kad gyvenimas yra aukščiausias **menas**. Išskleisti gyvenimą lyg nepražydušį rožės pumpurą gali tik konstruktyvios ir amžinos vertybės. Meno kūrinys vienaip ar kitaip, atvirai ar slaptai, suveda mus su prasmelkiančia iš nežinia kur šviesa, su Anapusybe, nežinomybe, aukštomis sferomis, paribio žeme. Garantuoja tikrąjį esminį susitikimą su Transcendencija, jos dvelksmu ar tyła.

Kūrėjas atsiveria tam, kas glūdi kitapus. Taip ir gyvenime. Tas džiaugsmas, kurį mums teikia išorinis pasaulis, tėra trumpalaikis, lėkštas, tuščias. Tikrasis džiaugsmas yra mūsų viduje. Lyg upė, tekanti į beribį okeaną. Ji niekur nesibaigia, įsiliedama į vandenį be krantų. Dabar mes gyvename neišmanydami savo platesnės, aukštesnės paskirties. Jei pažinsime, **kas** mes esame, suprasime, **kam** mes esame, tada suvoksime, kad yra aukštesnis tikslas, didi misija ir gyvenimas gali būti labiau realizuotas. O įvykdę savo misiją, patirsime aukščiausią vidinį džiugesį – palaimą. Gyvenimo procesas panašus į mokymąsi. Iš vaikų darželio einame į pradinę mokyklą, paskui – į vidurinę, tada – į universitetą. Kiekviename etape turime būti patenkinti mokymosi kursu, gerai jį įsisavinti, kitaip nepereisime į kitą etapą. Visada reikia turėti omenyje, kad yra dar aukštesnis tikslas, kad šiandiena tėra startas pakilti aukščiau.

Žmogus iš prigimties yra ieškotojas. Jis ieško džiaugsmo, laimės, pasitenkinimo, meilės, jam reikia prasmingo gyvenimo, pilnatvės ir džiaugsmo, jis nori išreikšti save, išskleisti savo galimybes, kūrybines galias, plėsti savo akiratį, pasaulio pažinimą. Jis ieško Tiesos. Nori save realizuoti, yra

kupinas kilnių siekių, besiplečiančių polėkių, nori mylėti ir tobulinti pasaulį, žmoniją, gyvenimą. Dažniausiai siekiame save realizuoti kokioje nors vienoje siauroje srityje, atsižvelgdami į savo norus, kokioje nors profesijoje ar sporte, moksle, mene, politikoje ar kitokioje veikloje.

Bet šiose siaurose erdvėse ne visada surandame tai, kas mus visiškai patenkintų. Riboti pasiekimai ar nesėkmės veda mus į nepasitenkinimą savimi. Jaučiame valios, disciplinos, savitvardos, ryžto, entuziazmo, įkvėpimo, pasitikėjimo, susitelkimo stoka.

Pragmatiška kasdienybė pilna rūpesčių, kliūčių, ligų, sukelia negatyvius jausmus, kartėlį, atima jėgas ir energiją, žmogus darosi vangus, apatiškas, paviršutiniškas, ima ieškoti malonumų, nori patenkinti žemus instinktus, pasiduoda įvairioms ydoms, priklausomybėms, nusivilia gyvenimu arba savimi. Kas dar labiau užtemdo viltį, veržlumą. Pats žmogus padaro savo gyvenimą tuščią, beprasmį, lyg jis būtų sunki našta. „Tu neprivalai tobulinti šio pasaulio. Bet tu privalai būtinai tobulinti save.“ Š. Č.

„Jūs norite sutaurinti savo gyvenimą? Tuomet iš pradžių sukilninkite savo tikslą.“

Šri Činmojus

Tam reikia save pranokti bei atskleisti. Šis polėkis trauks panirti į savęs pažinimo gelmes.

Žmonės, lyg kunkuliuojantis vulkanas, mėto į aplinką bei vienas į kitą negatyvius energijas ir mintis, pyktį, irzlumą, agresiją, pavydą, žemus troškimus ir aistrą, prakeiksmus.

Bet ir tokie žmonės gali atsipeikėti iš sąstingio, gavę menkiausią impulsą ir patyrę šiltą kitų sąmonės prisilietimą, atsibusti. Susimąstyti: nejaugi toks yra man skirtas gyvenimas?! Gyvenimas be džiaugsmo, be didelės meilės, didelių darbų, be didžiųjų atradimų. Be pašaukimo. Be tarnystės?

O juk reikia tik panorėti! Tikra pragaištis, jei manomės esą lyg dykumoje vieni, vieniši, be vedančios Rankos ar be dvasinio vadovo.

Mes esame laisvi. Patys renkamės savo gyvenimo kryptį, kam ir kodėl mes čia? Ir patys esame atsakingi už savo gyvenimą. Už savo ieškojimus. Ar mes ieškome? Jeigu kitų kelias netraukia jūsų, dar nereikia, kad nėra kelio, atitinkančio jūsų AŠ. Žmogus pats sprendžia, kokia yra, kokia bus jo egzistencija. Kiekvieną akimirką jis gali pasikeisti, rinktis, pranokti aplinkybes. Jis gali keisti save, gyvenimą ir pasaulį.

Nėra nieko atsitiktinio. Bet dažnas mano, kad tam tikras įvykis – atsitiktinumas. Tokios mintys žmogų sutrikdo, sukelia neigiamą reakciją į situaciją ir priverčia išsukti iš tiesos kelio, nes nepasistengiame giliau visko apmąstyti. Taip, gyvenimas nuolatos pilnas konfliktinių situacijų, visokių akibrokštų – mes ir esame čia tam, kad **mokytumės**. Galime ir turime patys apsispręsti: ar pasiduoti išorinėms aplinkybėms ir būti jų vedamiems, ar būti žmonėmis, įsisąmoninusiai savo paskirtį šiame trumpame gyvenime bei amžinybėje, ir sąmoningai, atkakliai gyventi prasmingą gyvenimą.

Didysis gyvenimo priesakas – būti tuo, kas esi. Bet...

Kas yra žmogus? Kas esu AŠ?

Kad suprastume, mums reikia aprėpti žmogaus visovę, jo sandarą, tikslą, paskirtį, pareigą ir misiją Žemėje. Savo galias.

*„O tokia nežemiška didybė
Žemėje, žolėj ir žmoguje!
Niekas niekam nieko nepavydi,
Nes kiekvienas pilnas savyje.*

*Nes kiekvienas didelis kaip lašas,
O visi su saulėm artimi.
Niekada žmogus nebuvo mažas,
Jeigu jis tik buvo savimi.“
J. Marcinkevičius*

Koks gilus Tiesos lašelio blykstelėjimas! Bet tai tik jos lašelio blyksnis, užšifruotas poetinėmis metaforomis. Neišskleisti, užkoduoti pasakymų aktai. Dvasią apvalanti šviesa. Nuostabos žvilgsnis į žmogų ir žemę. O kur ir kokia yra **visa Tiesa**, apglėbianti žmogaus gyvenimą? Taigi, kas gi mes **esame**?

Kiekvienam įkyri vakarykštė kalba. Koks vargas tam laikui, kuris neranda jėgų atsinaujinti! Geriau suprasti save ir pasaulį, būti šiuolaikišku laidininku žmogaus sampratų grandinėje. Esame karta, kuri nepajėgia atsiliepti į laikotarpio ilgesį ir skatinti visuminius bei struktūrinius, vidinius ir išorinius, dvasinius ir mentalinius, imanentinius ir transcendentinius kitėjimus...

Tad įsiklausykime į toliuose švytinčias nuojautas, vertybes ir idėjas. Paanalizuokime jas pagal savo išgales. Gal taip patirsime švarinantį, gaivinantį – ir taip laukiamą – katarsį. Gal atsitokėsime?

„Vartus parodžiau, jeiti turite patys“
„Nieko nėra mano, bet aš esu viskuo“

*

„Kodėl gi mums neleidžiat pasirinkti?
Kodėl manęs nė sykį nepaklausėt?“
Ko?
Koks aš pats norėčiau būti
Ir kokiame pasaulyje gyventi?

Ar mes galėtume ko nors pasimokyti iš Indijos dvasingumo?

„Jeigu manęs paklaustų, po kokių dangumi žmogiškasis protas visiškai išvystė kai kuriuos geriausius savo gebėjimus, giliausiai apmąstė didžiąsias gyvenimo problemas ir kai kurioms iš jų rado sprendimus, patraukusius net Platono ir Kanto tyrinėtojų dėmesį, aš nurodyčiau Indiją. Ir jei man reikėtų klausti savęs, iš kokios literatūros mes, Europoje išugdantieji, daugiausia graikų ir romėnų bei vienos semitų rasės – žydų – raštus skaičiusieji, galėtume įvesti pataisų, reikalingų savo vidiniam gyvenimui patobulinti, praplėsti ir padaryti jį universalesnį, tai yra žmogiškesnį, – ir ne tik šiame, bet ir perkeistajame gyvenime, – aš vėl nurodyčiau Indiją.“

Maksas Miuleris
„Ko mus gali išmokyti Indija“

Istorijos apyaušriuose, keli tūkstantmečiai prieš Kristaus gimimą, Indijoje suklesti arijų civilizacija. Užgimsta dvasiniai ieškojimai, Tiesos troškulys, dievoieška, žmonių nebetenkina seni ritualai, primityvi religija. Pabunda gyvojo Dievo alkis. Taip bręsta tyra, nauja religija, užfiksuota senuosiuose indų raštuose – „Vedose“. Dar po tūkstantmečio pasirodo jau brandžios religinės–filosofinės doktrinos, mokymai, išdėstyti „Upanišadose“. Šis žodis reiškia „mokymą, sėdint prie mokytojų kojų“. O 600 m. p. m. e. pasaulį išvydo nemirtingoji, nuostabioji „Bhagavadgita“ („Viešpaties Giesmė“), kurios pasirodymas iki šiol tebėra apgaubtas paslapties. Tai nuostabiausias visų laikų religijos ir poezijos, gilaus dvasingumo kūrinys. Tyras ir gilus, nepakartojamas žmonijos filosofinės išminties paminklas.

Indų išminčiai su nuostaba žvelgia ne į žemę, gamtą, ne į apčiuopiamo pasaulio sandarą, kaip tai darė vėliau užgimusi Vakarų civilizacija, bet į žmogaus vidujybę, į didžiuosius amžinuosius būties slėpinius. Užduoda klausimus: kas yra pasaulis ir kas esu aš? Iš kur aš atėjau ir kur einu? Kam ir kodėl? Kokia mano atėjimo prasmė? Koks yra gyvenimo tikslas? Koks mano uždavinys? Gal visas gyvenimas plaukia lyg balti debesys danguje be tikslo, išnykdami nebūtyje ar amžinybėje? Visi šie klausimai slepia vieną dar svarbesnį: o kas yra mirtis? Kas yra tas paslaptینگasis išėjimas, perėjimas į kur ir dėl ko? Jei mūsų gyvenimas praeina, tai kaip susiję tas, kas praeina, su tuo, kas amžina? Baigtybė su Amžinybe?

Visais amžiais, visose kultūrose apmąstomi didieji būties klausimai. Jie įvelkami į vis naujas mantijas, perkuriami į vis įvairesnes koncepcijas. Ir ne kartą, deja, nukrypstant nuo pirmąsias tikrosios dieviškosios išminties.

Tikra Aukštybių Dovana, kad man buvo duota pažinti dvasinį Mokytoją Šri Činmojų. Iš Indijos į Vakarų, į Niujorką, 1964 metais jis atvyko pasidalinti savo atrastomis dvasinėmis Tiesomis su Vakarų pasaulio ieškančiais. Buvo realizavęs, pažinęs savo sielą, vienybę su Aukščiausiuoju! Išplėtojęs Dievo įkvėptą, vientisą, visa apglėbiantį, gilų savo širdies ir patirties padiktuotą mokymą apie Žmogų, jo gyvenimo prasmę, tikslą ir misiją Žemėje. Mokymą apie dvasinio gyvenimo meną. Sukūręs tarytum **Dvasingumo Mokyklą**, žmogaus tobulėjimo, pažangos ir transformacijos Kelią. Atnešęs Vakarams raktą į naujas dvasios erdves, žmogaus ir žmonijos egzistencines gelmes, kurios yra tokios pat beribės kaip ir pats Kūrėjas. Jo rodomas Kelias išaugo iš atsidavusios Meilės Dievui, buvo gausiai apdovanotas Jo Malone, o su kiekviena knyga, muzikiniu kūriniu ir daina, paskaita ir koncertu, gilėjo ir skleidėsi, tapo pritaikomas ir pradžiamoksliams, ir labiau dvasiškai pažengusiems. Plėtė žmogaus budinimo, naujo atgimimo galimybes. Šri Činmojus siūlo „širdies kelią“ kaip paprasčiausią būdą į dvasinę pažangą. Meditacija į „dvasinę širdį“ atvers ieškančiajam jo vidinius lobius ir perkeis jo prigimtį ir likimą. Šri Činmojus įspėja: kol žmonija dvasiškai nepatobulės, tol neregėsime geresnio, šviesesnio gyvenimo.

Kas jis?

Šri Činmojus

- Rašytojas, parašęs daugiau nei 1400 knygų (esė, dramos, poezija, paskaitų ciklai, filosofiniai apmąstymai);

- Kompozitorius, sukūręs apie 17 tūkstančių „sielos dainų“ ir kompozicijų įvairiems instrumentams;
- Filosofas, gvildinęs gyvenimo, mirties, dvasingumo, žmogaus ir Dievo, santarvės ir taikos tarp tautų, kultūrų ir religijų problemas;
- Dailininkas, nutapęs daugiau kaip 250 tūkstančių darbų ir 13 milijonų grafikos lakštų, vaizduojančių paukščius kaip žmonių sielų simbolius;
- Sportininkas, nuo jaunumės pamėgęs bėgimą; pasaulinių Taikos bėgimų, maratonų ir supermaratonų organizatorius ir dalyvis. Ištikus traumai, nuo 55 metų šią veiklą pakeitė sunkumų kilnojimu;
- Daugiau kaip 400 Taikos koncertų–meditacijų organizatorius;
- Lektorius, perskaitęs daugiau kaip 500 paskaitų įvairiose institucijose (prestižiniuose pasaulio universitetuose, mokyklose ir net vienuolynuose);
- Tarptautinių Šri Činmojaus centrų kūrėjas, iniciavęs visuomeninių organizacijų įkūrimą visame pasaulyje (taip pat ir Kaune). Šiuose centruose buriasi Mokytojo pasekėjai ir mokiniai, užsiima dvasingos asmenybės saviugda, dalyvauja Taikos bėgimuose, organizuoja paskaitas, koncertus, Šri Činmojaus paveikslų parodas, prisideda prie JTO taikingų iniciatyvų ir kt.

Ne vienas žmogus į Vakarus nešė Indijos dvasios dovanas. Tačiau niekas iki šiol taip kardinaliai nepakeitė **tradicinio dvasinio Mokytojo įvaizdžio**, kaip tai padarė Šri Činmojus. Vakaruose dvasinį Mokytoją visi įsivaizdavo kaip nuo pasaulio atsiskyrusį seną išminčių, gyvenantį Himalajų kalnuose, visiškoje vienatvėje susitelkusį vien į save ir į dievoiešką. Tačiau Šri Činmojus visai kitoks: atviras pasauliui ir visiems ieškantiems dvasingumo. Gyvendamas milijoniniame Niujorke, jis keliavo po visą pasaulį, rengdamas savo dvasinės muzikos koncertus ir tylos meditacijas. O meilė sportui (bėgimui, maratonams, o vėliau sunkumų kilnojimui) įrašė jo vardą į Gineso rekordų knygą. Vargu ar kas įsivaizdavo dvasinį Mokytoją, su pergalinga savęs įveikimo šypsena bėgantį 75 km maratoną arba keliantį lėktuvą, dramblių ar avių kaimenę?! Šitokiu būdu jis demonstravo, kaip dvasinė galia praktiškai pritaikoma gyvenime. Jo įvairiapusė kūrybinė veikla, pasiaukojanti tarnystė, taikos pasaulyje skatinimas, žmonijos sąmoningumo kėlimas, žmogaus beribių galimybių plėtra kelia nuostabą ir gilią pagarbą viso pasaulio žmonėms ir net ciniškiems žurnalistams. **Jis tapo Rytų ir Vakarų dvasingumo sintezės** simboliu, naujo ateities dvasingumo šaukliu. Pasaulio politiniai ir dvasiniai vadovai, iškiliausi visuomenės veikėjai bei institucijos puikiai įvertino šią įvairiapusę nesavanaudišką veiklą apdovanojimais, medaliais, titulais, garbės vardais.

Mokytojo įvairiapusė kūryba leidžia kiekvienam asmeniškai prisiliesti prie šviesiosios išminties atšvaitų, įsikūnijusių mūsų laikais ir susiliejusių su vakarietišku dinamišku gyvenimo būdu.

Jo raštuose, jo mokyme pajusite amžinųjų dvasinių vertybių pulsą, niekada nenutrūkusią, nuolat atgimstančią dieviškąją melodiją ir niekada nepasenstančią temą: „Pažink save!“ Šri Činmojus teprašo žmogaus vieno dalyko: pažvelgti giliai į savo vidų, **pažinti save kaip amžiną ir beribę esybę, kaip nemirtingą ir amžiną Sielą**, ir taip žadinti savyje glūdintį gerį – dieviškumą. *Atmanam viddhi!* Atsiverkite dieviškai Tiesai. Dievas seniai beldžiasi į tavo širdies duris. „Tat Twam Asi“ („Tu esi TAS“). Tai makro– ir mikropasaulių vidinės esmės tapatumo formulė. Ir tavo Didžioji Pareiga – savo vidujybėje auginti, brandinti Aukščiausiojo Dovanas ir dalintis jomis su visu pasauliu.

Ši išsilaisvinusi didi Siela muzikinėmis melodijomis, poezijos posmais, šviesiomis maldomis, „sielos dainomis“, giliųjų būties klausimų aptarimais kreipiasi į pasaulio žmones, ragina, šaukia pakilti, tobulėti ir puoselėti dvasinį gyvenimą, veikti vardan taikingos, „vieningos pasaulio šeimos“. Yra daug kelių, vedančių prie Aukščiausiojo Tikslu. „Aš niekada nesakiau, kad yra tik vienas kelias“, – sakė Šri Činmojus. Bet yra kelias, vadinamas „Saulėtu keliu“. Tai ypatingas kelias, kuris jus ves greičiau už kitus. Tai koncentracijos, gilios meditacijos ir vienakryptės kontempliacijos kelias – sielos veržimosi, savęs pranokimo, savęs atidavimo, nemokšiško atsizadėjimo kelias.

II DALIS. Dvasinio Mokytojo žvilgsnis į žmogų

Turinys

- A. Žmogus – paslaptingas mikrokosmosas.
- B. Šri Činmojaus filosofija. Žmogus yra Tiesos išraiška („Dievo vaikas“). Žmogaus vidinės sandaros problemos iškėlimas.
- C. Vidinis žmogus – integralinė penkių „šeimos narių“, penkių sąmonės lygmenų visovė.
- D. 1. Kūnas ir jo fizinė sąmonė. 2. *Vitalas* ir vitalinė sąmonė. 3. Protas ir jo abejojanti sąmonė. 4. Dvasinė širdis ir jos beribė dvasinė sąmonė bei meilės inspiratorė. 5. Siela kaip Dieviškosios Sąmonės raiška, arba dieviškasis atstovas žemėje.
- E. Dvasinis struktūralistinis žvilgsnis į vidinį žmogų, jo vidujybės architektonikos – penkių sąmonės lygmenų – atradimas, diferencijavimas. Sąmonės lygmenų ypatumų bei savitarpio ryšių atskleidimas – „nauja era“ žmogaus vidinio gyvenimo sampratų grandinėje.

Žmogus – paslaptingasis mikrokosmosas

„Svaigus tas klaidžiojimas savyje,
Saldus žiūrėjimas į savo aušrą.“

J. Marcinkevičius

Kas gi yra žmogus? Tas paslaptingasis sfinksas, buvojantis įvairiose dimensijose – pasauliuose – išorėje ir viduje, kasdienybėje ir dvasiniame pasaulyje, transcendencijoje ir imanencijoje? Jis paslaptingesnis už pasaulį ir kosmosą. Ne veltui vadinamas **mikrokosmosu**, nes jame ataidi Universumo atšvaitai, dėsniumai ir ypatumai. Jis – ištisa beribė visata. Kaip išvelgti, kas svarbiausia toje bekraštėje audringoje jūroje?

Universumas didžiuojasi žmogumi – savo aukščiausia viršūne ir karūna. Pats žmogus taip pat didžiuojasi savo pasiekimais, gebėjimais, aukšta padėtimi gyvybės formų hierarchijoje. Žmogus – beždžionės palikuonis! Bet jis atves į pasaulį tobulą žmogų. Šią giliausią transformaciją įvykdys jis pats, pažinęs save, atskleidęs savo vidujybės gelmes, savo ieškojimuose atradęs tikrąją, aukščiausiąją esmę, ją įkūnydamas bei atbaigdamas. Jei jis vadovausis Kūrėjo Vizija dėl savo paskirties žemėje, kurioje net didžiausias šiandienos išminčius yra tik vaikas, palyginti su tuo, kuris rasis ateity. Šiandien žmogus tėra bejėgiškumo, nemokšiško, sąstingio sinonimas, kuriame laimi brutalumas ir neišmanymas, bet rytoj triumfuos tyras dieviškas gerumas. Nelaimėi, žmogus dar nesuvokia to fakto, jog Kūrėjas myli savo kūrinį, žmogų, labiau, nei mes mylime save. Dvasingumo paieškos žmogų gali nuvesti labai aukštai, tereikia to siekti ir pasinaudoti prigimčiai dovanotomis galimybėmis.

„Juk tikra ne tai, kaip yra,
O tai, kaip turėtų būti.“

V. Franklis pastebi: „Jei mes žmogui pateikiame klaidingą supratimą apie jį patį, mes jį sugadiname. Jei mes laikome jį refleksų automatu, proto mašina, instinktų ryšulėliu, potraukių ir reagavimo žaismo

pėstininku, instinktų, paveldėjimo ir aplinkos produktu, tai mes penime tą nihilizmą, į kurį modernus žmogus jau ir taip linkęs.“

Jo manymu, kelias nacių dujų kameroms buvo nutiestas prie nihilistų mokslininkų ir filosofų rašomųjų stalų bei jų paskaitų salėse. Jei žmonės gyvena turėdami vien materialių interesų, be to, neigia dvasią, sielą ir dvasines vertybes, tai lengvai tampa jėgos ir prievartos aukomis.

„Žmogų sukuria tikėjimas: koks tikėjimas, toks ir žmogus.“ („Bhagavadgita“)
„Šiandien žmogus nėra toks, koks galėtų būti.“ Š. Č.

„Kiekviena nauja diena šaukia jus
eiti savęs pranokimo keliu.“
Šri Činmojus

Pažink save! Ir pranok save!

Akylus dvasinis Šri Činmojaus žvilgsnis į žmogaus vidų atskleidžia tam tikras pakopas, lygmenis arba „aukštus“. „Žmogus yra daugiaaukštė esybė“, tartum daugiaaukštis namas. Lyg šeima, susidedanti iš penkių narių: fizinio kūno, *vitalo* (gyvybinės energijos šaltinio, centro), *mentalo* (arba proto), širdies ir sielos. Dauguma mūsų gyvename „žemutiniuose aukštuose“: kūne, *vitale* arba prote. **Visus šiuos penkis narius atitinka tam tikras ypatingas sąmonės lygmuo.** Apie juos kalbama ne kaip apie fizinius organus (apvalkalus), o kaip apie **sąmonės lygmenis**, kuriuose mes gyvename ir veikiamė. Šiuo metu mes gyvename nesinaudodami širdies ir sielos turtais, įgimtais gebėjimais. Spaudžiamos išorinio pasaulio, kūno, *vitalo* ir proto ribotumo ir tamsumo, širdies ir sielos lygmenys yra priversti atsitraukti į toliausius egzistencijos pakraščius. Ir žmogus apie juos mažai tenumano. Tuo tarpu širdies sąmonė (arba dvasinė širdis) yra durys į vidinį pasaulį, kurioje gyvena siela ir kur viešpatauja Meilė, Ramybė ir Džiaugsmas. Širdis ir siela yra aukštesnioji – dieviškoji – žmogaus prigimtis. Ir tikrieji mūsų namai. Galingi mūsų išmanymo, intuicijos, įžvalgų, nuojautų, kūrybingumo, meditacijos, kontempliacijos ir širdies kūrybos instrumentai skendėja užmarštyje, dažnas net nepažįsta jų. Nes nepakyla į aukštesniąją savo prigimtį.

Žmogus yra unikaliausia būtybė visoje kūrinijoje, nes turi galimybę realizuoti, atskleisti, įsisąmoninti savo šviesiąją prigimtį. Jei mes esame „Dievo vaikai“, vadinasi, visi mūsų Tėvo turtais, dieviškosios savybės yra kartu ir mūsų turtais. Ir mūsų misija žemėje yra tas savybes atskleisti, subrandinti. Argi ne tai reiškia Biblijos žodžiai, kad žmogus yra sutvertas pagal Dievo Paveikslą ir Panašumą? Dievo suteikta mums galia kartu yra ir įgaliojimas būti „šviesos vaikais“. Dvasinių savybių plėtra yra mūsų uždavinys ir vienintelė tikroji pareiga žemėje. Žemosios prigimties (su gyvuliškumo pėdsakais) transformacija į dieviškąją prigimtį – žmonijos evoliucijos tikslas. Tokia yra Dievo Vizija.

Žmogus yra Tiesos išraiška. Ne tamsos, ne nuodėmės, ne „žalčio gundymo“ ir žaidimo padarinys, o Tiesos buveinė. Dievo kūrinys. Kurdamas mus, Jis „apiplėšė“ save ir apdovanojo mus dieviškumo kibirkštimis, emanacijomis, dieviškumo daigais, užuomazgomis.

Jau „Bhagavadgitoje“ atskleista, kad Dievas ir žmogus yra amžiams viena visovė. Dabar žmogus to nesuvokia, bet jis įsisąmonins šią tiesą, pažindamas save – tobulindamas ir pabaigdamas kurti save.

Dabar žmogus menkai tepažįsta save kaip dvasią. Jis mano esąs tu, ką apie jį galvoja kiti. Kitų manymu, esame niekam tikę, o mūsų pačių nuomone, esame menki, beverčiai, niekam nereikalingi. Tačiau Kūrėjui mes esame labai reikšmingi ir reikalingi. Jis nori save išreikšti per mus ir mumyse, ir kiekviename vis nauju, unikaliu būdu. Mes esame Jo Svajonė. Jis svajoja per mus ir vykdo per mus savo Viziją ir Sumanymą.

Žinok, tu atėjai į šį pasaulį, kad išpildytum Jo Svajonę Žemėje, kad aktyviai dalyvautum Kosminėje Jo žaismėje. Prieš tau ateinant į Žemę Aukščiausiasis tavęs, sielos, paprašė: „Mano vaike, būdamas Žemėje, realizuok Mane, taip kartu realizuosi ir save.“ Tu nuoširdžiai pažadėjai dalyvauti Dievo Dramoje, bet pamiršai savo pažadą. Šitą faktą prieš du tūkstantmečius vaizdingomis metaforomis aprašė ir Platonas. Sielos, keliaudamos į Žemę, turi persikelti per Letos (užmarštis) upę, kurios vandenys blokuoja atmintį apie mūsų tikrąją prigimtį, tikrąjį uždavinį ir tikrąją mūsų Tėvynę. Platonas, matyt, nežinojo tikrosios užuomaršos priežasties. Žmogus, „lūkuriuojantysis“ ir „drungnasis“, dėl savo profaniškumo išsisuka nuo Aukščiausiojo kvietimo ir protėvių paveldėtą savo prigesusį religingumą laiko vieninteliu ir nekvestionuojamu dvasingumu. O nihilistas, paisydamas vien kasdienių materialistinių interesų, gyvena egzistencinėje tuštumoje. Paniręs į malonumų, daiktų, turtų medžioklę, ignoruoja sielos ir dvasios reikmes, gyvenimo prasmės ir savosios būties žemėje priedermes.

Kaipgi reaguoja žemesnioji žmogaus prigimtis – kūno, *vitalo* ir proto sąmonė – į sielą, dieviškąją atstovą Žemėje? Kokie susiklosto santykiai tarp visų narių daugiaaukštėje vidinėje žmogaus citadelėje?

Kūnas ir kūno sąmonė

„Kūnas mėgsta suptis
ant emocijų vėjo sparnų.“
Šri Činmojus

Kūnas – tai veikslių žemynas. „Sunkiosios atletikos užsiėmimais noriu įkvėpti, kviesti pasaulį neignoruoti kūno sąmonės. Kūno mankšta – didžiai reikšmingas dalykas.“ Š. Č.

Kūnas yra išorinis mūsų apvalkalas, mūsų fizinis instrumentas, kuriuo galime save išreikšti ir išorei atskleisti visiems neregimus savo vidujybės lobius – gerumą, meilę, atjautą, pagalbą, įkvėpimą ir t. t. Kūnas yra nepaprastai svarbus kaip visų „šeimos gyventojų“ **buveinė**, kaip jų šarvai ir skydas. **Kūnas yra šventovė, kurioje gyvena siela.** Be jo ji negalėtų išreikšti savo dieviškosios tiesos, savo savybių bei savo „pažado“. Tikroji kūno paskirtis – išreikšti sielos Realybę, Aukščiausią Tiesą.

Bet kol kūno sąmonė „miega“, nepažinusi Šviesos ir Tiesos, ji gyvena vien kūno instinktais, juos tenkina, aktyvina ir palaiko. Kūno sąmonė tamsi, pasyvi, mieguista, tingi, vangis, inertiška. Vienintelis ir didelis jos troškimas – tenkinti žemiausius kasdienes kūno instinktus, ieškoti komforto, malonumų, pramogų ir dykinėti.

Kūnas yra taip pat Dievo dovana. Kūnui taip pat reikalinga siela, kad padėtų fizinei sąmonei suvokti savo atsakomybę bei savo dabartinį aklumą. Kad siela padėtų jai taip pat veržtis, prašviesintų, kad pati fizinė sąmonė siektų švaros ir taptų sąmoningai tobulu instrumentu žmogaus dieviškumui išreikšti, Aukščiausiojo planui realizuoti.

Mes neturime fizinės sąmonės nei pervertinti, nei neįvertinti ar niekinti, bet skirti reikalingą dėmesį. Šri Činmojus apie kūną kalba poeto Vitmeno žodžiais: „Jei yra kas nors pašventintas, tai žmogaus kūnas.“ Šiandien mums kūnas gali būti neįveikiama kliūtis; bet rytoj tas pats kūnas gali būti Dievo pasididžiavimu, nes per jį ir jame Dievas parodys pasauliui, kas Jis yra, ir ko Jis siekia. Žemoji žmogaus prigimtis, taip pat ir fizinė sąmonė, turi būti transformuota, perkeista, kad įsiviešpatautų „Dangiškoji Karalystė“. Toks yra Dievo planas.

„Bhagavadgitoje“ sakoma: „Kūnas – tai miestas su devynieriais vartais.“

Jei fizinė sąmonė nesiveržia, fizinis kūnas negalės būti apdovanotas prašviesėti reikalingais sugebėjimais, negalės priimti sielos paliepiimų. Tik laikydamiesi disciplinos ir treniruodami kūną galite išvystyti jį ir fizinę sąmonę. Kūnas turi būti sveikas, aktyvus, dinamiškas, treniruotas, energingas, kad žmogus galėtų užsiimti dvasine praktika, kūryba, aktyvia veikla, visų kitų esybės narių tobulinimu ir realizacija, o ne blogio sėja.

Dėl kūno tingumo, inertiškumo jame viešpatuoja tamsa. Ten, kur tamsa, neišvengiamai neigiamą vaidmenį atliks blogio jėgos. Kartais įsivaizduojame esą silpni. Neleiskite vaizduotei jus traukti žemyn, o panaudokite ją taip, kad ji vestų pirmyn, aukštyn prie tikslo. Jauskite, kad kūno jėgas maitina tinkamas, sveikas gyvenimo būdas, mityba, sportas.

Ir ypač **bėgimas**. Šri Činmojus aiškina, kad bėgimas padeda įveikti ir fizinės, ir dvasinės silpnybes, negatyvumą, pyktį, netyrumą, proto išsiblaškymą ir kt. Kaip ir kodėl? Bėgdami gerokai aiškiau ir stipriau jaučiame savo kvėpavimą – įkvėpimą ir iškvėpimą. Įkvepiant reikia šauktis dieviškosios energijos, kad ji jus sustiprintų. Ir ji spontaniškai prašviesins jūsų tamsias, negatyvias sugestijas į pozityvias. Jeigu bėgdami, įkvepiant, ištarsite Dievo vardą ar kokią nors dievišką mintį, visa tai padarys tyresnes jūsų mintis ir jausmus, keisis visa sistema. O iškvėpdami jauskite, kad iš jūsų kyļa karštas veržimasis, nuoširdus ryžtas tapti tobulu Universalios Sąmonės (Dievo) instrumentu. Ar atletas turi laiko bėgdamas galvoti? Jo protas neklaidžioja. O sutelktumas vysto vidines galias. Sportas – tai būdas ne vien palaikyti fizinę formą, bet atskleisti beribį žmogaus vidinį potencialą. Žinoma, yra ir kūno „vidinis maistas“ – ramybė, šviesumas, džiaugsmas, įkvėpimas ir kt. savybės, kurios pražysta susikoncentravus ir medituojant. (Plačiau žr.: *Sri Chinmoy, Sport and meditation 1990; SRI SHINMOY ANSWERS. Part 22. 2000*)

Šri Činmojus ir šia prasme unikalus tarp dvasinių Mokytojų. Jis pirmas pažvelgė į bėgimą kaip į dvasinio vystymosi priemonę. Pats maratonų bėgikas patyrė, kad bėgimas prisideda prie meditacijos intensyvumo. Mokytojas dažnai pabrėžia paralelę tarp bėgimo ir dvasinio ieškotojo veržimosi peržengti savo ribotumus kelyje į dvasinį tobulėjimą. **„Kai mes bėgame – tiek fiziškai, tiek savo vidumi, – siela džiūgauja.“**

Atsiduokite ne instinktų, malonumų tenkinimui, o sportui: ypač praktikuokite bėgimą, nes jis ugdo visą žmogų. Sportas, bėgimas padeda ugdyti valią, ryžtą, ištvermę, veržlumą, gerina sveikatą, nuotaiką, didina žvalumą, entuziazmą. O tai yra savybės, padedančios vystyti ir dvasingumą, darbingumą. Žmogus tik turi nepamiršti, kad kūnas nėra aukščiausiasis AŠ. **Ne jis yra esmingoji realybė.**

„Mano kūno šeimininkas – švara ir tyrumas.“

„Veržlus kūnas visada aktyvus ir energingas.“ Š. Č.

„O, mano kūne, tu – Aukščiausiojo dovana. Tavo viduje neišsenkamos galimybės. Nepriimti tavęs reikštų nepriimti Dievo išrinktojo instrumento. Savo fizine jėga tu negali ir neprivalai įvaldyti pasaulio

platybių... O, mano kūne, **šaukis sielos**, kad ji amžinai tau vadovautų. Šaukis! Tegu nepaliečia tavęs kasdienio gyvenimo tuštybė. Ir tavo veržlus ėjimas aukštyn prie aukščiausio, giliau prie giliausio, pirmyn prie tolimiausių tolių bus tavo pergalė. Kovok, o mano kūne! Kovok su nemokšišku iki visiškos pergalės, neleisk nemokšišku tave apraizgyti. Tavo kovos pastangas vainikuos sėkmė...“

Tamsų fiziškumą turime išvalyti nuolatiniu vidinės Šviesos šaukimusi (malda, meditacija), kad siela iškiltų į paviršių ir pasirūpintų kūnu.

„Mano mylimas Viešpats jaučia, kad jei mes ignoruosime kūną ir vidinį gyvenimą, kaipgi tuomet ruošimės būti tobulais visais gyvenimo aspektais ir kaip pasistengsime išreikšti Jį?!“ Šri Činmojus.

Jei fizinė sąmonė nesiveržia, ji bus atskirta nuo sielos ir jūs niekada nepasieksite tobulumo. Kūno sąmonė turi savaip, savu būdu veržtis, kad padidintų savo galimybes, švarą, tyrumą, šviesą. Tuomet ji bendradarbiaus su dvasingumu ir jūs galėsite labiau pasireikšti. Fizinis sveikumas ir dvasingumas turi bėgti kartu. Tai lyg dvi kojos, reikalingos pasiekti tikslą. Fizinę sąmonę išvystysite savitvarda, savidrausme, blogus veiksmus atidėliodami vis kitai dienai. Po kantrių pastangų ji prasiplės ir išauš diena, kada siela privers kūną tapti jos ištikimu, paklusniu ir tobulu partneriu. Materialus kūnas nesąmoningas, bet kai jis besiveržiančiame žmoguje susivienija su siela, jame sau tinkamą buveinę gali rasti Dievo Šviesa. Ir kūnui atsivers tikroji, aukštesnioji jo paskirtis. Fizinė prigimtis lyg amžina elgeta vis kažin ko geidžia iš kitur, pasidaro nepasitenkinimo būtove. Bet ateis laikas, kai kūnas ir jo sąmonė atvers save augančiai sielos šviesai. Tada kūnas ir siela bėgs kartu išpildyti aukštesnę misiją. Mokytojas dažnai kartoja: „Būk bėgiku“, tapk ir siek išorėje ir viduje. Išlaisvink visas galias ir gebėjimus, įveik kliūtis, pranok save ir perženk ribas (tik įsivaizduojamas!).

Mokslas vis labiau pažįsta stipriąsias ir silpnąsias kūno puses. Evoliucija lėtai keičia kūną, bet mokslo žinios menkai tegali mums praktiškai padėti tobulėti. Šri Činmojaus įkvepiančios įžvalgos, labiau nei mokslininko fiziologo ar psichologo žinios, prašviesina mūsų protą ir suteikia reikiamos informacijos apie šį svarbų žmogaus vidujybės raiškos instrumentą. Plačiau žr.: *Sri Chinmoy, THE BODY, HUMANITIS FORTRESS, 1974.*

Jei jūs sąmoningai ir išmintingai nesirūpinate savo kūnu, bet kurią akimirką jus gali užpulti tamsios jėgos – ligos.

Kūnas negalės išpildyti sielos valios.

Vitalo sąmonė

(Vitalas – terminas iš indų filosofijos)

„Kai aš gyvenu vitaliniame pasaulyje,
Man lengviau griauti, nei statyti.“

Šri Činmojus

Vitalas – tai emocijų pasaulis. Jo buvimo vieta – pilvo centre. Emocijos gali būti negatyvios, tamsios, taip pat šviesios, praplečiančios mūsų sąmonę ir keliančios mus aukštyn, suteikiančios kitiems džiaugsmo. Didžiadvasiški jausmai žmogų pakylėja.

Vitalas yra lyg antrasis žmogaus „aukštas“, svarbus kaip gyvybinės, dinaminės energijos šaltinis, be kurios mes nieko negalėtume nuveikti ir pasiekti. Be to, tai ir mūsų troškimų, aistrų, žemų emocijų, geidulių citadelė.

Kažin ar reikia aiškinti, kas yra troškimai? Paprastai mes visi gyvename troškimais, visada ko nors trokštame ir tuo pagrįstas visas mūsų gyvenimas. Mes daug ko trokštame: materialių turtų, valdžios, valdyti kitus, norime būti pranašesni už kitus. Trokštame turėti. Troškimams nėra galo. Jei vakar norėjome vieno namo, šiandien jau norime dviejų. Ir jei įsigysime pilį, vis tiek būsime nepatenkinti. Nes kai vienas troškimas patenkinamas, visada atsiranda kitas. Kol *vitalas* neprašviesintas, jis trokšta vardo, garbės, išorinių pasiekimų, naudos, menkinti kitus ir manipuluoti kitais. Troškimai neleidžia žmogui būti patenkintam, nes vis yra negana to, ką turime. Troškimai taip užvaldo žmogų, kad jis nebekreipia dėmesio į savo vidinį pasaulį. O jei troškimai neišsipildo, žmogus keikia save, jaučiasi nevykėliu, praranda viltį. Jis tariasi, kad tik patenkinęs troškimus, bus pranašesnis už kitus ir laimingas. Bet troškimai neleidžia žmogui džiaugtis. Vitalinės sąmonės esmę galėtume reziumuoti Cezario žodžiais: „Atėjau, pamačiau, nugalėjau.“

Tai mūsų ego matmuo. Žmogaus egoisto palydovė – puikybė. Troškimai suaktyvina ego, agresiją, negatyviąsias jėgas. Bloškia mus į pagundų ir aistrų verpetą, į nerimo, pavydo, neramumą, baimės ir neapykantos glėbį. Troškimų tenkinimo kelias negali vesti į laimę. Tai nėra žmogaus vertas gyvenimas.

Tiesa, visi mes pradėdami gyvenimo kelią nuo troškimų. Jie padeda išsilaisvinti iš inertiškumo, tingumo ir pasyvumo. **Bet tame neturėtume pasilikti.** Nes taip atsiduriame išorinio pasaulio vergovėje. Tai iškreiptas gyvenimas. Žmogui skirtas ne toks gyvenimas. Bet dauguma gyvena šiame sąmonės matmenyje, susitapatina su savo žemiausia prigimtimi, užmiršta tikrąjį savo šaltinį – šviesos, aukštų siekių, džiaugsmo, meilės atolus.

Vitalas – tai malonumų indas, pripildytas kartaus pagundų, nepasitenkinimo ir nusivylimo gėrimo. Įsigilinkite, ką jūs iš tiesų gaunate iš malonumų? Jei esate nuoširdus, pasakysite: „Troškimai ir malonumai man suteikė tik nusivylimą.“ O iš jo nėra kaip išsivaduoti. Viskas prasideda nuo pagundų. Pagunda visada žada malonumą, bet suteikia tik nusivylimą. O nusivylimas veda prie savigriovos. Tai, ką šiandien vadini malonumu, rytoj neišvengiamai taps savigriova, po kurios prarandi save, subliūkšta aukštesnės, šviesesnės, kilnesnės viltys ir polėkiai.

Jausmai taip pat yra Dievo instrumentai, kuriuos Jis mums patikėjo, kad gėrėtumėmės grožiu, šviesa, visa Jo Kūrinių, džiaugtumėmės ir kitus džiugintume. Bet mes nepaklausėme Jo, kaip jais naudotis, o paklausėme Nemokšiškumo. Niekada nevēlu sąmoningai kreiptis į Dievą, kad Jis išmokytų jais naudotis. Dievas džiaugsis, galėdamas mus mokyti. Žmogus, įklimpęs materialinių, fizinių troškimų liūne, galų gale suvoks, jog šio liūno dugne jo laukia „alkano tigro nasrai“. Š. Č.

Pagundos yra:

fizinės – traukiančios į malonumus, pramogas, seksą;

agresyvaus vitalo – pasireiškiančios per ego, savo pranašumo demonstravimą, puikybę;

mentalinės – kai manomės viską žiną geriau už kitus, nes kiti neva yra profanai.

Vienintelis būdas atsispirti pagundoms – sąmoningai meditacijoje jaustis esą tik Dievo instrumentais. Jei giliai pajausime, kad tikrasis veikėjas, šeimininkas, yra Dievas jūmyse, o ne jūs patys, tuomet piktosios jėgos pasitrauks nuo jūsų ir atakuos Dievą, prieš kurį jos yra bejėgės.

Žmoguje yra **dvi galingos jėgos**, siekiančios jį valdyti. Apriboję savo troškimus, mes atskleidžiame ir įeiname į **veržimosi gyvenimą**. Perkeista, nušvarinta vitalinė sąmonė yra kupina dinamiškumo, nuoširdumo, tyrumo, paprastumo, tampa lyg sraunia upe, nešančia žmogų į veržimosi gyvenimą – į prašviesėjimo, tobulėjimo jūrą. Tuomet *vitalas* lyg dieviškasis karys sako: „Aš atėjau, kad mylėčiau pasaulį ir tapčiau vieningas su juo.“ Jėgos ir valdžios troškimas virsta galinga meilės jėga. **Veržimasis žmogų išlaisvina iš priklausomybės nuo pasaulio pagundų**. Jis kiekvieną akimirką iškelia mums spindintį tikslą. Veržimasis – tai vidinė liepsna, kylanti vidujybėje, tai jos šauksmas pranokti esamą patirtį, gyvenimą, pažinti aukščiausią Tiesą, Šviesą, Džiaugsmą, Ramybę, praplėsti sąmonę. Troškimas yra išorinio pasaulio vertybių – garbės, materialinės gerovės, valdžios, reputacijos, reginių, pramogų, pasilinksminimų siekimas, o veržimasis yra tas įnagis, kuriuo mes kasamės vis giliau į savo vidų, savo dieviškumą, savo prašviesėjimą. Ir jis mums duotas paties Dievo, kad galėtume realizuoti aukščiausią Tiesą, Šviesą ir Džiaugsmą. Veržimasis yra mūsų vidinis maldavimas, vedantis prie Aukščiausiojo ir dovanojantis taurią dvasinę pilnatvę. Šią vidinę liepsną turi kiekvienas, bet daugelis nepasinaudoja šiuo vidiniu gebėjimu ir yra linkę labiau gyventi troškimais. **Prisiminkite, jog tik veržimasis atneš jums realizaciją ir aukščiausią pasitenkinimą**. Veržimasis yra atsakingas už jūsų žemiškąją evoliuciją, tobulėjimą, kilnius, dieviškuosius pasiekimus, pažangą. Veržtis reiškia plėsti savo horizontus. Kaip tik tai padaro mūsų žemiškąją egzistenciją nemirtingą. Nes tai yra savęs plėtimas dėl aukštų vertybių realizacijos. Pasidalinkime šia išmintimi su visu pasauliu ir taip išlaisvinsime jį iš vergovės ir sutvirtinsime savo vienybę su kitais.

Anksčiau, žvalgydamiesi aplink, matėte, jog visi gyvena troškimais. Dabar išmušė valanda gyventi kitaip – pasinerti į veržimosi jūrą, kad iškeltumėte tikrąsias vidaus brangenybes. Besiveržiantysis jaučia ir tiki, jog kasdien aplinka – ne galutinis tikslas, jog turi būti kitas, slėpiningas ir labai svarbus tikslas. Kadangi jis tiki savo tikslu, renkasi veržimosi kelią ir stengiasi prašviesinti taip pat ir savo vitalinę sąmonę – savo esybės „antrąjį aukštą“, perkeisdamas visas negatyvias emocijas į pozityvias. Pradėjęs veržtis žmogus pajunta tikrąjį pasitenkinimą. „Kada veržiuosi, aš skrendu.“ Š. Č. Verždamiesi iš savo esybės gelmių – susikoncentravę, medituodami ar melsdamiesi – įgauname vidinės galios, energijos, gebėjimą ir poreikį skraidyti Ramybės, Šviesos ir Džiaugsmo erdvėse. Todėl jei norime pažinti vidujybės galias ir jomis naudotis, sritis žemiau bambos centro turi būti visiškai išvalyta, prašviesinta.

Proto sąmonė

„Protas – tai mąstymo, minčių pasaulis.“

„Protas mėgsta baigtinį ribotumą.“

„Kai aš gyvenu mentaliniame pasaulyje,
man lengviau įtarinėti ir abejoti.“

Šri Činmojus

Apie proto esmę ir vaidmenį būta ir yra skirtingų bei įvairių nuomonių ir vertinimų.

Vedų ir unipanišadų tradicija, indų pranašai ir dvasiniai Mokytojai protui skyrė gana didelę reikšmę. Tačiau jie **niekada nelaikė jo pačiu aukščiausiu iš visų galimų patirčių instrumentu**,

aukščiausia realybės pažinimo ir supratimo forma. Jei gyvename tik protu ir prote ir nebandome atsiremti į kitus esybės „šeimos narius“, mes liekame supančioti savo žemesnės prigimties ribotumą. Mes liekame proto vergijoje.

Tuo tarpu mūsų civilizacija įtikėjo, kad protas teikia **pačią aukščiausią realybės pažinimo formą**, kokia tik yra įmanoma. Toks proto vertinimas, tokia proto filosofija – didžioji mūsų civilizacijos iliuzija, suteikusi protui viršiausią, **neribotą** pažinimo galią. Racionalumo diskursas – didžioji vienintelė žmogaus privilegija. Dekartas, suabejojęs viskuo – net savo paties egzistavimu, – nesuabejoja tik protu. *Cogito ergo sum.* („Mąstau, vadinasi egzistuoju.“). Abejonė tapo racionalaus pažinimo metodologiniu principu. Juo remiasi visos civilizacijos sritys, praktinis ir teorinis, ekonominis ir politinis, ideologinis ir etinis gyvenimas, žmogaus išorė ir vidus, net ir dvasinis gyvenimas – religija. Suabejoti protu yra tabu.

Vakarietiškoje kultūroje protas tapo ne tik abejonių keliu, bet ir nepasitikėjimo, įtarinėjimo, smerkimo, griovimo, prievartos, smurto, išnaudojimo, nežabotos ir nevaldomos gamtos, visuomenės ir pasaulio pertvarkymo instrumentu ir pamatu. Ypač dabar žmogus nebežino, kuo tikėti ir kuo netikėti, kokių keliu eiti ir kaip gyventi, kas yra tiesa, o kas ne, kas gera ir kas bloga. Egzistuoja tiek daug naujų idėjų, kurios lyg audra jūroje, kad tikrai sunku atpažinti, atskirti gėrį nuo blogio, tikrąją realybę nuo proto sukurtos tikrovės vaizdo.

Šri Činmojus teigia:

„Tu privalai būti savo minčių šeimininku,
O ne atvirksčiai,
Jei laimė yra ta paukštė,
kurią nori turėti.“

Mes kenčiame nuo sumaišties ir nuolat gyvename sumaištyje todėl, jog didesnę laiko dalį vadovaujamės tik protu – abejojančiu, įtarinėjančiu, kritikuojančiu, smerkiančiu ir pan. Tai yra naudojamės tik protu. Tas protas, kuriuo dabar dauguma remiasi, iš tiesų yra ribotas ir tamsus. Protą riboja fizinis kūnas, jo funkcijų ribos ir poreikiai. Jis nuolat galvoja, ką valgyti, kaip apsirengti ir panašiai. Fizinis poreikis tenkinantis protas mėgsta kaupti informaciją. Bet ji neduoda išminties. Dabar žmogus disponuoja labai plačia informacija, tačiau vis tiek neprilygsta Sokrato ir Platono išminčiai. Protas užsiima ir intelektinė veikla: skaitome ir analizuojame knygas, svarstome problemas, tarptautinius, globalinius klausimus, aptarinėjame politiką ir žemės ūkį, kuriame abstrakčius matematinius modelius ir pan. Tokia proto veikla yra aukščiau už fizinius poreikius analizuojančią proto veiklą. Bet ir tai darantis protas nėra visagalis, nors patenkintas savimi randa pasitenkinimą kaupdamas žinias, faktus, įvykius, interpretacijas, teorijas. Tai lyg vidinė biblioteka, gyvenime įgytų, bet dažniausiai padrikai sugrupuotų minčių ir idėjų rinkinys. Tokioje bibliotekoje knygos atsiverčia tarytum pačios tose vietose, kur buvo atverčiamos anksčiau. Išvystytas skvarbus intelektinis protas tariasi žinąs viską, nors labai daug ko nežino.

Dauguma iki šiol nepažįsta visų proto galimybių ir galių. Jei labiau pasigilintume, atrastume intuityvųjį protą, aukštesnįjį protą (*higher mind*), viršprotą (*over mind*), superprotą (*supermind*). Ir galiausiai egzistuoja prašviesėjęs protas.

Nenoriu pasakyti, kad protas apskritai yra blogis ar kad jį reikia atmesti. Iš tiesų protas, *ratio*, yra nepaprasta, didi dovana. Jei neturėtų proto, žmogus negalėtų valdyti savo kūno, organizuoti

gyvenimo. Jis būtų bejėgis ir inertiškas. **Protas yra nuostabiausias dalykas.** Protas vaidina milžinišką vaidmenį žmogaus ir visuomenės gyvenime. Vakarų pasaulis pasiekė labai aukštą išsivystymo lygį. Protas padeda tyrinėti išorinį pasaulį, dėl jo milžiniškais tempais progresavo mokslas ir technika. Skirtingi mokslai tiria įvairias gyvenimo sritis, žmogaus proto, smegenų, psichikos aspektus ir yra pasiekę nepaprastų laimėjimų, išplėtoję įvairias tyrinėjimo metodikas, koncepcijas.

Protą vystyti būtina tiems, kurių jis neišvystytas, kurie nesugeba daug ko suprasti. Jei intelektas neišvystytas, žmogus yra gyvūnų lygmens. Juo labiau žmogus išvystys savo protinius gebėjimus, tuo vaisingesnė bus jo teorinė ir praktinė veikla. Jis pats kaip asmenybė bus organizuotesnis, nes protas sėkmingai valdys kūną ir *vitalą*, kontroliuos beribius troškimus. Tačiau išvystę protinius sugebėjimus, turime peržengti savo **vergišką priklausomybę nuo proto**. Reikia žengti toliau ir giliau už fizinio ir intelektualinio proto ribų. Nors protas turi daugiau išminties nei agresyvus *vitalas* ir miegantis fiziškumas, **jį reikia taip pat tobulinti, prašviesinti**. Protas daro tūkstančius klaidų, jam nieko nereikia suklaidinti, gadinti mums gyvenimą, nes protas kupinas ribotumų, kurių peržengti jis negali be viršesnio savo „brolio“, aukštesnio žmogaus matmens ir instrumento – **širdies ir sielos**. Protas, kaip išorinio pasaulio pažinimo instrumentas, pasižymi **specifišku**, tik jam vienam būdingu **priėjimu prie realybės**, tiesos, universumo.

Protas kiekvieną akimirką gali galvoti tik apie kažką viena. Jis nesugeba aprėpti egzistuojančios visumos. Viską priima po dalelę, fragmentiškai, suskaidydamas objektą į atskiras dalis, atribodamas jas vieną nuo kitos, nes geba pažinti tik **atskirības** ir tokiu būdu deformuoja universaliuosius būties procesus. Ir pačią Tiesą. Jis sukuria iliuziją, kad pasaulis yra toks, kokį jį aprėpia sąvokos, kategorijos ir teorijos. Protu mes pažinimo objektą suskaidome, izoliuojame nuo visumos, analizuojame atskiras jos detales, o paskui bandome **savaip** sintezuoti. Per jį mes nepatiriame **tiesioginės** ir **savaime** egzistuojančios realybės, o ją regime tartum per šydą – per proto sukurtų formų, teorijų, koncepcijų ir kt. intelektualinių statinių.

Štai pavyzdys. Žvelgdami į gėlę, protu suvokiate, kad ji turi skirtingas dalis, nes protas gėlę išskaido į milijonus detalių ir kiekvieną iš jų analizuoja atskirai: žiedlapius, lapus, stiebą, jo tankį. Sąvokomis aprašysite spalvą, kvapą; paskui pereisite prie molekulinio ir atomų lygmens, sukurdami ištiesą **gėlės anatominę ir morfologinę sandarą**. **Ar šitaip jūs suprasite gėlę kaip visovę?** Ne. O dabar įsivaizduokite tą gėlę pievoje ir širdimi susitapatinkite su ja. Jūs pats esate tarsi ta gėlė. Saulė pakyla ir jūs – gėlė – lėtai, palengva išskleidžiate savo pumpurą, žiedlapį po žiedlapio ir atsiveriate saulės spinduliams, jos šilumai. Ir iš jūsų gilumos į saulę, į aplinką kyla saldus aromatas, kuris pasklinda po visą pievą. Jaučiate savo tyrumą, žiedlapių mėlynę, alsuojate grožiu, džiaugsmu, gaiviu oru. Ir jūs iš tikrųjų pajuntate, kas iš tikrųjų yra gėlė: įsikūnijęs tyrumas, aromatas, grožis, švelnumas. Jos šaknys drėgnoje žemėje geria skanų maistą. Mes tarsi ta gėlė esame sujungti ir su išorine aplinka, ir su žeme, ir su saule. Mes, t. y. gėlė, esame visovė.

Širdimi mes aprėpėme tikrąją gėlės esmę – visumą. Mes suvokėme tiesą tokią, kokia ji mums pati atsiskleidė. Tai ne atomų, molekulių ir kitokios augalo dalelės, o kvapnus, gražus, džiaugsmą keliantis, gyvastingas, žemės, saulės ir oro subrandintas augalas. Susitapatinusi su augalu **širdis pamatė gėlę – tiesą – tokią, kokia ji iš tikrųjų yra**, kai pati atsiskleidžia. O protas šito nedaro. Jis mato objektą **savaip**, savu būdu. Viena yra suprasti kokią nors idėją, visai kas kita – **ją visa esybe išgyventi**. Susitapatinimo su objektu gebėjimą galima išvystyti.

Jei žmonija nori progresuoti, turi **tobulinti** savo gebėjimus suvokti, aprėpti tikrovę, aplinką ir patį save. Tas protas, kuriuo mes naudojames, yra savitas, ribotas, nes neprašviesintas, **atsiskyres** nuo aukštesnių „žmogaus esybės šeimos narių“ – **širdies ir sielos**. Prašviesėjęs protas – tai tas pats protas, tik **transformuotas, prašviesintas sielos ir širdies**. Mes proto neperkeisime jį kritikuodami, bet turime jį atvesti ten, kur jis pasisems šviesos – į prašviesėjusią širdį ir sielą – į **aukštuosius sąmonės lygmenis**. Apšviestas protas tampa galingiausiu instrumentu ne tik tikrovei, bet ir žmogui bei dvasiniam gyvenimui pažinti. Tik pripažindami jo gebėjimus, jo galią suvaidinti reikšmingą vaidmenį kosminėje Dievo Dramoje, galėsime jį transformuoti. Protas, kaip ir širdis, svarbus visapusiškai Dievo raiškai žemėje. Jis gali ir turi tapti išrinktuoju Dievo instrumentu.

Supraskime, kad yra dalykų, kuriuos geriau supranta širdis. Ir tol, kol negalėsite naudotis išskaidrintu, išvalytu protu, tik klausydami širdies nepatirsite kančių, nerimavimo, abejonių, pavydo ir kt. Evoliucijos bėgyje, kai patiriame gilesnį dvasingumą, ateina laikas, kai pamatome proto ribotumą, būtinumą jį transformuoti, kad pranoktų susikurtus barjerus ir vienytųsi su širdimi ir siela. O kol neižvelgiame jo trūkumų, nesistengiame jo ir tobulinti, taip pat nebandome pakilti į aukštesnius už protą lygmenis. Manydami, kad protas yra aukščiau visko, vienintelis ir aukščiausias sąmonės lygmuo, liksime jo vergais ir būsime priversti suptis ant jo amžinai banguojančių abejonių paviršiaus. Liksime jo valdžioje, jei nejausime būtinybės peržengti jo ribotumo.

Šri Činmojus rašo: „Mano tikėjimas intelektu yra didžiulis. Bet dabartiniu metu daugelis intelektualų kritikuoja dvasinius jausmus. Daugumai intelektualų būdinga snobiška pozicija. Ne, nesakau, kad intelektas blogai, arba, kad intelektualai blogi. Tačiau šiuo metu intelektas neturi jokio sąlyčio su **Šviesa**, peršviečiančia pasaulį. Intelektu besivadovaujantieji yra patenkinti tuo, ką turi, kaip pažįsta, ir tai laiko pačia aukščiausia tiesa. Retkarčiais jie pasižiūri į tuos, kurie gyvena vadovaudamiesi širdimi. Bet jei intelektualai pajustų Šviesos (kurios gausu širdyje) poreikį ir jei panorėtų tą Šviesą priimti ir ja pasinaudoti, tada pasielgtų teisingai. Dieviškoji Šviesa turi paveikti ir intelektą... Protas daro tūkstančius klaidų. Štai kodėl sakau: protui iškilus ir atsistojus į pirmąjį būties planą – lyg Dievo soste, reikia žvelgti į jį kaip į krūvą netobulumų ir atiduoti jį širdžiai. Širdis – lyg tyrumo jūra. Joje prašviesėjęs protas supras savo mintijimo esmę, įgis naują kokybę – gebėjimą atskirti tikrąją tiesą, tikrą realybę nuo netikros, nepilnos, iliuzinės. Paaiškės niekingos, piktos, klaidinančios mintys ir grėsmingos idėjos. Apsivalęs protas tampa tikrai galinga parama ir pagalba žmonijai.

„Dievas, kurdamas protą, *vitalą* ir kūną, suteikė jiems ribotą laisvę ir nemanė, kad jie piktam panaudos šią laisvę, o protas nuklys savu keliu. Jis tikėjosi, jog protas bus dieviškojo pasireiškimo instrumentu. Jei nusprendžiame šią ribotą laisvę panaudoti blogais tikslais, tai nėra davusiojo mums šią laisvę kaltė. Protas galėjo panaudoti laisvę tam, kad statytų Tiesos Rūmus žemėje. To norėjo Kūrėjas. Bet, nelaimėi, kai neišmanymas pasibeldė į proto duris, protas plačiai jas atvėrė ir tapo griovimo ir savigriovos instrumentu.“

Protas sudaręs slaptą suokalbį su nemokšišku. Tik pripažindami ir suprasdami dabartinį jo ribotumą, galėsime jį perkeisti ir jis nebegalės mūsų laikyti savo vergovėje. Ne vienas filosofas, rašytojas išvelgė proto **specifinį priėjimą prie tikrovės**. Viską, ką protas atranda ir sukuria, yra vienpusiška. Iki šiol protas yra apsėstas savo tikslo, savo metodo – skaldyti, dalinti, rekonstruoti vis naujas dalis ir sintetinti vis naujomis teorijomis. Jis nepažįsta to, ką būtina žinoti. **Negali pažinti to, ką galima rasti, išgyventi širdies ir sielos šviesa: skaidrios, giedros išminties, vienovės, visumos, amžinybės, beribiškumo, transcendencijos, absoliučios rimties, meilės, palaimos ir kt.** (H. Hessė)

„Kai mes suvoksime, kad dabar protas naudojamas neteisingai, mes pasistūmėsime vienu žingsniu pirmyn. Kitas žingsnis – pažinti tai, kas paslėpta jame, kokie gebėjimai, galimybės ir koks potencialas įkūnytas prote.” Š. Č.

Homo Sapiens, žmonija, remiasi ir pasitiki tik protu; mat neturi standarto, su kuo galėtų jį palyginti. Koks paradoksas – žavimės protu, kad pagaliau išnyktume šiame pasaulyje! Iki šiol mūsų mokytojas buvo ir yra protas. Jis veda mus nesibaigiančių troškimų keliu – valdyti, pertvarkyti, pakeisti visa, ką tik galime, kad turėtume kokios nors praktinės naudos. Mes tikėjomės rasti jo žadamą pasitenkinimą ir laimę. Deja, vietoj pasitenkinimo ir pergalės, troškimo būti pranašesni, renkame ne tą derlių, kurio tikėjomės, ir esame apvilti. Taip vadinamoji „mokslinė–techninė revoliucija“, ekonominė ir socialinė pažanga sukelia ne tik daugiau problemų, bet nebeišsprendžiamų globalinių, ekonominių ir visuomeninių prieštaravimų bei konfliktų, nesibaigiančių kataklizmų, susidūrimų, karų tarp šalių ir valstybių viduje, neprognozuojamų krizių, demografinių sprogimų, gamtos ir oro užterštumą, maisto chemizaciją. Protui vadovaujant, mūsų gyvenime klesti nesantaika, žiaurumas, izoliacija, tuštybė, susvetimėjimas, teroras, klasta, saldžiabalsė demagogija; triumfuoja nežabota agresija, neteisybė, melas, smurtas, iškrypimai, narkomanija, seksualizacija, negatyvių jausmų eksplozija. Taip pat sistemingas planetos naikinimas, ekologinės katastrofos, intensyvus miestų augimas, naujų technologijų šalutiniai efektai, didžiojo verslo, valdžios ir galios plėtra, vartotojiškumo globalizacija ir pan.

Ši išorinio pasaulio niekybės „žavesi“ suformavo protas, todėl žmogus, būdamas jo valdžioje, visa savo viduryje išsakinija išoriniame pasaulyje. Vadinamoji žmogaus prigimties socializacija („žmogus – socialinė būtybė“) grubios, utilitarinės kasdienybės bruzdesyje priverčia pamiršti savo vidinį dvasinį gyvenimą. Auga karta po kartos, kurios susipriešinusios į turtinguosius ir skurdžius – atstumtuosius; prarandamas žmogiškumas, tai yra žmogus praranda pats save. Nebegalvoja apie kitokius gyvenimo matmenis nei gyvenimo prasmę. Jei būtis nėra prasmingesnė už nebūtį, jei „gyveni tam, kad gyventum“ (jaunatviško materializmo tezė), susiformuoja brutaloji, tamsioji civilizacija. Nūdienė visuomenė, orientuota į sėkmę, laimėjimus, populiarumą, vertina ir garbina žmones, kurie lydimi sėkmės ir šlovės, išorinio grožio ir galios. Ji jau planuoja planetos pasaulėtvarką, kuriai vadovaus „planetarinis“ mąstymas, o žmogus bus paverstas „uniformuotu techniniu“ robotu, „darbo pasaulio“ (*Werkwelt*) beasmeniu sraigtelium. Nuasmenintu mankurto.

Kaip baisiai **vienpusiškai** protas viską sprendžia! Kaip nežmoniškai sunku nepasiduoti jo idėjoms, provokacijoms. Atskirdamas visuomenę nuo praeities civilizacijų, tradicijų, amžinųjų dvasinių vertybių, palaiko tik vieną žmogaus ir pasaulio versiją. Tokia logika ypač apvagia jaunąją kartą. Jaunystė iš prigimties trokšta platesnio požiūrio, įvairesnės patirties, pilnesnės tiesos, siekia plėsti gyvenimo ribas savo kūrybinėmis galiomis. Tačiau jos amžinybės ir begalybės ilgesį užgesina nuolatinis žavėjimasis intelektu ir jo aukštinimas, nuolatinis buvimas intelektinėje–informacinėje erdvėje naudojantis naujausiomis technikos priemonėmis, mūsų laiko stabais – kompiuteriais, internetu ir kt. Žmogus nedaro išvadų, neprablaivėja, nesusimąsto. Argi nėra beprotiškas tas protas, kuris vadovauja šiuolaikiniam gyvenimui?

Argi ne beprotybė yra vienpusis materialinių vertybių, komforto, vartotojiškos psichologijos, „lengvo gyvenimo“ kaip vertybės iškėlimas, neigiant prakilnias dvasines vertybes, taurų humaniškumą?

Argi „protingas“ tas mąstymas, kai kalbama apie taiką ir nusiginklavimą, harmoniją ir vienybę pasaulyje, ir **tu pat metu ne paslapčiomis, o atvirai ruošiamasi karui**, gaminami vis baisesni ginklai žmonėms žudyti, jaunimas ruošiamas vis žiauresniam karui. Argi ne beprotybė, kad vien dėl to, jog būtų išlaikytas kainų lygis, dėl verslo interesų, sunaikinami milijonai tonų derliaus arba užkasama galvijų mėsa? O pasaulyje žmonės badauja!

O ką jau kalbėti apie naujų, vis grubesnių malonumų – sekso, pornografijos, narkotikų, prostitucijos – ieškojimą? Kokios aktyvios sutenerių pastangos, prievartaujamos jaunos merginos, vežamos į svetimas šalis turtuolių užgaidoms tenkinti! Tikrai pelninga, nauda, gerovė, didelius turtus nešanti ištvirkusio proto veikla! Plėšikų, žudytojų, vagių, „pinigų plovėjų“, apgavikų ištreniruotas protas randa vis naujesnių būdų paspėsti spąstus žmonių protams. Argi visa tai nereiškia, kad žmogus degradoja, visuomenė pūva? Nejau prarasime tikrąsias vertybes ir vis labiau krisime žemyn? Ilgainiui žmogus pripranta prie šiurkštaus gyvenimo apraiškų. Susitaiko. Prisisitaiko. Protas tai sugeba, kad tik galėtų dominuoti.

Mes turime galimybę prabusti ir suprasti, jog žmonija gyvena netobulame pasaulyje, kurį kuria netobulas protas. Pažvelkime į ligšiolinį gyvenimą kaip į išbandymą. Kaip pamoką. Ir kilkime lyg ant milijonų paukščių sparnų į aukštesnius už protą sąmonės lygmenis – į širdį ir sielą. Ir šiais Dievo dovanotais instrumentais prašviesinkime savo protą. O tai padarius, pakilus į aukštesnę sąmonę, pasikeis ir mūsų būties kokybė.

Žmonijos ir žmogaus gyvybingumo bei išsigelbėjimo versmė – ilga ir turtinga, tūkstantmetė dvasingumo tradicija. „Vartus parodžiau, įeiti turite patys.“ Toks požiūris nedviprasmiškai išsakytas ir Biblijoje:

„Šio pasaulio išmintis Dievo akyse yra kvailystės... Viešpats žino išminčių mintis, kad jos niekingos.“ 1 kor 3, 19–20

Dvasinė širdis ir jos sąmonė

Širdis – tai dvasinių išgyvenimų, jausmų pasaulis.

„Žmogaus širdis paskutinė tragiškoji „proto pasaulio“ citadelė, vis dar atlaiko technokratijos smūgius, bet šiandien ji, gal kaip niekada anksčiau, ištroškusi tikrų, didelių dvasinių vertybių, ji šaukiasi poezijos ir meno pagalbos, kad galėtų sužmoginti tas jėgas, kurios grasina pražūtimi ir žmogui, ir pasauliui.“

J. Marcinkevičius

„Mano širdies viduje spindi gyvenimo tiesa kaip sniego baltuma.“ Šri Činmojus

Dvasinė širdis – tai lyg vešliai ir plačiai išsikerojęs medis, po kurio šakų vainiku telpam visi, kiekvienas jo pavėsyje randam ir džiaugsmą, ir atgaivą, semiamės dvasios jėgų ir stiprybės, ir šitas medis ošia apie visų mūsų gyvenimą ir likimą, apie visų mūsų pastangas suprasti save, savo vietą ir tikslą po saule. Šito medžio šakos ir lapai jautriai reaguoja į kitų tautų dvasios patyrimo spindulius, sugeria juos į save ir paskui atiduoda mums nauju netikėtu pavidalu – jis auga imdamas ir duodamas. Žmonija per skausmą ir kančias kuria mokslinį pasaulio ir žmogaus vaizdą, o mes apvilti, sumišę klausiamo save: ką veikti šiame pasaulyje širdžiai, kur dėtis jai su graudžiai tyromis pastangomis sava kalba paaiškinti pasaulio ir žmogaus būties paslaptis? Nėra prietaiso, kuriuo galėtume išmatuoti ir

pasverti tą triušą, kuri atlieka žmoguje širdis. Jos sąmonės jėgos ir impulsai. Palaimintas tas dvasinis Mokytojas, kuris išvelgia jos esmę ir paskirtį, gyvenančią mūsų vidujybėje ir atliekančią nemažiau sudėtingą darbą, nei padaro visi kompiuteriai ir internetas.

Svarbiausias mūsų vidinio pasaulio gyventojas, aukštesnis už protą sąmonės matmuo, yra dvasinė širdis, įkūnijanti savitą, unikalią vidinio (dvasinio) pažinimo galią. Tai slaptoji, slėpingoji mūsų būties esmė. Vidinio žmogaus visatos saulė. Čia turima omeny ne fizinė širdis, tas nedidelis raumenėlis krūtinėje, kuris organizme reguliuoja kraujotaką ir kurio pulsą gali kiekvienas apčiuopti, ar chirurgas operuoti. Dvasinė širdis egzistuoja krūtinės laštos centre, ten, kur plaka fizinė širdis, bet subtiliajame kūne – mūsų būties centre. Dvasinę širdį galime įsivaizduoti esant šiek tiek virš fizinės širdies.

Dvasinė širdis – ne protas, labai švelni ir šilta. Kai tariame žodį „širdis“, pajuntame kažin ką gilaus, slėpingo, žodžiais nenusakomą dvasinę saldybę: tyrumą, švelnumą, nuoširdumą, meilę, šviesą, harmoniją. Tai tas jausmas, lyg vaikystėje sėdėtume ant motinos kelių. Jaučiamės lyg namie.

Tuo tarpu protas niekada neleidžia pasijusti jaukiai, greičiau – atskiram ir atskirtam. Svetimam šiam pasauliui – tai ne jūsų pasaulis. Prote kas akimirką auga, kaupiasi priešiškos, grėsmingos, kariaujančios jėgos. Tarsi artėtų pats tvanas. Čia nėra nei ramybės, nei pusiausvyros, o tik šokinėjančios mintys – lyg apnuoginti kardo ašmenys, atsitrenkiantys vieni į kitus, bet negalintys perskrosti storos nežinojimo uždangos. Širdies erdvė – intymi ir kartu labai plati. Ji beribė, beribė visomis kryptimis. Dvasinė širdis – tai beribė sąmonė, ir nors sakoma, kad ji yra žmogaus krūtinės centre, išties ji yra bekraštė visata, kurioje telpa visas universumas. Ir universalioji sąmonė.

Ši Širdis yra žmogaus kaip dvasinės būtybės centras. Žmogus ne tik tenkina savo biologinius poreikius, bet dar ir gyvena dvasinį gyvenimą, savo egzistenciją sieja ir derina su vertybine orientacija, su gyvenimo tikslo ir paskirties samprata bei Transcendencijos reikme. Tuo jis išsiskiria iš visų kitų gyvybės formų. Absoliuti asmens vertė, tikrasis turtas yra širdyje, ne piniginiame. Jei tavo širdyje dega tikra ugnis, laikui bėgant, anksčiau ar vėliau, nusikračiusi slegiančių varžtų, pravers tau duris į savo slėpingą pasaulį.

Dvasinė širdis yra nepaprastai svarbi dvasiniame gyvenime, nes joje slypi mūsų tikrasis, dieviškasis AŠ – siela. O siela yra vienybėje su Dievu ir visada klauso Dievo. Širdis yra takas į sielą. Susikoncentruodami į širdį, jūs beldžiatės į sielos duris, t. y. į Aukščiausiojo duris. Širdis yra meilės buveinė. Mes mylime ne protu, ne kūnu, o širdimi. Meilė nėra intelektualinis gebėjimas ar proto išdava. Ar motina įrodo mylinti savo vaiką? Ji tiesiog apglėbia jį savo širdies šiluma ir susivienija su juo, dalijasi su juo viskuo, ką turi, – pačia savimi. Susitapatina su juo. Neatskiria savęs nuo jo. Jis – jos gyvenimo dalis. Meilė – tai nesibaigiantis savęs davimas. Tikra meilė – ne fizinė, tai ne fizinį kūną kalba, o kažkas visiškai kita. Tai tarnavimas kito (ar savo) vidinei esmei, vidiniam vaikui – sielai, kad ji išaugtų iš sėklos į medį ir galėtų gėrėtis dvasinės Saulės šviesa. Tai tarnystė, kuri išlaisvina. Tikra meilė yra dieviška, beribė ir amžina, ji veda prie aukščiausios vienybės, kur kiekvienas tampa savimi, sklindinas šviesos ir ramybės, nori visu tuo dalintis su kitais, duoti, nesirūpindama, ko nors gauti pati. Meilė mus pakylėja, atiduodami save, mes plečiamės, augame, nebejaučiame ribų ir augame link aukščiausios Realybės. Nes atiduodame nesavanaudiškai, be jokių sąlygų, o tiesiog iš perpildytos taurės šviesos ir džiaugsmo. Bet iš pradžių turime sukurti pagrindą, t. y. tapti dvasiškai turtingi. Mes turime išmokti mylėti. O mylėti reiškia tapti „veržimosi gėlių“ sodininkais ir dalytis tais žiedais. Kai suprasime, kad esame vientiso pasaulio dalimi, suprasime, kad esame viena su bet kuriuo žmogumi. Ir

suvoksime savo aukščiausią misiją – tarnauti. „Mylėk kitus, nes kiti yra mūsų pačių dalis, tai ta pati Realybė, ta pati sėkla, tik kituose kūnuose, nes visa esatis yra Aukščiausiojo – Vienio – įsikūnijimas.“ Kad matytume kituose dieviškumą, patys turime mylėti. Kai meilė stipri, klaidų nematai. Ir tampa sunku kritikuoti. Kito klaidos atrodo nereikšmingos, nes kai myli, priimi kitą tokį, koks jis yra. Meilė neleidžia rasti negatyviems jausmams – destruktyviam kritiškumui.

Meilė alogiška. Tai ekstazė, sparnų išskleidimas, širdies sąmonės išsiplėtimas, spontaniško jautrumo išsiskleidimas, gerumas, gailestingumas, atjauta, didžiadvasiškumas. Žiedų jūros nektaras, mūsų egzistencijos pražydėjimas. Meilė – tai rūpinimasis. Tą meilę, kurią iš pradžių jaučiame motinai ir tėvui, plėsdami širdį, turime jausti visai žmonijai. Kitaip galvosime: aš geresnis, o tu – žemiau už mane. Tik meilė mus vienija. O ji yra tik širdyje. Šiuolaikinėje civilizacijoje įtampos ir grėsmės atsiranda dėl to, kad žmogus nemyli (nepažadina širdies). Kol jis to nepadarys, tol negalės priartėti ir prisiliesti prie tikrosios egzistencijos prasmės. Meilė rodo gyvenimui prasmę. Dėl meilės visa tampa vertinga ir vieninga. Iš meilės kyla malda ir meditacija. Malda yra ryšys tarp individo ir visos būties. Būtis tampa jūsų mylimuoju. Jėzus sako: „Dievas yra Meilė.“ Jis sulygina Dievą ir Meilę. Kai jūsų meilė aprėpia visą realybę, visą visovę, kai nebėra konkretaus riboto ir baigtinio mylimojo, kai jūsų meilė yra beribė, jūs pasiekiate savo aukščiausiąjį AŠ, savo dieviškumą. Deja, žmogus neranda tikrojo savo meilės objekto. Apgaulingas tikslas – žmogiškoji meilė, ji nepateisina lūkesčių ir neišlaiko egzamino. Žmogiškoji meilė suriša ir supančioja žmogų. Ji reikalauja visko sau. Dievas nori, kad ją pamirštume ir priimtume Meilę, kuri nušviečia ir sujungia žmones. Dieviškoji Meilė prašviesina, praplečia, pasišventusiai tarnauja, siekia kito tobulumo ir dieviškumo. Greit ateis diena, kai šitokia meilė atsivers mumyse. Dievas tiki, kad Jo vaikai taps tikru ir visišku Jo prototipu. Meilė, atsidavimas susies su Dievu artimiausiu, tiesioginiu ryšiu, tyriausia liepsna, saldžiausiu Tiesos pojūčiu. Meile išreiškiame savo sielos pilnatvę ir grožį. Meilė yra pats aukščiausias dalykas. Bet ir pats sunkiausias. Savo kasdieniame gyvenime retas težino, kaip ją įkūnyti, įveiksminti. Vis dar nežinome, kaip mylėti.

Dieviškoji Meilė mus praplečia, kelia aukštyn. Tai – beribio džiugesio, savęs atidavimo pražydėjimas, Dieviškosios Šviesos raiška. Tai ne tik įžengimas į Realybę, tai – pati Realybė. Išaugimas ir Prašviesėjimas. Vidinė jungtis, sąsaja, jungianti žmogų su Dievu. Tikros vidinės vienybės jausmo užgimimas. Sielos džiaugsmo – palaimos ir Dievo šypsenos giesmė.

Širdis – tikrieji mūsų namai: čia lemta gyventi, išpildyti gyvenimo paskirtį ir būti laimingiems. Toks jau Visatos dėsnis: medis išauga iš sėklos. Iš vidinio gyvenimo išauga išorinis gyvenimas. Tik pažinę savo vidujybę, jausime pasitenkinimą, džiaugsmą ir laimę, kurių visada ieškojome. Kad gyventume dvasinį gyvenimą, mums nereikia įeiti į protą, sąmoningai kontroliuoti ir paaiškinti visus savo širdies impulsus, įvilkti visa tai į samprotavimų, idėjų, teorijų rūbą, bet būti lyg vaikui, kuris gyvena tik širdimi, visad skaistus, meilus, švelnus, tyras ir artimas, mylintis ir mylimas.

Širdis yra ne tik Meilės Karalystė. Ji turi dar visą galybę gebėjimų, savybių – Dievo dovanų: sugebėjimą **vienytis, susitapatinti, veržtis ir plėstis, įkvėpti, prašviesinti, suteikti žvalumo, valingumo, išminties.**

Širdies gebėjimas susitapatinti su viskuo – su pačiu mažiausiu vabalėliu ir pačiu didžiausiu bekraščiu dangumi – yra labai svarbus dvasiniam gyvenimui, kai norime pajauti, priartėti prie paties Aukščiausiojo. Įeidami į dvasinę širdį, gyvendami joje, mes pamažu susiliegame su jos šviesa, meile, ramybe, palaima, galia. Tyra, besiveržianti širdis atves mus prie dieviškojo šaltinio, aplenkdamas visas kliūtis: abejones, svyravimus, priešinimąsi, baimę, nepasitikėjimą savimi ir kt. Savo švelniomis

vibracijomis, šviesia, tyra galia pripildys mus „sakralinio maisto“ – dieviškų savybių: ramybės, šviesos, meilės, tyrumo, palaimos, džiugesio.

Dieviškasis gyvenimas čia, žemėje, nėra neįmanomas. Jis neliks amžina svajonė, jei mes žinosime paslapčių paslaptį – jei įeisime, pajausime, atsiversime, susitelksime į dieviškąją meilę, įjausime ją, kurioje Mylintysis ir Mylimasis, Kūrėjas ir kūrinys, Beribis ir ribotas yra viena. Tikriausiai manote, kad meilė nėra galingas ginklas, o štai neapykanta tolygi aštriam peiliui. Ne! Meilės jėga neapsakomai galingesnė už neapykantos jėgą, nes kai mylite, visos dieviškosios savybės atsiskleidžia, sužydi ir iškyla į paviršių. **Meilė yra maldos mokykla**, pasiruošimas aukščiausiam šuoliui. Jei neturi meilės, kaip gali melstis? Bažnyčios pilnos žmonių, kurie meldžiasi, bet ar jų širdyse dega meilės žibintas? Ar jų malda yra tik žodžių kartojimas? Su Dievu negali kalbėti galva, protu, o tik širdimi! Nes Jis pažįsta tik širdies kalbą. Dievas gali suprasti ir tylą. Meilė taip pat gali būti tyli. Giliausioje maldoje, meditacijoje tylime, nes nėra reikalo kalbėti. Tai tyla tarp tavęs ir to, kuris neturi ribų. Jei mylėsite, įeisite į tokį Būvį. Nuo pat vaikystės jus visi moko, keičia, nori padaryti geresnius. Tik meilė nesistengia pakeisti, o priima tokį, koks esi. Ir tik dėl šio priėmimo galimas prabudimas ir transformacija.

Melsdamasis aš nieko neprašau, o esu tik dėkingas. Dėkingumas daro mus ekstatiškus. Iš dėkingumo atsiranda maldos aromatas. Čia kalbama apie nuoširdų dėkingumą Aukščiausiam. Tokį dėkingumą galite pajusti savo širdyje, jo nektaras atvers jums Dievo Širdį. Nėra nieko, nuo ko negalėtų išgelbėti dėkingumas ir ko negalima būtų pasiekti jo pagalba, ypač dabar, kai dar nepajautėte savo sielos, vidinio dieviškumo, prie kurių jus priartins dėkinga širdis.

Visas šiuolaikinis švietimas ir ugdymas remiasi protu, intelektu, logika. Žmogaus ugdymas yra **vienpusiškas**. Orientuotas į gudrumą, apskaičiavimą, intelektą, pragmatiškumą. Todėl žmogus nebeįgalus mylėti. Apie širdį nebėra jokios kalbos, ji tapo paprasčiausia poetine fikcija arba vien fiziniu organu. Jei žmogaus intelektiniai gebėjimai nebūtų ugdomi, jis jų ir neturėtų. Visi esame girdėję apie vaiką, kuris, užaugęs tarp vilkų, neturėjo jokio intelekto. Tas pats yra su dvasine širdimi. Be „treniruočių“ – be dvasinės praktikos – jos nėra. Ji ignoruojama. Visa gyvybinė energija teka į galvą. O juk iš tikrųjų protas yra tik širdies įnagis. Leisdami protui dominuoti, mes nužudėme širdį. Išstūmėme ją į būties periferiją, į būties užribį. Absoliučią žmogaus vertę ir centrą! Tapti visapusiška žmogiškąja būtybe, atbaigti save galime tik panirę gilyn į save, į savo dvasinę širdį, į kurios duris seniai beldžiasi Dievas. Ir tik joje pravėrsime duris į dvasios pasaulį. Ji kartu su siela paverčia žmogų visaverte dvasine būtybe.

Bet dabar mūsų širdis užbarikaduota nemokšiško. Mes turime atidaryti jos duris, panirdami giliai į vidų – pagaliau išeiti iš nemokšiško ribų. Dabar širdyje vyrauja nepasitikėjimas, netikrumas, ji nepajėgia atsilaikyti prieš viliones, baimę, nemokšišumą. **Ją taip pat būtina šviesinti**. Gavusi iš sielos šviesą, ji **pirmoji atsiduoda sielai**. Tada širdies jėgos, dovanotos paties Dievo, atsigauja ir suveša. Viešpats sako širdžiai: „Vaike mano, tu ne bejėgė. Tu esi tai, kas AŠ esu, tu – tai, ką AŠ turiu. Mes su tavimi Vieningi. Aš išreiškiu Save tavyje ir per tave. Per tave AŠ giedu savo apsišviesimo giesmę.“ Š. Č.

Nors šimtmečiais proto galia dominavo, bet ateina laikas, kai ji kapituliuoja prieš širdies galią. Utilitarinis protas jau suvaidino savo vaidmenį. Pasaulis šaukiasi proto prašviesinimo. Jis šaukiasi širdies lobių – meilės, vienybės, dvasingumo, gerumo, atjautos, švelnumo, pasiaukojimo.

Naujasis tūkstantmetis turėtų būti tarsi perėjimas iš proto į širdies sąmonę. Nepamirštami prašviesėjusio žmogaus žodžiai: „Arba naujasis tūkstantmetis bus Meilės civilizacija, arba jos išvis nebus!“ Nejaugi „nužudę“ širdį manomės taip ir likti nenubausti? XXI amžiuje nebegalima nematyti to chaoso, kurį sukūrėme. „Mylėti? Vienytis su kitais – su kitomis tautomis, kultūromis ir religijomis? Ieškoti aukštesniųjų vertybių – prie Aukščiausiojo? Kas iš to? Kokia nauda?“

Prašviesėjęs protas taip nebeapasakys! Ieškodami proto trūkumų, jo nepatobulinsime. Turime jį padaryti širdies bendradarbiu. O širdis pajėgi tai padaryti. Ji – lyg meilės, švelnumo, kantrybės, atleidimo motina. Kai protas pamatys dieviškąsias širdies savybes, kai išgirs sielos šauksmą, kai pajus jos galingą Šviesos siuntą, kai supras, kad jis nėra atstumiamas, o apglėbiamas Šviesos ir Tyrumo jūra ir prašomas dalyvauti širdies, sielos misijoje, tuomet nebegalėsime sakyti, kad protas ribotas. Jis taps išrinktuuju instrumentu dieviškoje Kūrėjo dramoje. Intelektas – nepaprastas pasiekimas, mes jo nemenkiname, o tik nurodome tikrąją jo vietą. Todėl prašviesinus protą, reikia stengtis įveikti vergišką žmogaus priklausomybę nuo jo – nebemanyti, kad protas yra aukščiausiasis žmogaus „aš“.

Žmogus – integrali būtybė, visi jos nariai turi savo vietą ir visi atlieka savo unikalų vaidmenį.

Katha upanišadoje sakoma: siela – šeimininkas, kūnas – karieta, širdis – važnyčiotojas, protas – vadžios, *vitalas* – žirgas. Ir visi yra reikalingi mūsų egzistencinėje kelionėje.

„Visą gyvenimą mokausi meilės
Baigiasi gyvenimas – vis dar nemoku.“
B. A. Č.

Kaip galima įkvėpti kūną, *vitalą*, protą ir širdį pasiduoti transformuojančiai Šviesai ir tokiu būdu perkeisti juos? Meile. Tai galime padaryti tik juos vertindami, pripažindami jų gebėjimą vaidinti svarbų vaidmenį Dievo Kosminėje dramoje, kad jie tokie pat svarbūs Dievo pasireiškimui žemėje kaip ir siela, kad jie gali būti išrinktaisiais Dievo instrumentais, kad jie reikalingi Dievui. Ir šitie nesuvaldomi mūsų „šeimos nariai“, pajutę savo vaidmens reikšmingumą, susivienys, sukurs sąjungą, kad šį svarbų tikslą žemėje pasiektų. Pasijus laimingais broliais vieningoje šeimoje. Mes tą pasieksime dvasine praktika. Meditacija. III dalyje.

Penktasis, aukščiausiasis sąmonės lygmuo žmogaus vidaus sandaroje – SIELA. Tylioji žmogaus esmė.

Siela – mūsų vidinis dieviškumo indas.

„Visą gyvenimą šnekinu sielą –
Leisk išgiedosiu tavo buvimą!
Taip išgiedosiu savo likimą.
Savo epochą ir jos palikimą.“
B. A. Č.

Siela – tai nemirtinga pirmapradžio šaltinio gyvojo vandens taurė. Šri Činmojus primena mums, kad šiuolaikinis pasaulis pasiekė įspūdingų laimėjimų, pažino mokslo ir technologijų galią,

mechanizmų jėgą, tačiau, nelaimėi, jis vis dar nepažino žmogiškosios sielos vertės ir galios. Ar galėsite kada nors pažinti savo sielą? Ar galėsite visiškai suvokti ją ir susiliesti su ja? Žinoma, galite. Nes faktiškai jūs ir esate ne kas kita, o siela. Jūsų siela – tai natūrali aukštesnės sąmonės būseną. Tiksliai abejonės apsunkena sielos pajutimą. Siela yra beribė ir neapsakomai galinga.

„Nedidelė tu – o kaipgi

didelė tiesa,

kad esi!“

J. Marcinkevičius

Žmoguje – kaip neprašviesėjusioje būtybėje – širdies ir sielos iš viso nesurasi, ji jomis nesinaudoja. Nelaistomos gėlės nuvysta. Pasėta sėkla neišpurentoje dirvoje nesudygsta. Galvodami apie save, mes turime omenyje kūną, o ne sielą. Save tapatiname su žemesniąja savo dalimi. Mūsų esybė – lyg daugiaaukštis namas, bet mes gyvename rūsyje, arba pirmame aukšte. Nesinaudodami viršutiniais aukštais, manome, kad rūsys ir yra mūsų realybė. Mums reikia tik surasti kelią pakilti aukštyn.

Siela – tai vyriausias „brolis“ žmogaus esybės „šeimoje“, vadinasi, ji viršesnė už širdį. O kūnas, *vitalas* ir protas – tai jaunesnieji nariai, dažnai visai nesuvaldomi. *Vitalas* – žemesnis už protą, protas – viršesnis už *vitalą*, širdis pranoksta protą, o siela – širdį. Sielą pranoksta tik Dievas. Siela visada klauso Dievo. Protas praktiškai niekada neklauso širdies, *vitalas* neklauso proto, o kūnas neklauso *vitalo*. Bet visos problemos kyla prote ir dėl proto. Gal jums atrodo, kad siela – tai jūsų širdies dalis? Visai ne. O gal *vitalo* dalis? Juokinga. Vienas iš jausmų organų? Absurdas. O gal nematoma kūno dalis? Neįmanoma. Kas gi yra siela? Siela yra dieviška, amžina ir nemirtinga. Ji – pati šviesa. Dieviškoji Kibirštis. Paslaptingas Spindulys. Ji yra Dievo pasiuntinė. Dieviškumo reiškėja. Jo Malonės skelbėja. Siela yra dieviškoji žmogaus dalis. **Tikroji žmogaus esybė.** Tylioji, giliausioji, pati savaime, be pastangų, neatsiskleidžiančioji žmogaus esmė. Ji – lyg didžiulis medis žmogaus širdyje, kuris dabar, beje, yra vis dar mažytė sėkla. Daug metų turime praktikuoti dvasinį gyvenimą, kad galėtume pasidalyti šios sėklos vaisiais su visa žmonija. Kad ją galėtume iškelti į priešakinį savo būties planą ir pasakyti: „Aš esu siela.“

Tik siela geba suprasti ir skirti tiesą nuo netiesos, žinojimą nuo nemokšiško, būtį ir nebūtį, tikruosius dabarties pasiekimus ir esmines ateities viltis. „Dievas yra sieloje ir su siela, nuolatos jai vadovaudamas. Per mūsų unikalią sielą Dievas išpildo savo ypatingą misiją. Kaip instrumentu jis naudojami Siela, niekuo kitu.“ Štai kodėl Jėzus pasakė: „Dangiškoji Karalystė jūsų viduje.“ „Pažinęs save, pažinsi Dievą.“ Š. Č. Siela yra mūsų didžioji brangenybė. Visi pasaulio turtai yra niekis, palyginti su dieviškąja siela. Ji geriausia mūsų apsauga. „Jei jūs nepažįstate savo sielos, Dieviškosios išminties pasaulyje būsite apkaltinti baisiu nemokšiško. Kai pažinsite sielą, tik tada „susipažinsite“ su Dievu. Tikrasis – dvasinis – žmogaus gimimas, jo išsiskleidimas vyksta sielai laisvėjant.“ Š. Č.

Prieš ateidama į žemę, siela pažadėjo Dievui, kad išreikš dieviškumą, Jo dieviškąsias savybes, o žmogui pažadėjo išlaisvinti jo kūną, *vitalą* ir protą iš neišmanymo pinklių.

Deja, atėjusi į žemę, siela susiduria su priešiškomis jėgomis. Jei žmogus yra susitapatinęs su savo žemesniąja prigimtimi ir gyvena „žemesniuosiuose aukštuose“, jei tapatina save su kūnu ar *vitalu*, ar protu, nesidomi aukštesnėmis vertybėmis, yra savo instinktų, troškimų, aistrų valdomas, visiškai

paniręs į pragmatišką kasdienybę, neturi laiko nei dvasiniam gyvenimui, nei Dievui, – sielą užlieja tamsos ir neišmanymo jūra, kuri ją susaisto ir kliudo vykdyti savo misiją. Kūnas, *vitalas*, protas ir net širdis neleidžia jai atsisėsti į sostą, neklauso jos, nes patys trokšta būti žmogaus šeiminkais ir valdovais. Ir išstumia sielą į egzistencijos periferiją. Kūnas yra sielos Namai čia, žemėje. Tik per kūną ji gali išreikšti savo dieviškumą, dieviškąsias savybes. Jei kūnas nebendradarbiauja, siela negali pasireikšti. Kūną priėmusi siela kartu priima ir jo ribotumus. Ji susilieja su žmogaus netobulumais, nori pasitarnauti jam. Nes sielos esmė – tarnystė. Siela gimsta kūne, kad mokytųsi. Jos misija bus išpildyta tik tuomet, kai savo dieviškąjį tobulumą įkūnys materijoje, žemėje – žmoguje. Todėl jos tikslas nešti iš aukščiau Ramybę, Šviesą, Palaimą. **Pirmiausia į širdį**, paskui į protą, *vitalą* ir kūną.

Šitaip sutikta žmogaus „narių“ siela pasijunta vieniša. Bet ji nenusigręžia nuo kūno, *vitalo*, proto ir širdies. Nepyksta ant jų, supranta juos ir jų ydas. Ji yra be galo kantri. Atleidžia jiems. Kai gyvename vadovaudamiesi tik protu ar vitalu, jie mus valdo. O siela nieko neprimeta, neįsakinėja – ji tik veda mus. Leidžia mums pasijusti tuo, kas esame.

Ji laukia savo valandos, juos stebėdama ir siūsdama meilę. Ji ima pamažu veikti, nors kenčia matydama, kaip alksta žmogaus dvasinis gyvenimas, koks tingus, mieguistas, pasyvus, nevalyvas ir mėgstantis dykinėti yra kūnas; koks agresyvus *vitalas*, koks įtarus ir viskuo abejojantis protas ir kokia nepasitikinti savimi širdis. (Ją skaudina tokia disharmonija.) Ji šnabžda žmogui: „Prabusk! Pakilk! Ženk tvirčiau ir bėk prie Tiesos! Susivok, kokiame dabar esi sąmonės lygmenyje. Ženk nors žingsnį į savo dieviškojo AŠ pažinimo kelią – tavęs laukia aukštesnis, harmoningesnis vidinis gyvenimas, kupinas džiaugsmo, pasitenkinimo ir laimės. Tu gali išlipti iš nemokšiško ir žemų priklausomybių.“ Ko siela siekia? Savo absoliučios realizacijos žmoguje, čia, žemėje. Sielos šviesa turi iškilti paviršium, būti visų žmogaus esybės „narių“ priešakyje, triūsti ir šviesinti juos, mylėti ir tobulinti. Siela intensyviai veržiasi, kad visa žmogaus esatis padėtų jai išreikšti Dieviškumą. Ji siunčia dievišką įkvėpimą, savo šviesą, stengiasi padėti žmogui keisti savo elgesį, gyvenimą. **Pirmoji atbunda ir jai pasiduoda širdis.**

O kai jų šviesa, ramybė ir jėgos nusileidžia į fizinį, vitalinį ir proto lygmenis, žmogus pajunta savo beribę vidujybę. Ir tikrą džiaugsmą, nes dabar sąmonė, visi jos lygmenys prašviesėja. Kai tamsioji sąmonė išskaidrėja, atsidadavusi sielai, išorinis pasaulis nebegali pavergti, nebeskaudina, nebeatima pusiausvyros, nes tada esame tylos, ramybės ir šviesos jūroje – sieloje.

Jei dabar galite pasakyti: aš esu siela, neatsiejama nuo jos buvimo, tada ir išvysite savo gyvenimo paskirtį, savąją misiją žemėje. Suprasite, kad ir jums skirta pasiūlyti žmonijai kažką gero, unikalios. Kad yra tik viena pareiga – gyventi dvasinį gyvenimą, kad esame iš Dievo ir dėl Dievo – esame Dievo vaikai, išrinkti Jo paties priešintis nemokšiško, tamsai ir griovimui pasaulyje ir tokiu būdu džiuginti Dievą. Transformavę savo žemesniąją prigimtį – „žemesniusius aukštus“, pradėsime sąmoningėti savo dieviškajame AŠ. Tada ir išorinis mūsų gyvenimas pasikeis – įgis tikrąją prasmę, ims tarnauti dvasinio gyvenimo vertybėms. Jis taps dieviškų savybių – paties Dievo raiškos arena. Į ją mus veda dieviškoji siela, skleisdama šviesą, ramybę, meilę, skaistumą, palaimą, džiaugsmą ir kitas dieviškąsias savybes.

Kiekvieno žmogaus siela yra unikali, nes Dievas siekia save manifestuoti kiekviename mūsų nepakartojamu, vis nauju, unikaliu būdu, paskirdamas kiekvienai sielai ypatingą misiją. Viena siela galbūt nori išreikšti Dieviškąją šviesą, kita – Jo grožį, galią, meilę, ramybę ar kitus aspektus.

Jei norite nesipriešinti Dievo planui, jums reikės nieko nelaukiant sugrąžinti sielai jos tikrąjį sostą, į kurį dabar esate pasodinę savo ego. Priimkite savo sielą, atverkite jai savo širdies duris – tai ir bus jūsų tikrasis išsilaisvinimas, jūsų saviraiška, jūsų gyvenimo paskirties išpildymas.

„Ne tas karalius, kas valdo šalį, bet tas, kas valdo save.“

Galbūt jūs manote, kad sielos nėra, nes jos nematote, gal nepajutote nė menkiausio jos dvelktelejimo? O ar kada matėte mikroorganizmus, atomus ir jų daleles, kol nebuvo išrasti atitinkami mechanizmai? Taip pat yra ir su siela. Kol neprašviesinsime savo sąmonės (visų jos lygmenų), kol neįgysime dvasinių įžvalgų, tol siela gali atrodyti kaip intelektinė, religinė ar kitokia iliuzija. Todėl didžiūmai žmonių ji ir neegzistuoja. Jie nė nepagalvoja apie ją, jos reikmes. Ar mes skiriame jai nors kiek dėmesio?

Gali kilti ir rimtesnis klausimas: kaip, koku būdu pažinti, pajusti sielą, prisiliesti prie jos? Ar tai įmanoma? Žinoma, galima. Nes jūs **esate** siela, tai aukščiausias žmogaus sąmonės lygmuo, natūrali būseną, tik reikia **pakilti** į baltą skaisčią erdvę. Įsisaugoninti sielą gali trukdyti tik mūsų abejonės – juk mes iki šiol gyvenome „žemutiniuose aukštuose“, kūno, *italo* ir proto klystkelių sukuryje, išorės užmačiomis, negalavimais, smagumais.

Pirmiausia, žmogui reikia **tikėti, kad jis turi sielą. Norėti pajusti sielą.** Antra – turi žinoti, kur ji yra, jausti jos buvimo vietą. Siela gyvena dvasinėje širdyje, žmogaus krūtinės centre (dvylika pirštų aukščiau bambos ir šeši pirštai žemiau gerklės centro.) Nors ji persmelkia visą žmogų, bet būtent čia jos vieta, kur medituodami galite pajusti jos subtilias vibracijas.

Turite su įkvėpimu, sąmoningai ieškoti priėjimo prie sielos. Įsiklausyti į ją. Klausyti vidinio balso paliepimų, kartais girdimų per sąžinę. Turite pildyti vidinio balso valią (atskirti jį nuo proto balso). Kaip bėgikas, kuris be perstojo, reguliariai ir su entuziazmu treniruojasi kiekvieną dieną, kad greičiau prabėgtų savo distanciją, taip ir savo viduje turime kantriai, atkakliai ir su įkvėpimu siekti tikslo. Jei fizinio kūno ir proto sąmonė klausys ne proto, o širdies ir sielos, tai kiekvieną akimirką jungtis su jais vis stiprės.

„Aš noriu, kad jūs pajustumėte, jog siela – tai nemari tikroji realybė, kuri turi tiesioginį ryšį su Aukščiausiuoju. Kol nepajutote sielos, stenkitės maldose ir meditacijose įsivaizduoti ją kaip nuostabiausią kūdikį jūsų širdies viduje, žaidžiantį palaimoje su Aukščiausiuoju.“ Š. Č.

„Kad atrastumėte kelią į sielą, reikalinga tyła.

Kad turėtumėte tylą, reikia veržtis, nusigręžus nuo troškimų.

Kad suintensyvėtų veržimasis, reikia Dievo Malonės.

Kad jus apgobtų Dievo Malonė, jauskitės priklausą tik vienam Dievui.

Melskite Dievą, kad jus laikytų labai artimais sau.

Sielą atversite, pajusite, praktikuodami „širdies kelią.“

Šri Činmojus

Susitikimui su širdimi ir siela reikia ruoštis.

Įsivesti jas į savo vidinio gyvenimo tėkmę.

Saugoti atsivėrimo akimirkas, kad jų nenuslopintų

pragmatinės kasdienybės skersvėjai.

„Drašiųjų garbei mes giedam giesmes!“

„Man siela yra pati svarbiausia realybė. Aš jau sakiau, kad sielą galima ne tik pajusti, bet ir matyti, taip, kaip aš matau jus dabar. Jeigu negalite patikėti savo sielos realumu, kaip jūs galite tikėti Dievu? Įsisąmoninti Dievą daug sunkiau, nei įeiti į kontaktą su siela. Ji lyg palydovė veda mus į tikslą – lėtai, bet tvirtai, jūsų greičiu. Jei jūs netikite šia palydove, kaipgi jūs nueisite iki tikslo, kuris yra Dievas? Po mirties aiškiai praregėsite, kad siela yra jūsų pastovi amžina realybė. Bet jei norite tobulėti, turite ją jausti dabar, kol esate žemėje. Mane labiausiai džiugina žmonės, kurie ne tik tiki sielos buvimu, bet ir nori pajusti jos buvimą, jos realybę.“ Š. Č.

Kad pajustumėte, suvoktumėte sielą – reikia veržtis. Tai padeda pakilti iki Aukščiausiojo. Veržtis būdinga amžinai kylančiai aukštynei sielai. Viltis prabudins jūsų vidinį dieviškumą ir įkvėps svajoti apie Transcendenciją. O narsa padės jūsų vidiniam dieviškumui suvežti, sukeroti ir įkvėps išreikšti Transcendenciją čia, žemėje. Turite visada būti kūrybingi. Jūsų kūryba ir yra jūsų atsiskleidimas.

Taigi, mūsų aižėjančios epochos ir į atskiras draiskanas byrančios dvasios akivaizdoje, vienusio proto diktatūros kvaitulyje, Šri Činmojus kuria harmoningą žmogų, į visumą surikuoja visas jo dalis, galias ir galimybes. Kuria žmogaus, kaip integralios būtybės, paveikslą, kuri naudojasi visais savo sąmonės lygmenimis, įsivaizduodamas ir verbalizuodamas kiekvieno lygmens savitumą bei glaudžias sąsajas tarp jų. Ir tame paveiksle kiekvienas atranda save kaip iš tiesų sukurtą pagal Dievo panašumą ir paveikslą. Ir jis tampa skaidrus ir aiškus kiekvienam. Pasakodamas apie įstabiausią kelionę į žmogaus gilumą, į jo įvairialypės sąmonės sferas, Mokytojas kartu kviečia kiekvieną leisti į tas gelmes drauge su juo, patirti tai, ką išgyveno jis pats (apšviestasis), prabudinęs savo širdį ir sielą. Jo mokymo patrauklumas – gebėjimas nusileisti į save, **apglėbti žmogaus dvasios kosmosą, širdies ir sielos ugdymo, atvėrimo požiūriu**, vidinio gyvenimo harmonizavimo ir struktūralizacijos požiūriu. Mokytojas geba pateikti **vaiskiai aiškia, vientisą vidujybės sandarą**, išvengdamas prieštaringo, kontraversiško mintijimo. Moka išgiedoti metapoetine kalba taip giliai, plačiai ir tiksliai sielos reikmes, kad sunku būtų su kuo nors palyginti. Nebent su Biblija, kurioje pasakyta: „Dabar mes esame Dievo vaikai, Šviesos vaikai, bet dar neaišku, kokie mes būsim.“ Dievas sukūrė žmones kaip savo komunikacijos – komunijos – partnerius. Šis stebėtinai dvasinio Mokytojo širdies ir proto šviesumas, išvalga kyla iš jo giliausio tikėjimo Aukščiausiuoju.

Dievas tol nebus patenkintas, kol visos sielos neišpildys savo misijos: kol nerealizuos Dievo ir savęs. Mokytojas nieko nežemina ir neaukština. Jam rūpi tik Tiesa. Nepaprastu savo kuklumu jis šnekina žmogaus širdį: jei aš galėjau tai pasiekti, vadinasi, **ir jūs visi tai galite**. Svarbu neatsisakyti savo svajonės, ne tik jaunystėje, bet ir senatvėje – ypač senatvėje!

Žmogaus, kaip dvasinės būtybės, struktūros klausimas – ne abstrakčių samprotavimų produktas, o Šri Činmojaus atradimas, **patirtas širdimi**. Kai jam atrodo, kad kalba, žodžiai negali tiksliai išreikšti tų būsenų, kurias jis patiria, ir nepaliečia, nesukrečia žmogaus, o Mokytojo misija – pasidalinti su viso pasaulio Tiesos ieškančiais savo atradimais, todėl jis kuria ir gieda „sielos dainas“, rengia dvasinės ir meditacinės muzikos koncertus, kuria kompozicijas įvairiausiems instrumentams, kurias pats atlieka nemokamuose koncertuose. Taip pat tapo paveikslus (nutapė daugiau kaip 13 milijonų paukščių –

nepakartojamų grafikos lakštų, giedančių apie žmonių laisvėjančią sielą). Arba pasitelkia Tylą – koncentraciją, meditaciją, maldą ir kontempliaciją. Kiekvienas žingsnis, einančiam jo nurodytu Keliu, yra paties Mokytojo išgyventas, apdainuotas, išgiedotas ir vaizdžiai aprašytas, todėl kiekvienam, tiek pradedančiam, tiek labiau pažengusiam, yra prieinamas. Jo mokymas peržengia atskirų tautų ir kultūrų ribas. Jis kuria ne naują religiją, bet dvasingumo mokyklą – **Kelią į dvasinį gyvenimą** ir sąmonės išplėtimą – **Kelią į širdį ir sielą**.

Mokytojas sako, kad jam labiausiai rūpi žmogaus siela, bet Šri Činmojaus negalima pavadinti vienos temos autoriumi. Savo stebinančia gausia kūryba jis apglėbė visas žmonijai ir žmogui rūpimas problemas: pažangos, tobulėjimo, gyvenimo prasmės, atsidavimo, pašaukimo ir tarnystės; mokslo, meno, astrologijos, kūrybos, žmogaus potencialo, likimo ir t. t.; religijų santykių problemą, karo ir taikos, skurdo ir blogio, politikos ir valdžios, gyvybės ir mirties, amžinybės ir nemirtingumo, politinių lyderių ir Jungtinių Tautų Organizacijos (JTO) vaidmenį šiuolaikiniame globaliame pasaulyje.

Tai neįsivaizduojamos mūsų protui galybės kūryba ir veikla. Savo filosofija jis stojo prieš savo epochą, kurios grėsmėms ir piktžaidėms niekas nebando rimčiau priešintis. Mes nesvarstysime, kur yra jo vizijos šaknys, iš kur visa tai kilo – ar iš senovės išminčių dvasinės praktikos, ar tai nušvitusios kūrybos blyksniai, ar Dievo Malonės Dovana, ar amžinoji genijaus paslaptis. Jo gyvenimo ir kūrybos mastas kelia nuostabą lyg magiškas verpetas, lyg „Saulės evangelija“. Tai tokia tradicija, kur filosofija, religija ir poezija tarsi susilydo, tradicija, kuri susiklostė per šimtmečius ir dabar atbunda nauju žydru pavasariu, kuri niekada ir niekam neatrodė nei keista, nei ginčytina. Tradicija, kuri nenusigręžia nuo gyvenimo, pasaulio, bet ugingai karštai jį teigia. Lyg nemari vilties giesmė, lakštingalos čiulbėjimas.

III dalis. „Širdies kelias“.

Žmogaus vidinio tobulėjimo praktinis aspektas

„Dvasiniame gyvenime mes norime pakilti į Everestą viršūnę.“ Š. Č.

Jei jūsų netenkina dabartinis gyvenimas, jei prapuolate pilkos kasdienybės rūpesčiuose, palikę patį save lyg lauke už durų, jei norite, kad gyvenimas būtų džiugesnis, visavertiškesnis, jei norisi tobulėti, jei norite save realizuoti, labiau išvystyti savo vidinį gyvenimą, jei jaučiate nenusakomą nepasitenkinimą savimi bei dvasinį alkį, **vadinas, jūs esate pasiruošęs ir pribrendęs eiti Šri Činmojaus siūlomą „Širdies Keliu“**, kurį jis vadina „saulėtuojų keliu“. **Pirmas žingsnis**, kurį turite žengti – perskaityti kelias dvasinio Mokytojo knygas, arba nors vieną. Jos padės giliau suprasti jo mokymą, **jo sąmonę, šviesą, vidinę išmintį**. Jei skaitysite ne ieškodamas intelektualinės informacijos, **o širdimi**, atsidavę, patirsite jo įkvėpimą, būsite prileisti prie gilesnių dalykų, prie Mokytojo dvasios. Nes jo knygos¹ parašytos širdimi. Arba įsigilinkite į šį PASKAITŲ CIKLĄ.

¹ | lietuvių kalbą yra išverstos tik 6 knygos. Jas galite įsigyti **AUM knygyne** (Kaune), o kitas – anglų ir rusų kalbomis – rasti internete. Taip pat galite užsukti į Šri Činmojaus centrą Kaune, kur rasite nedidelę biblioteką. Telefonai pasiteirauti: 8672 02239, 8684 21153.

Šri Činmojus, tęsdamas pirmtakų darbus, randa naują dvasingumo kelią, pabrėždamas, kad tik naujumu, vien tiktai naujumu, nusivalę rutinos voratinklius, pasieksime pergalę. „Širdies kelias“ – labai efektyvus, perspektyvus ir universalus, tinka visiems, nekelia jokių pavojų. Jis turi ateitį. O ateitis priklauso širdžiai. Protas šimtmečiais dominavo mūsų civilizacijoje, kurios raida šiandien kelia žmonėms baimę, susirūpinimą ir nepasitenkinimą. Vietoj kūrybos dominuoja griovyba – auga ir didėja susipriešinimas, konfliktai, grėsmės. Ir mažai kas tiki, jog tai pasikeis.

Dvasinis Mokytojas siūlo naujo tūkstantmečio viziją. Šių dienų filosofas, poetas, kompozitorius ir globalinių taikos akcijų iniciatorius regi ryžtingas gyvenimo permainas ir sveikina ateinančią naują epochą, kuri visiems žmonėms ir pasauliui bus taiki ir kūrybinga. Jis įsitikinęs, kad tikrasis žmogaus potencialas dar neatskleistas ir kviečia siekti tikslų, atrodančių neįgyvendinamais. Priimkime gyvenimo iššūkį. Priimkime pasaulį toks, koks yra, o paskui perkeisime jį į geresnį. Kaip? Tobulindami save, kiekvieną dieną tapdami geresniais. Turime lenktyniauti ne su kitais, o su pačiais savimi, nes savęs pranokimo džiaugsmas trunka amžinai. Šiandien dominuojančios jėgos negali išspręsti pasaulinių problemų. Todėl laikas pasiūlyti pasauliui Širdies savybes, Širdies Šviesą, kurios reikš naują erą žmonijos dvasingumo raidoje. Ji atneš taiką, santarvę, ramybę, harmoniją ir meilę. Nes visas problemas spręš taiki **mylinti** jėga. „Nuo neatmenamų laikų istorija mini tironus ir išvaduotojus. Bet greit ji minės ir taikdarius.“ Iškelę sielos šviesą, dieviškumą, kuriuo mus apdovanojo Kūrėjas, paleisdamas į pasaulį, žengsime pirmą žingsnį, padarysime posūkį žmonijos evoliucijoje – įkūnysime pačią šviesiausią žmonijos Svajonę – „dangiškąją karalystę“ – tobulėdami netobulame pasaulyje, pranokdami ir pergalėdami save.

Mes jaučiame, kad šis Meilės Kelias lengvesnis ir efektyvesnis dėl to, kad nereikia perskaityti milijonų knygų, jog pažintume Tiesą. Ar reikia treniruoti protą, kad sužinotum, kokia yra Tiesa? Ne! Tiesa mūsų viduje, ir ji šaukia, kad mes atvertume širdies duris, kad galėtum iškilti į paviršių, iš savo „kalėjimo“. Kaip išlaisvinti Tiesą, moko „Širdies kelias“. Per meilę Dievui, mumyse esančiai aukščiausiai prašviesėjusiai daliai – sielai. Ir mūsų aukščiausioji, ir žemiausioji dalis priklauso mums. Žemesnioji turi įsilieti į aukščiausiąją tam, kad būtų perkeista, išlaisvinta. Aukščiausioji turi nusileisti į žemesniąją, kad galėtų pasireikšti ir atsiskleisti. Dvasinė širdis ypač svarbi, jos viduje yra siela – mūsų vidinis dieviškumas. O siela turi viską: Ramybę, Šviesą ir Palaimą. Mes gausime šias dieviškas savybes tiesiogiai iš sielos. O širdis gali jas nunešti protui, *vitalui*, kūnui. Dvasinė širdis kupina dieviškosios meilės, ji išvalo ir prašviesina visus esybės narius. Jei pajutote širdimi Šri Činmojaus Svajonę ir Jo filosofijos artumą – nesvyruokite!

Tuomet prieš jus iškyla **dvi galimybės**, du keliai. Jei esate individualistas ir nenorite niekam įsipareigoti, manote, kad vienas sėkmingai išmoksitė dvasinio gyvenimo meno, galite tai išbandyti skaitydamas Mokytojo knygas, jose rasite daug ir įvairių patarimų. O jei svajojate turėti dvasinį vadovą, jei suvokiate savo žmogišką silpnumą ar nujaučiate, kad vienas **toli** nenuesitė, galite pasinaudoti dvasinio Mokytojo teikiama pagalba. Galite tapti jo mokiniu ir visuomeninės organizacijos Šri Činmojaus centras nariu. Būtent jums organizuojamas nemokamas užsiėmimų ciklas susipažinti su dvasine praktika, kuriai vadovauja pats Mokytojas, o mokiniai jaučiasi tik kanalu, per kurį Mokytojas įkvepia, atveria širdį ir moko tyloje įeiti į Jo arba savo aukščiausiąją sąmonę. Mokiniai sukurs dvasinę atmosferą, padedančią pajusti vidinį ryšį su Mokytoju, pasidalys savo patirtimi, nes kiekvienas eina „savu keliu“, arba Mokytojo keliu, **savaip, savu būdu**, priklausomai nuo savo dvasinio lygio, savo įkvėpimo, veržimosi, gebėjimų panirti į savo vidujybę bei išvystyti širdies galias. Mokytojas pabrėžia,

kad kiekviena siela turi savą meditacijos būdą. Jei neturite Mokytojo, kuris nukreiptų sielą reikiama linkme, tada giliai panirkite į save ir vidinis balsas jums patars. Pradedančiajam tai labai sunku padaryti. Bet nėra neįmanoma, jei įsigilinsite į dvasinio Mokytojo tekstus. Svarbiausia – įžengti į tyro veržimosi vandenį, kurie išplukdys širdį ir sielą į jūsų sąmonės priekį. Indų tradicijoje dvasinis Mokytojas vadinamas guru, kas sanskrito kalba reiškia „tas, kuris veda į prašviesėjimą“. Šri Činmojus sako, kad tikrasis guru yra pats Aukščiausiasis. Bet jei čia, žemėje, sutinkame žmogų, kuris gali padėti kelionėje į prašviesėjimą, mes priimame jo pagalbą ir galime jį vadinti guru. Galite paklausti: jei Dievas yra mūsų širdyje, kam mums reikalinga kažkieno pagalba, kad Jį atrastume? Nors Jis yra mūsų širdies viduje, mes negalime Jo nei pajauti, nei matyti, todėl **mums reikalingas Mokytojas, kuris jau atrado Jį savyje ir gali mus išmokyti.** Mes esame tarsi pametę raktą nuo savo brangenybių skrynelės.

Kad ko nors išmoktume šiame pasaulyje, mums reikalingas mokytojas. Kad išmoktume matematikos, istorijos, dainuoti ar groti pianinu, mums reikalingas mokytojas. Todėl mokomės mokyklose, universitetuose, kuriuose dėsto savo dalyką išmanantys dėstytojai. Todėl absurdiška manyti, kad išmokti įsisąmoninti Aukščiausiąjį, Jo dieviškas savybes, atverti širdį ir sielą, tobulėti ir perplaukti nemokšiško jūrą, prasiskverbti į Mokytojo filosofijos esmę, jo mokymo ir dvasinės praktikos principus, giliai panirti į save, tapti išlaisvinta siela galite vienas, be vedančios rankos.

Tačiau niekas neverčia turėti Mokytoją. Bet turite žinoti: jis uždega veržimosi liepsną, prabudina dvasinę širdį, supranta, kokia meditacija reikalinga sielai, ir moko. Dvasinis Mokytojas gali nebūti fiziškai su jumis – jis užmezga vidinį ryšį su jūsų siela, taip pat ir jūsų siela suras takelį į jo sielą. Jis suteikia iniciaciją, kuri svarbi greitai pažangai.

Dvasinis Mokytojas nėra tik dvasinių reikalų ekspertas. Jis prisiima atsakomybę prieš Aukščiausiąjį ir mokinį už jo dvasinę pažangą. **Padedą pasiekti skirtą tikslą.** Jis yra įgijęs patirties ir žmogiškajame gyvenime, ir kelionėje į vidujybę, ir į dieviškąją pakopą. „Paprastas mokytojas veda tavo protą prie žinių ir žinojimo, o dvasinis mokytojas padeda sielai iškilti paviršiun, atveria beribei dangaus žydrynei.“ Pastarasis tradiciškai už mokymą nereikalauja jokio užmokesčio. „*Gratis accepistis, gratis date*“ („veltui gavote, veltui duokite“), bet reikalauja nuoširdumo ir reguliarios dvasinės praktikos. Kai mokinys palieka kelią, mokytojas lieka ištikimas atsakomybei. (Reguliarumas yra palaiminimas iš aukščiau bei vidinės jėgos išsivystymo ženklas.)

Kai kurie žmonės mano, kad jei pradės dvasinį gyvenimą, kurį siūlo indų dvasinis Mokytojas, tai turės atsisakyti savo religijos, pvz., krikščionybės. „Tai nedovanotina klaida ir nesusipratimas“, – sako Šri Činmojus. Religija yra lyg namas, kuriame gyvename. Kiekvienas turi teisę eiti į dvasingumo mokyklą ir mokytis Meilės Dievui, dieviškųjų savybių, mokytis nusileisti į savo širdies gelmes ir atverti tikrąjį savo AŠ. „Mes jaučiame šventą pagarbą visoms religijoms, – sako Mokytojas, – kiekviena religija yra lyg Dievo-Medžio – šakos. Kaip galima neigti šakų vertę, jei visą Medį–Dievą laikome savu bei savo Tikslu.“ Mes norime įvaldyti savo vidinį pasaulį, norime tapti tobulais Aukščiausiojo instrumentais, kad per mus išsipildytų Dievo Valia ir Vizija. **Mums dera mylėti Dievą visais įmanomais būdais. Taip, kaip Jis to nori.** O jis nori, kad mes būtume Šviesos vaikai, Dieviškosios Meilės vaikai. Konkretus namas (religija) skirtas ne kiekvienam, o Širdies keliu naudotis gali visi. Sakoma: „Daug kelių veda į Romą.“ Taip ir kelių, vedančių į Tiesą, į tobulėjimą, gali būti daug. Jei einame širdies keliu, einame „saulėtuojų“, trumpuoju, keliu.

Indų dvasinis Mokytojas neatmeta ir proto kelio. Bet šiame kelyje susidursime su daugybe kliūčių, nes neprašviesintas protas nepažįsta Meilės ir sielos, nesuteikia džiaugsmo ir laimės. Abejoti

Mokytoju anksčiau, negu sužydi tavo prašviesėjimas, – dažnas reiškinys. Šri Činmojus pataria mažiausiai tris mėnesius turėti kantrybės ir neabejoti. Tik tada ieškokite kito Mokytojo, kito kelio, jei šis nepatenkino.

Kiekvienas turi teisę įkvėpti kitus, dalytis savo meile ir patirtimi. Mes nesistengiame patraukti į savo kelią, verbuoti žmones, o norime pasiūlyti jiems šviesą, džiaugsmą ir palaimą, kuriuos patys gauname. Siūlome pasinerti gilyn į save, paliesti ir pajauti tas realybes, kurios yra viduje, ir jas iškelti į paviršių. Pažinti savo šaknis, savo šaltinį. Dievo Malonei padedant pačiam sąmoningai ir intensyviai kurti savo gyvenimą – tiek vidinį, tiek ir išorinį.

Jei jūs tikite Mokytoju ir pasitikite savimi, jūs greitai suprasite savo paskirtį. Jei tikite Mokytoju, bet nepasitikite savo jėgomis, Mokytojas eis greta jūsų, kad padėtų ir įkvėptų jus, jis veiks jūsų viduje kaip jūsų paties veržimasis, kad vestų prie Paskirtojo Tikslu. Prašviesinę „širdies kelyje“ savo vidujybę, kūną, jausmus, protą, ir atvėrę dvasinę širdį ir sielą, patirta šviesa galime palaistyti savo jau turimą tikėjimą, pagilinti jį. Sustiprinti.

Man pačiai teko pastebėti, kad žmonės įtariai vertina pokalbius apie meditaciją bei prasmingesnį gyvenimą, saviraišką, nes jiems tai naujas dalykas. Visą gyvenimą jie kartojo maldas, todėl atrodo, kad jei pradės medituoti, išduos savo įprastą religinį tikėjimą. Tokia jau proto prigimtis – visa, kas nauja, sąmoningai ar nesąmoningai, jis priima su baime, įtarumu, abejone. Žmogus nesupranta tikrosios proto esmės, būdamas jo vergovėje, pasiduoda jo įtarinėjimams. O juk jis, tikriausiai širdies balso vedamas, atėjo į mano seminarą, nepagailėjo laiko, kad numalšintų alkstančią ir ištroškusią savo vidujybę! Ir jam net gal atrodo, jog tos abejonės yra tikros! Galbūt naujos atvertys tik paskandins jo gyvenimo valtį! Bet jei nors **širdies** krašteliu priiustumėte Šri Činmojaus „Širdies kelią“, suprastumėte, kokios destruktivios yra abejonės, kaip protas abejojantįjį sumaniai atplėšia nuo Dvasios Kelio ir **savęs perkeitimo paslapčių**, nuo dieviškosios tiesos. Tik tikėjimas yra galingiausia ir įtikinamiausia galia. Jaudinančiai apie tai yra pasakęs poetas: geriau viena tikėjimo diena nei tūkstančiai metų abejonių! Naujasis Testamentas sako taip pat: abejojančio žmogaus protas nesidžiaugia nei šiuo pasaulyje, nei kitu, nei galutine palaima. („Dievo kvailybė išmintingesnė už žmones.“ 1 Kor. 1, 25). Tik kūryba žmogus gali išpildyti savo paskirtį, o kūrybinis aktas yra **naujo sukūrimas**, to, ko dar nebuvo, atsiplėšimas nuo vidutinės kasdienybės sąmonės. Tik pranokstančiai vidutinę sustabarėjusią žemiausios prigimties sąmonę būtybei suspindi Amžinybės perspektyva. Džiugina ne „drungnieji“, o veržlūs lietuvaičiai, traukiantys tolimojon Indijon pasisemti įkvėpimo tobulėti, **pasikeisti** – jie išgirdo Kūrėjo Šaukimą... Ir nori atsiliepti visomis širdyje bundančiomis galimybėmis. Atsidavimas ir Meilė Dievui labai svarbūs: juk tobulėti, rasti šviesą, ramybę, džiaugsmą norisi ne dėl egoizmo, o todėl, kad norisi džiuginti Aukščiausiąjį.

Religija padeda tikėti Dievu ir jį garbinti. O „Širdies kelias“ padeda vienytis su Jo Dieviškąja Sąmone, Jo šviesa, kad Jo dieviškosios savybės sužydėtų jumyse ir per jus. Iš Jo dovanotų mažyčių sėklų savyje turime **išauginti didžiulį plačiašakį medį. T. y. tobulėti!**

Sunkiausia yra pradėti. Apsispręsti. Žmogus yra laisvas. Laisvas rinktis savo gyvenimo kelią. Niekas negali primesti dvasinio gyvenimo. Galime atidėlioti savo realizaciją, kaip tai daro jaunimas. Bet **kol nepanorėsime augti, mes kentėsime**. Nepažinsime tikro džiaugsmo. „**Pasitenkinimą rasime tik tobulėdami**. Tobulumas yra ir žmonijos viltis, ir Dievo pažadas.“ Š. Č. Mūsų laimės troškimas yra ne kas kita, kaip mūsų aukštesniojo Aš noras išaugti, **atsiskleisti, tapti atbaigtam**, iš sėklos, iš gležno daigelio virsti galingu ažuolu. Bet turime patys siekti užsiauginti galias šaknis.

Kartais žmogus bijo vidinio gyvenimo, dvasingumo. Turite įvairių svajonių, troškimų ir manote, kad dvasinis gyvenimas visa tai atims. Manote, kad jame pasiklysite ir papulsite tarsi į riaumojančio liūto nasrus. Jei dvasinis gyvenimas neteiktų džiaugsmo ir nebūtų Tiesa, kas būtų toks kvailas ir jį gyventų!? Yra daug ieškančiųjų mokinystės kelio. Bet ne visiems nusišypsos ta žvaigždė, apšviečianti gyvenimo kelionę skaidria, vaiskia šviesa. Mokinys priima ne įžadų ar išipareigojimų jungą, nepraranda nei savarankiškumo, nei individualumo, nei iniciatyvos, bet atranda Globėją, kuris padeda įžengti į išsilaisvinimo kelią – naują džiaugsmingą gyvenimo tarpsnį, kuris padeda save realizuoti, prabusti, praregėti, nužengti į savo vidujybės gelmes, kur atsiveria naujas širdies – meilės – džiaugsmo pasaulis. Padeda nusimesti slegiančią pilkos kasdienybės sąmonės uždangą, po kuria tarpsta žemoji žmogaus prigimtis, neregėdama šviesos spindulio. Kiekvieno siela ateina į pasaulį, kad nuveiktų kažką ypatinga. Mokytojas ne tik ją pažadina, įkvepia žvalumo ir drąšos kovoti gyvenimo kovų arenoje prieš nemokšišumą, bet ir suteikia nuolatinę paramą bei gebėjimą nugalėti, kantrybę, ryžtą, uždegdamas širdyje veržimosi liepsną. Bet jei žmogus yra įsikabinęs į savo prieštaravimų draskomą protą, jei jį graužia abejonės ir skepticizmas, jei nesugeba atsiduoti reikalui, būti nuoširdus ir ištikimas, tai jokie keliai jam nepadės. Nes tiltą į Mokytojo širdį tiesia jis pats savo atsidavimu ir vienybe. Savo gailėstingumo gydomąją jėgą Mokytojas padeda savo dvasiniams vaikams sąmoningai suvokti savo viduje beribius ir neaprepiamus dalykus. Visus mokinio netobulumus priima kaip savus ir padeda juos transformuoti. „Aš galėsiu priimti jūsų problemas, – sako Mokytojas, – jei būsite absoliučiai vieningi su manimi, mano vizija. Mūsų filosofija neatmeta nei išorinio gyvenimo, nei vidinio gyvenimo, bet stengiamės juos suderinti harmoningoje visovėje.“ Jausti harmoniją savyje, su aplinka; kitais ir visu pasauliu.

Prieš apsisprendami, prisiminkite, kad iki šiol gyvenote žemiausiuose sąmonės „aukštuose“, vadovaujami proto; dabar prieš jus iškyla galimybė pasinaudoti savo laisve **kitokiu būdu – savo mokytoju pasirinkti širdį.**

Todėl jauskitės kaip vaikai...

Vaikas nesivadovauja protu ir gyvena širdyje. Jis kupinas vidinio džiaugsmo, įkvėpimo, entuziazmo. Jis dinamiškas ir išradingas, žaidžia vis naujus žaidimus, uoliai siekia išmokti vis kažko naujo. Taip ir jūs jauskite norą mokytis viduje ir Dievas jus išmokys tapti tikru Dievo vaiku. Vaikas jaučia, kad tėvai jį myli, rūpinasi, globoja, todėl niekada nenusimena, yra kupinas vilčių, ryžto, energijos. Niekada neabejoja nei savimi, nei globėjais. Ir jūs jauskite, kad yra Kažkas, be galo išmintingas ir teisingas, kuris myli ir rūpinasi jumis visada. Tai Kūrėjas, kuris yra Meilė ir Tiesa, padės jums siekti aukščiausių tikslų, daryti pažangą, tobulėti ir tapti vis geresniems, patiems geriausiems.

Daugelis iš jūsų galbūt iš vis negalvojo apie vidinį gyvenimą, jo nepažino, jis tiesiog neegzistavo. Manėte, kad viskas sutelkta jūsų proto ir ego dialoguose bei kūne. Tačiau egzistuoja ne tik išorinis, bet ir vidinis pasaulis. Dvasinio gyvenimo neaprepiamos platumos, su jo šviesa, rimtimi, palaima, džiaugsmu, širdies kūryba. Vidinis pasaulis yra patirties pasaulis. O išorinis pasaulis suprantamas protu ir apgultas proto šydu, proto išaustu kategorijų tinklu. „Maldaukite Aukščiausiojo, kad protas tylėtų ir jūs išgirstumėte sielos priesakus.“ Š. Č.

Dvasinė praktika, arba „Širdies kelias“, – tai koncentracija ir meditacija į dvasinę širdį

Tai ne paparčio žiedo ieškojimas, o tavo vidinė odisėja.

Dabar visa, apie ką kalbėjome, – apie penkis žmogaus esybės „aukštus“, apie leidimąsi į savo vidujybę, į širdį ir sielą, apie Tiesą, kuri šaukiasi mūsų, norėdama iškilti į paviršių, nes durys yra uždarytos – patirsime, išgyvensime **praktiškai**, visa savo esybe stengsimės pajusti per praktiką. Tiesa turi būti realizuota gyvenime, **mūsų patirtyje**.

Dvasinių Mokytojų siūlomi metodai niekada nėra kokios nors „technikos“ taikymas. Tai paradoksalius bei poetiški mokymai tyloje. Pvz., garsi Budos „paskaita“ didžiulei žmonių auditorijai tebuvo vien gėlės rodymas neištariant nė vieno žodžio. Šri Činmojaus siūlomi metodai yra tarytum tramplinai kūrybiškam vaizduotės panaudojimui – vizualizacijos pratimai. Tai, ką jūs šiandien galite tik įsivaizduoti, vieną dieną paaiškės ir atsiskleis kaip realiai egzistuojantis dalykas ir jūs galėsite gyventi šioje realybėje. Šri Činmojus pabrėžia, jog jis nesiuo jokios „technikos“, nes meditacija yra kažkas nepalyginamai aukštesnio ir sakralesnio nei techninės priemonės, ir kiekvienas veiks savuoju veržimusi ir savo sąmone. Kiekvienam reikalinga sava, ypatinga meditacija, vienos, visiems tinkamos „technikos“ nėra. **Egzistuoja tik apmokymo metodika, kaip reikia įžengti, nusileisti į savo esybės gelmes**. Svarbiausia, ko reikia, yra pozityvus, nuoširdus, kūrybiškas, autentiškas veržimasis, veržimasis, nukreiptas į aukščiausią matmenį (kurį kiekvienas jaučia savaip), aukštyn. Širdis ilgisi, verkia ir šaukiasi, lyg aukštyn kylanti liepsna. Tai yra esminis visų sąmonės lygmenų (visų „šeimos narių“) siekis. Ir kartu tai yra kvietimas į Tylą, kurioje atsiveria vidujybė, į Tylą, kuri pati yra aiški ir giedra neišreiškiamojo raiška. Tyla, kurioje vibruoja dvasinė kūrybinė energija, kurią galų gale suprasite kaip savo atsivėrimą. Šri Činmojus pripažįsta, kad mes niekada neapreprėsime meditacijos vien skaitydami tekstus apie ją, nes tai nėra teorija, **todėl jos mokomasi praktiškai**. Tačiau Mokytojo knygos yra didelio įkvėpimo šaltinis keliaujantiems į meditaciją, nes jis rašo širdies, nusileidusios į pačias meditacijos gelmes, kalba. Mokytojas sako, kad kiekvienas sugeba medituoti ir susiranda savo takelį. Visi tikrieji dvasiniai Mokytojai moko meditacijos tyloje. Jūsų siela įeis į jo sielą ir mokysis iš jos. Paprastumo dėlei savo kelionę – praktiką – padalinkime į atskirus žingsnius.

Pirmas žingsnis. Pasiruošimas dvasinei praktikai. (Sąlygos, kaip nuteikti save.)

Svarbus priminimas: dvasiniame gyvenime labai svarbi **vaizduotė**. Naudokitės savo vaizduotės galia. Tai, kas šiandien yra tik vaizduotės vaisius, rytoj taps įkvėpimu, o poryt – veržimusi, kuris vėliau atves į realizaciją. Nepamirškite.

Namuose susiraskite švarų, nereikalingais daiktais neužgriozdintą kampelį, kur niekas negalės jūsų trukdyti, tai bus tartum jūsų šventa vieta, kur „atgimsite“ ir augsite. Tartum ant altorėlio akių lygmenyje pastatykite žvakę, baltą gėlę, smilkalą. Pastatykite Kristaus arba dvasinio Mokytojo transcendentinį portretą (kurį gausite, jei tapsite mokiniu). Gėlė savo skaistumu ir grožiu suteiks įkvėpimą. „Per gėles Dievas kalba su žmogumi“, – R. Tagorė. Balta gėlė primena tyrumą, kurio mes sieksime. Žvakės liepsna primins jūsų esybės veržimąsi aukštyn, smilkalai apvalys ir įkvėps. Gera, jei prieš meditaciją galite nusiprausti po dušu arba švariai apsiprausti, kad jaustumėtės gaivūs, pageidautina dėvėti švarius lengvus šviesius rūbus (geriau baltus). Švarus kūnas pravalys sąmonę.

Kūno, aplinkos švara labai svarbi. „Švarume, tyrumė slepiasi Dievo Dvelksmas. Jei nebūsite švarus, dieviškumas jumyse negalės kvėpuoti.“ Š. Č.

Nereikalingos jokios specialios asanos ar lotoso poza. Atsisėskite patogiai ant kėdės (jei norite – ant grindų, pasidėję pagalvėlę, sukryžiaavę kojas). **Ištiesinkite stuburą**, atpalaiduokite visą kūną (ypač kaklą, pečius, nugarą). „Atsipalaiduok dvasingai! Atsipalaiduok galingai! Ir būtinai pajusi atitekant kūrybinę energiją ir kūrybišką entuziazmą“, – Š. Č. Rankos padėtos laisvai ant kelių arba sudėtos kaip maldai; pilvą išlaisvinkite nuo suvaržymų, kad galėtume laisvai, lėtai, giliai kvėpuoti. Akys – pusiau primerktos „Liūto poza“. Ką ji reiškia? Jei medituodami plačiai atversite akis, kils stipri įtampa. O jei užmerksite akis, galite patekti į vangumo ir miego (mieguistumo) pasaulį. Manysite, jog meditavote dešimt minučių, ir apgaudinėsite save. Svarbu ne medituoti tam tikrą laiką, bet tol, kol nuraminsite protą ir pajusite, kad į jus įėjo tyrumas, šviesa, džiaugsmas ir t. t. O kai jūsų akys pusiau primerktos, jūs kontroliuosite tiek išorinį, tiek vidinį pasaulį. Jūsų sąmonė viena dalimi bus vidiniame pasaulyje, o kita – išoriniame. Tai patikimiausias būdas.

Vidinė nuostata: giedra, pakili dvasia. Juk iki šiol sąmoningai neieškojote kelio į savo vidų. Jūs einate į susitikimą su Siela. Vienintelis tikslas – būti Dievo vaiku ir džiuginti Aukščiausiąjį. Negalvokite, kad nepajėgsite. Galvokite, kad Dievas viską padarys jumyse, dėl jūsų. Nuo šiol į save žiūrėkite taip, kaip visada Dievas jus matė – kaip savo Vizijos išpildytoją, kaip savo vaiką. Pajuskite esąs ketverių penkerių metų vaikas, gyvenantis širdyje, viską suprantantis ir jaučiantis savo širdelė, tyra, nekalta, kupina džiaugsmo ir meilės savo tėvams, neturinčia jokių išankstinių nusistatymų, nes vaikas dar nesivadovauja protu.

Antras žingsnis. Dvasinio kvėpavimo metodas. Kai tik atsisėdate prieš altorių, įpraskite savo sąmonę, suvokimo centrą, **visą dėmesį** perkelti iš galvos (proto) **į dvasinę širdį**, kuri yra **krūtinės laštos centre**. (Palieskite tą vietą pirštais ir taip dar labiau sutelksite dėmesį ir niekur nenukrypsite.) Įkvėpkite kiek galima lėčiau, ramiau ir giliau širdimi (į širdį), tarsi ten būtų magnetas, pritraukiantis jūsų įkvėpimą (visiškai užmiršdami savo šnerves), sulaikykite porą sekundžių širdies centre. Iškvėpkite dar lėčiau ir po to, jei nesunku, padarykite pauzę. Iškvėpkite, t. y. išstumkite orą taip pat širdimi, t. y. **visą laiką kvėpuokite širdimi ir visą laiką stebėkite kvėpavimą**, visa kita pamiršdami. Tad jūsų kvėpavimas ir sąmonė yra vienovėje. Visos mintys, visas pasaulis pradingsta. Ir jokia mintis nebeįeina į jus, nes **jūs esate visą laiką širdyje**. Tam tikra prasme susiaurinate savo dėmesio akiratį. Užmirštame protą ir **stengiamės pajusti tik dvasinės širdies buvimą**. Taip mes nukeliamume į dvasinę širdį. Ir tokiu būdu ugdome gebėjimą įeiti į širdį ir būti joje – širdies sąmonėje. Tai pirmas žingsnis. Išmokome įeiti į širdį. Norėčiau atkreipti dėmesį, kad kvėpavimas yra pati subtiliausia mūsų organizmo funkcija, ji gali būti nesąmoninga ir sąmoninga, spontaniška ir tikslinga. Ši jo dviguba prigimtis nulemia tai, kad jis gali tapti dvasinės patirties nešėju, nes yra tarpininkas tarp kūno ir proto, sąmoningumo ir nesąmoningumo, siejančioji grandis tarp individo ir Universumo, išorės ir vidaus. Tad jo fizinė funkcija gali būti praplėsta iki dvasinės patirties įnagio. Kadangi per žmogų teka gyvybinė Universumo energija, jis gali laikyti save Universumo dalele. Ne mes kvėpuojame, o per mus kvėpuoja Universumas, mes įkvepiame ir priimame Kūrėjo Dvelksmą (praną) visa savo esybe, o su iškvėpimu atiduodame save. Gyvybė, gyvenimas yra priėmimas ir atidavimas, gavimas ir sugrąžinimas.

Vienas iš svarbiausių dalykų dvasinėje praktikoje yra **proto nuraminimas**. Proto tyla. Tai yra ypatinga būseną, kai mes jo tarsi nebepastebime, kai nutrūksta vidinis monologas, minčių tekėjimas, tarškėjimas, šokinėjimas ir aprimsta tas spontaniškas smegenų aktyvumas. Tai nereiškia, kad nebekils

jokių minčių. Paukštės – mintys, galbūt vis dar skraido danguje, bet mūsų tai nebeliečia, mes tarsi esame nutolę, nebetapatiname savęs su mintimis, nes esame širdyje. Nustatome atstumą, distanciją tarp savęs ir minčių. Pasinaudokime ta tyla ir jauskime, kartokime savyje ir sau (kelias minutes):

„*Aš neturiu proto. Tai, ką turiu, yra širdis. O širdies viduje aš turiu sielą. Aš ne tik turiu širdį. Aš esu širdis. Aš esu širdies kambaryje ir užsirakinu jame, kad būčiau vien širdyje. Širdyje aš ne tik turiu sielą, bet aš esu siela.*“ Įsivaizduokite (!) patį gražiausią pasaulyje vaiką – tai ir yra jūsų siela. Jauskite, regėkite tartum vaiką – sielą, centruokitės vien į ją. Jūs laikote širdies duris užrakintas ir nekreipiate jokio dėmesio į protą, mintis. Tai lengviausias ir efektyviausias pratimas.

Po šito vizualizacijos pratimo galite padaryti dar vieną.

Savo širdimi, širdies dėmesiu peržvelkite save nuo galvos iki kojų ir įsivaizduokite, kad nėra nei kūno, nei rankų, nei kojų, nei galvos, o yra tik širdis.

Štai dar keli pratimai protui nuraminti. Nebūtina jų daryti, jei protą nuraminote.

1. Pasistenkite įsivaizduoti **liepsną širdies viduje**. Iš pradžių liepsna bus mažytė ir nestipri, bet laikui bėgant sustiprės. Įsivaizduokite, kad ji prašviesina jūsų protą, įneškite ją į protą, o po to – į visą esybę. Netrukus ji šiek tiek apšvies protą ir jis pradės šviesėti, o jūsų koncentracija gilės.
2. Kvėpavimo švarinimas. Greitai apie 20 kartų pakartokite „Aukščiausiasis“² ir jauskite širdimi, kad tampate pačiu Dievo Kvėpavimu. Kol kvėpavimas neišvalytas, protas nėra vienakryptis. Tai darykite pačioje pradžioje.
3. Pasakykite protui: aš neleisiu tau savivaliauti. Dabar galvoju apie Dievą. Nesuteikite jam galimybės klydinėti. Kai iškyla nedieviška mintis, pagaukite ją ir įmeskite į savo veržimosi liepsną, į širdį. „Aš dabar myliu tik nebylų, ramų protą.“ Tiesiog nekreipkite į mintis dėmesio. „Šiandien noriu pajauti, kad iš tikrųjų esu Dievo vaikas. Arba į mane gali įeiti tik ramybė.“
4. Jei jus atakuoja iš vidaus ateinančios mintys. A. Pajauskite, jog jūsų viršugalvyje yra anga, ir priverskite mintis pro ją ištekėti lyg upei, kuri juda tik viena kryptimi. B. Pajauskite, kad protas – bekraštis vandenynas, ramus ir tylus, o mintys – lyg žuvytės jo paviršiuje. Vandenynas nekreipia dėmesio į žuvų raibuliavimą.
5. Iš širdies gilumos į pirmąjį planą išveskite sielos šviesą ir širdis išlies šviesą į protą.
6. Jauskite, kad jūs išvis neturite proto. Jūsų kaktoje – tik švelni, balta rožė (lelija).
7. **Geras pratimas:** įsivaizduokite prote (kaktoje) Šviesos sieną, kuri neleis įeiti jokiai minčiai.

Dėmesio!

Visą dėmesį fokusuokite į širdį. „Ten mano sąmonė. Aš priklausau tik širdžiai.“ Aš esu širdis. Taip jūs laikui bėgant įsitvirtinsite būti širdyje. Jausti ją. Jūs nebeleisite savęs nešti mintims, nebebūsite valdomi minčių. Ir kai protas bus lyg ramus ramus ežeras, be jokios bangelės – jūs atsiversite širdžiai ir sielai – savo dieviškumui. Krūtinės centre, ten kur yra jūsų širdis, atsivers tartum kokio ertmė, lyg indas, lyg erdvė, į kurią vėliau, kitais pratimais įnešite šviesą, ramybę, meilę, džiaugsmą, tyrumą ir kt. Kartais galite padaryti dar vieną pratimą, kuris jums galbūt dar labiau patiks. Jis labai efektyvus.

² Aš kartoju anglišką žodį: „Supreme“, nes taip patiriu daugiau šviesos, jėgos, – iškyla Mokytojo vaizdas, jaučiu artimesnį ryšį su Dievu, kaip vaikas, tėvą vadinantis „tėte“. Jūs galite jį vadinti **kaip norite**.

Įsivaizduokite širdyje nuostabiai gražų, baltai žydintį sodą, pilną gėlių, įvairių baltų gėlių – gėlyną, nuo kurio negalite atitraukti dėmesio. Jauskite, kad esate mažytis, labai žavus vaikas, stovintis tame gėlyne. Tas vaikas – jūsų siela. Jūs einate nuo vienos gėlės prie kitos, grožitės jomis, įkvepiate jų saldų aromatą, ir taip galite čia būti ir žaisti valandų valandas, nes tas dieviškas saldus aromatas neleidžia nusisukti nuo gėlių ar išeiti iš sodo. Bėginėjate nuo vienos gėlės prie kitos. Pajauskite, kad čia, sode, – savo širdyje – galite pasilikti tiek, kiek panorėsite. Taip pradėsite jausti savo širdį. Būti joje vis ilgiau. Nepamirškite: 1. Kiekvieną kartą atlikdami pratimus ir įėję į savo širdį stenkitės įsivaizduoti ją plačia, erdvią lyg dangus, lyg begalybė – beribę visomis kryptimis. Taip jūs ją pamažu praplėsite. 2. Kai būnate širdyje, susitapatinate su siela, kuri yra jos viduje. Širdis parodys priėjimą prie sielos (naudokitės širdies gebėjimu su viskuo tapatintis). 3. Neužtenka paprastai sėdėti prieš savo altorių. **„Sėsdamiesi prieš altorių, pajuskite vidinį altorių ir savo širdyje; kitaip meditacija jums nesuteiks pasitenkinimo. Kad ir kur medituotumėte, turite įeiti į savo širdį ir joje pajusti gyvą Aukščiausiojo altorių.** Prie savo vidinio altoriaus jūs esate saugūs, dieviškų jėgų saugomi. **Jei galėsite medituoti prie šio vidinio altoriaus, darysite pačią greičiausią pažangą, nes čia nekils joks pasipriešinimas.“** Š. Č. (Šitas veiksmas mano dvasinėje praktikoje man buvo lemiamas.)

Po dvasinio kvėpavimo metodo įsisavinimo gal kiek pavargote, įsitempėte ir reikia atsipalaiduoti. Dabar dvasine muzika, „sielos dainomis“, pasistengsime – dabar jau kitu būdu – įtvirtinti tai, ką pasiekėte – vėl įeiti į širdį, pajusti ją, ugdyti jos savybes ir galias.

*„Širdies galia –
Slėpininga, šventa,
Prašviesinanti ir
išpildanti.“ Š. Č.*

Jūs pastebite arba pastebėsite tam tikrus pasikartojimus. Tai – svarbesnių veiksmų akcentai. Nes *repetitio est mater studiorum* („Kartojimas – mokslų motina“).

„Dabar, kai įžengėte į dvasinį gyvenimą, jūsų vienintelis tikslas – pasilikti savo širdies viduje.“ Š. Č. Jums reikia pasistengti būti ten kiek galima ilgiau, nes taip didinsite savo vidinį tyrumą ir dieviškumą. Jūsų širdies dieviškosios savybės: ramybė, džiaugsmas, šviesa, meilė, atsidavimas Dievui – beribės. Jūsų širdies kambarys visada pilnas skaisčiausios šviesos. Skirdami visą dėmesį savo širdžiai, būsite laimingi.

*„Kiekvieną dieną prašyk savo protą
Eiti į savo širdies mokyklą.
Kiekvieną dieną prašyk savo širdį
Atsisėsti prie savo sielos altoriaus.“ Š. Č.*

Trečias žingsnis. Dvasinės muzikos, „sielos dainų“ klausymas. Dainavimas.

*„Aš žinau, kad tikrai per Tavo sielos dainas
su Tavim suartėju ir Tavo giesmės sparno*

*krašteliu paliečiu Tavo Pėdas. Tad sklidinas
džiaugsmo širdyje giedu su tavim, užsimirštu
ir vadinu Tave savo draugu, kurs esi mano Viešpats.“
Rabindranatas Tagorė*

Ne paslaptis, kad muzika būna įvairi ir gali veikti mus skirtingai. Vitalinė muzika gali mus jaudinti, dirginti, stimuliuoti instinktus, pažeisti subtiliuosius nervus, sunaikinti dieviškosios sielos savybes, žeminti sąmonę. Daug metų pasaulyje dominuoja *vitalas* ir vitalinė muzika. Tai, ką girdime nuo podiumų ar iš televizoriaus ekranų – triukšmas, ritmai, griauinančios vibracijos, šaižūs, ausį režiantys garsai, vargu ar gali ką nors gero duoti mūsų esybei. Garsų chaosas užgriūva mūsų gležną, jautrią sielą, sudaužo ją į šipulius ir bloškia į klampų liūną ar smukdančią tuštumą. Iš garsų triukšmo išsiveržiantys destruktijos demonai atkeršys mums už lengvabūdiškumą.

Taip pat yra intelektualinė muzika. Ja mėgaujamesi intelektiniu būdu.

Bet yra ir dvasinė muzika – „sielos muzika“, išreikšta sielos poezija. Ji paliečia mūsų esybės gelmes, padeda kilti į aukščiausias sąmonės lygmenis. Harmoningomis melodijų srovėmis, garsų žerėjimu, svaigulingais tobulais akordais, švelniais sūkuriais, iškilmingais sūpavimais, įvairiais garso ir tylos niuansais prikelia intensyviai gyvenimui lūkuriuojantį mūsų vidinių gelmių pasaulį, nužymi kryptis vidiniam regėjimui. Muzikos genijus atveria vidaus begalybę, AŠ – VISATA, suteikdamas jai apčiuopiamą substanciją, žadina širdį ir sielą. Jos ima sklaidyti svajonių viršukalnėmis, panyra į subtiliausias kontempliavimo moduliācijas, praveria langą į Visatos erdves, ištirpdamos garsų spinduliavime, kaip ištirpsta lašas beribiame vandenyne, ir virsta melodingomis vibracijomis.

Mes galime dvasinėje praktikoje naudotis muzika todėl, jog ji ir dvasinis gyvenimas yra broliai dvyniai, papildantys vienas kitą. Muzika (dvasingoji) yra dvasingumo forma, nes ji nuneša į tas erdves, kuriose pasijuntame lyg dvasios instrumentas, skaidrinantis prigimtį, padedantis įsiklausyti į vidujybę. Mokantis įsiklausyti.

Šri Činmojaus muzikoje skamba vienybės harmonija, Kūrėjo ir Kūrinijos vienovės melodija. Jis stengiasi atnešti šviesą ir ramybę į mūsų pasaulį ir tarnauja aukščiausiems žmonijos idealams. Dabar žmogaus gyvastis sočiai pamaitinta, o dvasia alksta. Todėl kai atsiras vis daugiau besiveržiančių žmonių, įsiviešpataus dvasingoji muzika, kurią šiandien priima kaip svetimą, nors ji yra mūsų pačių sielos balsas.

Šri Činmojus pataria, kaip klausytis dvasingos muzikos. „*Nesistenkite suprasti muzikos protu. Nesistenkime jos suprasti net savo širdimi. Leiskite muzikai – paukštei – tiesiog sklaidyti širdies danguje. Skraidydama ji tiesiog spontaniškai atvers mums tai, ką ji turi ir kas yra, – Nemirtingumo, Beribiškumo atšvaistę, Amžinybės srovenimą.*“

Neįmanoma ir nebūtina viską suprasti. Reikia tiesiog **susilieti** – meilėje ir vienybėje. Leiskimės būti širdies vedami. Muzika – pats abstrakčiausias menas, kuriame daugiausia paslapties – ir jos dvasingumas siekia prašviesinti mūsų gyvenimą. Įkvėpimo ir intuicijos sparnais nuneša mus iš nakties – tamsos – į dienos saulę. Ir mes įeiname į bežodį bendravimą su begalybės tyla ir esme. Muzika ir dvasingumas – žmogaus-medžio žydinčios šakelės.

„Tu pagavai mano širdį savo dainų tinklu, Mokytojai!“

Aš Tavo dainų klausausi su tyliu nuostaba.

Tavo melodijų šviesa nušviečia pasaulį.

Tavo melodijų gyvas dvelksmas sklinda nuo vieno dangaus iki kito.
Mano širdis geidžia įsilieti į tavo giesmę – ir iš visų
jėgų stengiuosi giedoti su Tavim –
Bet veltui ...
O nuostabiausias sielos dainų Mokytojai, sėdėdamas
prie Tavo Kojų, prašau: tegu mano gyvenimas būna
paprastas ir tiesus, tarsi ta fleita, kurią Tu pripildai melodijų.“
R. Tagorė

A) Pasiklausykime Šri Činmojaus dainos bengalų kalba. Muzika ir žodžiai Šri Činmojaus: *Saha Nav Avatu*. Ją atlieka amerikietės Tanima ir Cantoshi. Įrašyta kasetėje: *Sri Chinmoy, Song River Dream, performed by Tanima and Santoshi*. Rusijoje išleista kasetė pavadinimu „Rieka grioz“.

Nėra muzikos, kuri patiktų kiekvienam ir visiems. Aš ją išsirinkau iš visų, nes labiausiai suvirpino mano vidujybės gelmes, mokė pakilti aukštin, apglėbti visovę, pajusti tyliąją žmogaus ir Visatos santarvę bei giminystę. Mano sąmonė pasklido tyrame beribiškume ir nunešė tolyn už mąstymo ribų, galėjau jausti, kaip gyvybės prisipildo mano beribis giliausias AŠ – Dievo šviesa.

Ši daina gali pasitarnauti tolesniam pratimui – plėsti savo širdį.

H. Hesė: „Tonai krinta tarsi auksiniai šviesos lašai. Atvėrę muzikai ausis, atversime ir savo širdis.“ Kai mėgaujiesi muzika, tarsi tolsti nuo išorinio pasaulio ir gyveni vien dvasia. O tas grožėjimasis tampa vis dvasingesnis. Žmogus sutvertas grožėtis Kūrėju.

B) Pasiklausykime dainos „Your Heart“ („Tavo širdis“) ir kartu bandykime dainuoti visi. Dainuodami prisiminkime, ką turime jausti ir kaip turime jaustis! Daina labai paprastutė, ją sudaro tik du sakiniai. Neturi reikšmės, koks jūsų balsas, kad gal nepataikote į toną, kad nedrašu staiga prabilti – dainuokite nuoširdžiai, jauskite tik savo širdį ir kad joje yra pats Aukščiausiasis arba Mokytojas, ir dainuokite tik Jam, nes Jis džiaugiasi jūsų dainavimu. O jūsų siela iškyla į priekį, širdis džiūgauja, protas skaidrėja ir jus pripildo beribis laimės jausmas.

Lietuviškas tekstas:

„Tava širdis yra
nuostabi
Kaip vaivorykštė.“

Angliškas tekstas:

„Your Heart is a
beautiful
as the rainbow.“

„Kai Tu liepi man taip pat dainuoti, atrodo, kad
mano širdis plyš iš pasididžiavimo. Žvelgiu į Tavo
Veidą ir ašaros užtvindo mano akis.“ R. Tagorė

„Kai tu dvasingai dainuoji – tai tampa tavo malda ir meditacija.“ Šri Činmojus

Daina (giesmė) – meilės kalba

Ketvirtas žingsnis. Dvasinės širdies lobių atsivėrimas.

MEDITACIJA – KELIAS Į SAVE.

**Ir jos palydovai; KONCENTRACIJA. MALDA. MANTRA. SPORTAS (BĖGIMAS).
KONTEMPLIACIJA.**

Meditacija – tai procesas, panardinantis mus gilyn į vidujybę, – rodantis, **kaip** panirti giliai vidun. Meditacija – tai vidinė kalba, kuria kalbame su Dievu, tarsi dialogas su Dievo Šviesa. Tai darome ne mentaliniame lygmenyje, ne protu, o sielos gelmėmis – jos šviesa. Kiekviename yra ta šviesa (aišku, nedidelė) ir ji padeda veržtis, stengtis atsinešti vis daugiau šviesos iš Aukščiausiojo – Jo Beribę šviesą. Kasdieniame gyvenime mes nejaučiame nei šviesos, nei dieviškumo savo viduje. Bet medituodami atgaiviname savo sielos jungtį su Dievu. „Argi nežinote, kad jūs esate Dievo šventovė ir jumoje gyvena Dievo Dvasia?“ 1 Kor 3, 16.

Meditaciją žmonės labai įvairiai supranta. Vieniems ji padeda atsipalaiduoti, kitiems – pasiekti sėkmę darbe, sporte, versle. Kai kurie medituoja siekdami įveikti emocines problemas: ilgesį, liūdesį, sielvartą, depresiją. Kiti per meditaciją bando pasiekti proto skvarbumą, išvalgas, dėmesingumą, sutelktumą. Meditacija iš tiesų visa tai gali. **Tačiau ji yra daugiau nei visa tai.** Ji yra būdas – įnagis – ne teoriškai, **o praktiškai pačiam nusileisti į savo širdį**, giliai į save, kad praplėstume, pakylėtume savo sąmonę, pajautume Dievo Dvasią viduje. Yra įvairių meditacijos tipų: paprasta meditacija, kurią žino kiekvienas, giliausia meditacija, kurią yra išbandęs dvasinis ieškotojas, ir aukščiausia meditacija – sielos meditacija, sieloje ir siela, vardan esybės visovės. Kada medituoja paprastas žmogus, jis medituoja prote. Jei turi dvasinio gyvenimo patirties, jis medituoja širdyje. Jei yra giliai patyręs dvasinį gyvenimą, jis sugeba medituoti sieloje, sielos padedamas. Sielos meditacija dar vadinama transcendentine. Nėra nieko, ko negalėtumėte patobulinti meditacija: darbą, kūrybą, bendravimą, savitvardą ir t. t. Įeiti į širdį ir sielą. Meditacija gydo spontaniškas reakcijas ir padeda išlikti ramiam susiklosčius nepalankiai situacijai; disciplinuoti save; praregėti, jog neigiamos mintys ir emocijos atima energiją; padeda atkurti vidinį stabilumą; saugo nuo priešišku reakcijų. Padeda savyje rasti vidinės ramybės prieglobstį... Ir dar daugiau.

Sielos (transcendentinė) meditacija. Meditacija nėra maldos atmaina, nors jos abi tarnauja tam pačiam tikslui ir yra tarsi seserys dvynės. Vakarams patinka malda, o Rytams – meditacija. Tačiau kiekviena iš jų turi ypatingų savybių ir galimybių. Medituodami galime panirti giliai į vidų ir priartėti prie savo tikrosios esybės, kuri yra mūsų slėpiningose gelmėse. Kai žmogus išmoksta gerai medituoti, jis pradeda bendrauti su siela. Jei norime, kad Dievas vestų, formuotų mus ir išreikštų save mumyse, jei norime pajusti Dievo Valią, turime naudotis meditacijos kalba. Meditacija prabudina, išvysto ir prašviesina mūsų vidų. Meditacija reiškia sąmoningą saviplėtrą, padeda įveikti ribotumus ir priklausomybes. Medituodami **atskleisime savo beribes galimybes**, visus lobius, glūdinčius mumyse, kuriais mus apdovanojo Dievas. **Meditacija suteikia mums Ramybę, Tyrumą, Šviesą, Dieviškąją Meilę, Pusiausvyrą, Jėgą, Drašą ir kt.** Meditacija padeda mums džiaugsmingai įžengti į dvasios uostą. Meditacija padeda pažinti save. Mes mokomės klausytis širdies ir sielos. Mes prašviesiname protą, ir tada jis išspręs svarbiausias gyvenimo problemas. Meditacija reiškia transformaciją, vidujybės prašviesėjimą, t. y. visišką jos atsivėrimą, pasireiškimą. Meditacija yra sielos maistas.

Sielos meditacija – tai vidinė kelionė, kurioje keliaujame į save ir atskleidžiame savo paties aukštesnę Realybę, savo aukščiausiąjį užmirštą AŠ. Galutinis meditacijos tikslas – sąmoninga sąjunga su Dievu (kuris yra mumyse). Juo giliau panyrame, tuo daugiau atrandame. Medituojant einama labai lėtais žingsniais. Nes tik iš lėto atsiveria mūsų vidus, dvasinės erdvės, kol galiausiai prisiliečiame prie savo šaltinio. Meditacija – tai gebėjimas medituoti. **Meditacija neįmanoma be pasiruošimo.** Reikalingas vidinis nuoširdumas, t. y. drąsa susitikti su savo tamsiosiomis negatyviosiomis pusėmis, jas priimti, kad galėtume transformuoti, o ne šiaip atstumti. Reikalingas nuoširdus, intensyvus veržimasis prie Dievo, tikėjimas ir, žinoma, kantrybė. Pasitikėjimas vedančia Ranka. Rezultatas ateis tik reguliariai praktikuojant. Pabandę suprasite, kad labai svarbu turėti Mokytoją. Būtina iš ko nors mokytis.

Šri Činmojaus knyga „Meditacija: žmogaus tobulėjimas – tenkinantis Dievą“ („Meditation: Man – Perfection in God – Satisfaction“), daugybę kartų pakartotinai išleista, vis naujai papildyta, vertinama kaip geriausias, plačiausiai temą apimantis tikro nūdienos meistro medžiagos išdėstymas. Rusų kalba išėjo keturi leidimai. Į lietuvių kalbą ši knyga nėra išversta. Bet apie meditaciją autorius rašo beveik visose savo knygose, įvairiais aspektais. Internete galite rasti specialių tinklalapių apie autoriaus knygas, muziką, dainas, filosofiją, sportinius pasiekimus, koncertus ir kt. **Lietuvių kalba skaitykite: „Meditacija: 25 tarnystės metai Jungtinėse Tautose. Šri Činmojus atsako į klausimus apie dvasingumą ir jogą.“** 2004. Kaunas.

Paruošiamoji meditacijos stadija – Koncentracija

Koncentracija, kitais žodžiais tariant, yra dėmesio sutelkimas, visų jo spindulių surinkimas į vieną tašką. Sąmonės sutelkimas ir valingas jo išlaikymas – svarbūs kiekvienoje veikloje, darbe ar moksle. Kas sugeba būti dėmesingi, tam seksis visose srityse. O dvasiniame gyvenime ji yra ypač reikšminga. Koncentracijos reikia mokytis, ją ugdyti, nors kiekvienas turi jos užuomazgų, bet ne kiekvienas ją ugdo. Disciplina, treniruotėmis, pratimais galima ją išvystyti taip, kaip ištreniuojami raumenys. Reikia tik noro, valios. Koncentracija visagalė. „Koncentracija, – sako Š. Č., – tai dėmesio, visų energijų sutelkimas, sufokusavimas į kokį nors objektą ar subjektą, kad įeitume į jį ir susitapatintume su juo, ir tokiu būdu atskleistume jo esmę, tiesą, praskleistume šydą, saugantį jo paslaptį. Pažintume jį.“

Mes koncentruojamės į širdį – visas dėmesys turi būti sutelktas tik į ją. Mes koncentruojamės vienkrypte šviesia dinamiška proto valia. Koncentracija turi išeiti tiesiai iš sielos valios, todėl mes priimame tik šviesą, o tamsą atmetame, ir jokios negatyvios jėgos bei mintys negali įeiti į protą. Koncentracija lyg strėlė lekia į tikslą – į širdį. Ir ji lyg tvirtovė saugo mus nuo viduje ir aplinkui esančių „priešų“, bandančių pavogti proto ramybę: baimės, nepasitikėjimo, nerimo, abejonių ir kt. Ji neleidžia įeiti į protą jokioms mintims. Kad jūsų koncentracija į širdį būtų efektyvesnė, jauskite širdies gilumoje gyvojo Dievo altorių (!).

Pirmas mūsų tikslas – išvalyti, išskaidrinti širdį, nes iki šiol ir dabar mūsų dvasinės širdies indas yra užterštas, pilnas emocinės sumaišties – reikia ją ištuštinti, išlaisvinti nuo to užterštumo ir padaryti ją **tyrą**. O po to ji padės išvalyti visą vidujybę, visus „narius“. Kai širdį padarysime tyrą, ištuštinsime ją, mes atgaivinsime, pažadinsime jai būdingas dieviškas savybes (apie jas kalbėta anksčiau) ir pažinsime

tikrąją jos esmę. Ir galėsime jomis naudotis. Tad širdies tyrumo atsiskleidimas, išvystymas yra labai svarbus. Prisiminkite Kristaus Kalno Pamokslą: „Palaiminti **tyraširdžiai**: jie regės Dievą“ (Mt 5, 8).

Norėdami skaidrinti, atgaivinti širdį, jūs galite žvelgti ir į regimus objektus, kurie suteikia džiaugsmą: baltą rožę, žvakės liepsna, kylančią saulę ir kt.

Iš pradžių padarysime du pratimėlius. Ant savo altoriaus pastatykite baltą gėlę ir uždekite žvakę.

1. Kvėpuodami į širdį dėmesingai pažvelkite į gėlės žiedą – įkvėpkite jos grožį, baltumą, šviežumą, jos **tyrumą**, įkvėpkite jos aromata. Visos šios savybės **sukelia širdyje** tyrumo, skaistumo **jausmą**. **Jūsų širdis** išsivalo, **skaidrėja**. Ir nudžiunga. Pajauskite tyrumą širdimi. O dabar įsivaizduokite gėlę savo širdyje, susiliekit su ja, susitapatinkite su ja, jausdami jos grožį, tyrumą, kvapą, ir visa tai užlieja jūsų širdį kaip įstabus, saldus grožis. Žavėdamasis įsivaizduokite, kad tas žiedas didėja, užpildo visą kūną, ir visur jaučiate minėtas savybes, kurios skaidrina ir valo jus. Tada įsivaizduokite gėlę proto sąmonėje, kuri nuščiūva jausdama jos grožį ir aromata, paskui tą patį padarykite *vitalu* ir kūnu. Įsivaizduokite, kad gėlė dar labiau plečiasi, užima visą kambarį, visą miestą, visą šalį (tokiu būdu jūs ugdote širdies gebėjimą plėstis). O galiausiai gėlę vėl sugražinkite į širdį, žavėkitės ja širdyje. Jūs tampate gėle, jos grožiu ir skaistumu.
 2. Tokį pat analogišką pratimą padarykite su žvakės liepsna, šviesa. Įkvepiate jos šviesą, šilumą į širdį ir užsimerkę regite ją širdies viduje, kaip šviesina, šildo. Plėskitės kartu su spindinčia šviesa. Ir kilkite aukštyn su ja, verždamiesi vis aukščiau ir aukščiau. Intensyvindamas savo veržimąsi ir šviesėdamas. Iš pradžių šių pratimų gali visiškai pakakti (!).
- A. **Vizualizacijos pratimai, valantys širdį ir visą žmogaus esybę.** Jaučiame savo sielą, iškilusią į paviršių ir širdyje prašome Dievo arba dvasinio Mokytojo sielą, kuri yra taip pat mūsų širdyje, kad pamaitintų mūsų kūdikį – sielą, sustiprintų ją dieviškuoju **tyrumu**. Mūsų siela yra dieviška, tyra, šviesi, kupina meilės ir t. t., **bet mes tarsi norime, kad šios dieviškos jos savybės praskaidrėtų ir atsinaujintų**. Giliai įkvepiate, giliai į savo širdies gelmes ir įeinatė į gyvojo Dievo altorių širdyje. Jūsų siela įkvepia iš **Dievo Tyrumą** ir prisipildo šviežio dieviškojo tyrumo, tada skuba pasidalinti juo su širdimi, įneša į širdį, ir širdis plečiasi, švarėja, nors ji yra beribė platybė; dieviškasis Tyrumas pasklinda jos plačiose erdvėse. Tada širdis pakelia tą Tyrumą į protą ir išvalo visą jo sąmonę. Visa tai darydami galime kartoti mintyse: „Tyrumas, Tyrumas, Tyrumas.“ Paskui širdis nuneša Tyrumą į *vitalą*, skaidrina jį, tada – į kūną, visas jo dalis, visas ląsteles, kad kūnas taptų tyras, švarus.
- B. Analogišką pratimą padarysime įsivaizduodami **Šviesą**. Pirmiausia pamaitinę sielą Dievo šviesa (širdyje esančiame altoriuje), ją nešame į širdį, kad prašviesintų. O širdis, išvalyta šviesos, ją kelia į proto sąmonę, paskui į *vitalo* ir kūno sąmones. Įsivaizduodami šviesą pasistenkite pajauti, kad jūs atėjote iš šviesos ir esate jos viduje. Ir tai nėra iliuzija, bet tikra tiesa, nes jūs įkūnijate šviesą ir **esate šviesa**. Laikui bėgant pajusite aiškia spontanišką šviesos tėkmę iš pradžių širdies viduje, paskui kaktuje ir pagaliau *vitalė*, visame kūne.

Pastaba. Beje, savo pažįstamai Dr. Dėvis Šri Činmojus patarė medituojant į širdį – bet koku metu – įsivaizduoti kylančią saulę, spinduliuojančią širdyje. Pasinaudokite šiuo patarimu. Kai tik ją išvysite, patirsite savo širdies šviesą. Toliau įkvėpdami ir iškvėpdami, pajusite, kaip širdyje auga šviesa. Kuo daugiau šviesos jaučiate širdyje, juo skaistesnė bus auštanti saulė. Paskui pasistenkite pajusti, kad jūs pats tapote auštančia saule. Nuo šios auštančios saulės liesis šviesa ne tik į visą esybę, bet ir į visus jus supančius žmones. Doktorė Dėvis labai apsidžiaugė, sakydama, kad jai patinka, kai jos veidas spindi šypsena, spinduliuojančia džiaugsmą, meilę, ramybę, skleidžia žvalumą ir energiją. Ir stengiasi, kad širdis visada būtų atverta, saugo jos tyrumą. Šri Činmojus pasakė, jog jei kiekvieną dieną galvosite apie save kaip apie ketverių penkerių metų vaiką, visą jūsų gyvenimą užpildys vaikiškas paprastumas, nuoširdumas, tyrumas ir džiaugsmas. Ir jūsų vaikiškos savybės įkvėps kitus. Kai vaikas įeina į kambarį, jis atneša spontanišką džiaugsmą, kuris užkrečia, persiduoda suaugusiesiems. Vaikas spinduliuoja meilę, apglėbiančią visus. (Man padeda rytinė meditacija prieš auštančią saulę, kai sėdžiu prie lango, užmerkusi akis, sukonzentruotas į širdies erdves; o žvelgdama į beribio dangaus mėlynę – tartum Mokytojo sąmonę, daug kartų įkvėpiu į širdį dievišką Tyrumą ir labai aiškiai pajuntu širdyje tyrumą.) Prisiminkite, kad Šviesos negalima pasiekti jėga. Reikia išugdyti širdies jautrumą – tik tada galėsime ją priimti, kai ji išskyla meditacijoje. Pajuskite, kad įkvėpdami šviesa apvalote visa, kas jumoje turi būti išvalyta ir kartu viskam, kas nuvytę, išsisėmę, alksta, suteikiate energijos ir „dieviško maisto“. Šviesa – jumoje tekantis šaltinis. „Dievas davė man širdies šviesą, ir šviesos širdį, kad būčiau, veržčiausi ir augčiau. Ir atiduočiau ją aplinkiniam pasauliui ir pats, visada kupinas šviesos, atlikčiau savo pareigas. Savo vidine šviesa aš jaučiu, kad Dievas jau yra manyje. Jis – tai mano prašviesėjusioji dalis.

- C. Kitą pratimą atliksime pasitelkę dieviškąją **Ramybę**. Jį darysime analogiškai, kaip su Tyrumu ir Šviesa. Į širdį įkvėpsime Ramybę, o iškvėpdami nepamiršime išstumti nerimo. Jį išstumsime pro pakaušį, tartum ten būtų anga, ir visi neramumai galėtų pro ją ištekėti juos iškvėpiant. Taip pat reikia daryti ir ankstesnius pratimus: jei įkvėpiate tyrumą, tai iškvėpdami išstumkite pro pakaušyje įsivaizduojamą angą visą nešvarą, šlamštą. O įkvėpdami Šviesą – iškvėpkite tamsą. Su kiekvienu įkvėpimu stenkitės vis giliau įeiti į širdį. O iškvėpdami jauskite, kad visa jūsų sistema valosi, skaidrėja ir šviesėja. Įkvėpdami Ramybę, jauskite bežadę tylą ir platybę: Ramybė yra mūsų gyvenimo pamatas. Tai mylimiausias Dievo „vaikas“. Ramybės sieksime verždamiesi, išeidami už proto ribų. O jei protas nenurimsta, įmeskime jį lyg ryšulėlį į širdies jūrą. Taip pat įmeskite į širdies ramybės jūrą ir visą save. Su veržliu atsidavimu maldaukime Dievo ramybės. Galime įsivaizduoti, kad koncentruodamiesi panyrame į bežadį, tylų jūros dugną, kur nėra jokio judėjimo. Vien tylą ir ramybę. Begalinė rimtis.

*„Jei gali atverti savo širdį
Kaip gėlės žiedas atsiveria saulei,
Dievas panardins visą tavo esybę
Į visa apimančią Sielos Ramybę.“ Š. Č.*

Mūsų ramybė yra viduje. Ji yra mūsų gyvenimo pagrindas. O ramybės pagrindas yra atsidavimo ašaromis pripildyta širdis. Ramybės mes turime ieškoti. Ramybė yra didžiausia Dievo dovana savo išrinktiems vaikams. Maldoje ir meditacijoje ramybė užlies visą esybę, nugalės irzlumą ir pyktį, nes ji stipresnė už visas skaudinančias situacijas. Ramybės sėklą reikia pasėti širdyje, tik tada ji išaugs ir sukeros. Ramybė yra žmogaus vidinis gerumas (žmogaus išorinė didybė). Priimdami Dievo Valią kaip savo valią, leidžiame savyje apsigyventi ramybei. Kai mūsų malda tampa Kristaus Išgelbėtojo malda „Teesie Tavo Valia“, siela nusiramina, o mums tai suteikia apsaugą. Ramybė pati yra jėga. Ramybė atsivers, kai nuskaidrinsime troškimus, negatyvias emocijas ir mintis, kai viduje rasis tyluma, o išorėje žydės išmintis. Kai išsilaisvinsime iš ego vergovės. Gyvenimas kupinas mentalinių, vitalinių, fizinių erzelių. Bet mes galime jų nepriimti, juos atmesti, įmesdami save į širdį ir sielą – į ramybės jūrą. Nurimus protui, ir jame atsiranda ramybė, bet ne prote reikia ieškoti ramybės – reikia išeiti už jo ribų, protą lyg ryšulėlį įmetant į širdies jūrą. Tada ramybė nušvies visą esybę. Štai tie veiksniai, kurie trukdo mums patirti ramybę kasdieniame gyvenime: kūne – pataikavimas savo troškimams; *vitale* – puikybės ir pranašumo jausmas; prote – nepasitikėjimas savo jėgomis; širdyje – negabumo jausmas. O štai ramybę gyvenime įkvepiantys veiksniai: paprastumas nuramina kūną, nuolankumas – *vitalą*, nuoširdumas – protą, tyrumas – širdį. Mūsų nerimastavimai kyla iš to, kad esame nepatenkinti tuo, kas vyksta ir kas esame. O gyvendami vienovėje su viskuo, nieko nereikalausime, o atiduosime visa, kas esame. Nieko nelaukdami ir nesitikėdami iš kitų – tik iš vieno Dievo. Tada pajusime tikrą ramybę, kuri – beribė. Tik įeidami į tikrąjį savo šaltinį, atsižadėdami savo ego, žemesniojo „aš“, būsime užlieti dieviškosios Ramybės. Kupini vidinės ramybės, mes žvelgsime ir eisime į pasaulį su meile, kontroliuodami jį ir save, įnešdami į pasaulį ir savo gyvenimą harmoniją, santarvę ir taiką. JTO Generalinis Sekretorius U. Tanas sakė: „Šiandien pasaulyje nėra ramybės, nes nėra ramybės žmonių protuose.“

D. Dabar pajauskite, kad jūs įkvepiate širdyje ne orą, o **kosminę energiją iš visatos**. Su kiekvienu įkvėpimu ji įeina į širdį, po to į protą, *vitalą* ir kūną ir jūs ja valote visą sistemą. Nėra nė vienos dalelės jūsų esybėje, kurios nepripildytų kosminės energijos srovė. Ji teka jūsų viduje, tartum upė, skalaudama ir valydama jūsų esybę. O iškvėpdami jaučiate, kad iškvėpiate iš savęs visą šlamštą – visas nedieviškas, tamsias, niūras idėjas ir baimes, visus negerus poelgius. Visa, kas nedieviška jumyse.

Atlikdami šį pratimą mes pasieksime dar vieną tikslą. Ši kosminė energija, kuri yra ne mūsų vaizduotės produktas, bet **reali energija**, egzistuojanti visur aplink mus, iš tikrųjų yra ne kas kita, o Kūrėjo Alsavimas. Kiekvieną akimirką Jis siunčia ją visai kūrinijai. Jei jis jos nedovanotų, visa subyrėtų, užgestų ir pražūtų. Kai mes **sąmoningai iš Jo** įkvepiame ją į širdį, **Jis džiaugiasi**. Nes pirmą kartą tai darome su meile ir jausdamiesi esantys visos kūrinijos, visovės, visatos dalimi. Jei nuoširdžiai pasijusite esąs jos neatsiejama dalele, pajusite džiaugsmą. **Nes vidinio džiaugsmo šaltinis ir yra vienijimasis, vienybė**. Tik širdis turi tokį gebėjimą, bet kol jo yra tik užuomazgos, jį reikia ugdyti. Todėl daug kartu širdimi įkvepiame kosminę energiją, arba vadinamąją „dieviškąją Praną“, tiesiai iš Kūrėjo ir jaučiamės esą Visumos dalimi. „Aš esu Visatos, Universumo vaikas. Aš – Dievo Svajonė. Ir Jis žada man auksinį rytojų.“ Todėl įkvėpdamas jaučiu, kad į savo širdį ir sielą įkvepiu džiaugsmą,

ryškų, spindintį ir žėruojantį džiaugsmą. O širdis užpildo tuo džiaugsmu visą mano esybę. O iškvepiu liūdesį, atskirtumo ir vienišumo bei visus kitus niūrius jausmus. Kad tą džiaugsmą padaryčiau intensyvesnį, įsivaizduoju save žydinčios gėlės, kuri stiebiasi aukštyn į saulę, viduje. Ir įkvepiu lyg būčiau gėlė – saulės šviesą, sklindantį saldu spalvingos pievos aromata. Ir tokiu būdu kvėpuoju toliau, iškvėpdamas nešvarą, tamsumą, visa, kas nedieviška, kas nedžiugina manęs. Džiaugsmas – tai paukštis, skrendantis iš širdies ir sielos. Jei jis suintensyvės, taps Palaima. Sielos džiūgavimas padaro mūsų gyvenimą laimingą. Džiaugsmą galime pajausti ir fiziniame lygmenyje. O palaimą savo atsidavusioje širdyje jaučia besiveržiantis ieškotojas. Kai siela jaučiate palaimą ir plaukiate jos jūroje, pajusite ir Dievo Buvimą, absoliučią Realybę. Jei pajaučiame, kad atėjome į šį pasaulį tik tam, kad džiugintume Dievą, mūsų atsidavusioje širdyje išsiskleidžia nuostabiausia palaima. Džiaugsmas – tai Dievo Dovana. **Pajauskite, kad tai Aukščiausiasis atėjo pas jus kaip Džiaugsmas.** Ir šis džiaugsmas niekada jūsų neapleis. Nes Dievas jums jį padovanojo, nes Myli jus. Vidinis džiaugsmas yra konstruktyvi jėga. Jis tobulina jus. Džiaugsmas ir tobulumas neatskiriami. Pats aukščiausias sąmonės lygmuo yra džiūgavimo lygmuo. Mes į jį pakylame savo prašviesėjusia sąmone, praeidami didingos tylos ir ekstazės koridorius, ir tampame viena su Dievybe mūsų širdyje. Vidinis džiaugsmas reiškia staigų, intensyvių širdies prasplėtimą. Tik praplėsdami, sukilnindami širdies sąmonę, mes patiriame džiugesį. Taip pat besąlygiškai save atiduodami ir jausdami, kad Aukščiausiasis mus myli daug giliau, nei mes mylime save. Džiugesys – tai kažkas aukštesnio, didesnio už džiaugsmą (angl. k. *delight* reiškia džiūgavimas). Indų kalboje žodis Ananda (palaima) – tai beribė visos esybės ekstazė, kurią išgyvena kiekviena mūsų ląstelė. Džiaugsmas ateina iš Aukščiausiojo pasaulio į sielą, o iš jos – į visą esybę. Mes norime apglėbti visą pasaulį, kūnas, *vitalas* ir protas veržiasi tarnauti pasauliui ir džiuginti Dievą. Dangiškasis Tėvas taip pat džiaugiasi ir mūsų džiaugsmą vadina mūsų tobulumu.

Mes žinome džiaugsmo paslaptį: visada stengiamės gyventi sieloje, kad vienytumės su Juo; išvalę, prašviesinę ir transformavę save, pagaliau galėsime priglusti prie Dievo kojų. Džiaugsmą patiriame, kai save pranokstame, tobulėjame, save išreiškiame. Prisimename, prie kokio įstabaus Tikslų bėgame!

Ieškančiajam gyvenime svarbiausia būti laimingam, jausti gyvenimo pilnatvę.

E. Dievas yra Vienis, arba Vienybė, bet Jis vadinamas įvairiais vardais: Aukščiausiasis, Dangiškasis Tėvas, Vienatinis, AUM ir kt. Pasirinkite tą vardą, kuris jus labiausiai įkvepia, ir pradėkite kartoti Jį giliai savo širdyje, kupini meilės ir tyrų jausmų, vis intensyviau ir intensyviau. (Nepamiršdami įkvėpti ramybę, džiaugsmą, tyrumą.) Kartoti galite greitai arba lėtai, kaip jums geriau, bet su vis didėjančiu jausmu ir vis aukščiau kylančia šviesia sąmone. Savo širdies centre šaukitės ir vis kartokite – taip nuoširdžiai, kaip tai daro vaikas, šaukdamas motiną. **Tą šauksmą, kreipimąsi į Dievą mes vadiname veržimusi. Jis taps jūsų meditacijos paslaptimi.** Šį kreipinį galite kartoti ne tik prieš ir per meditaciją, bet įvairiomis aplinkybėmis, net dieną eidami gatve ar važiuodami autobusu. Primindami sau, kad dieviškumas yra jūsų širdyje.

Veržimasis yra tokia savybė, be kurios neapsieina ir neįmanoma ne tik meditacija ir koncentracija, bet ir malda, mantra, dainavimas, tarnavimas, manifestacija. Mes pradedame savo kelionę į vidų, kada slaptosiose širdies kartelėse jaučiame veržimosi liepsną.

Šiuo metu mummyse yra tik veržimosi užuomazgos ir jas mums reikia išvystyti. Kadangi tai jau minėjau anksčiau, aiškindama vitalo troškimus, dabar aptarsiu tik vieną aspektą: kaip ugdyti ir vystyti veržimąsi, kaip savo dvasinėje praktikoje jį padaryti pastovų ir intensyvių?

Tam reikalingi šie dalykai:

1. Pasitikėkite savo dvasinėmis galimybėmis – savimi. Tikėkite savimi kaip Tiesos ieškotoju. Šis kelias – tai jūsų lemtis. Dievo Valia, kad dalyvautumėte Kosminiame Dievo Žaidime.
2. Visiškai pasitikėkite savo dvasiniu Mokytoju. Skaitykite jo knygas; jas neužtenka perskaityti vieną kartą, nes kaskart atrasite sau naujų dalykų, prisiminkite kokias nors įstrigusias tiesas, stenkitės jas išjausti širdimi. Stenkitės būti Jo sąmonėje, jo širdyje įvairiais būdais, per muziką, dainavimą, kalbėkitės su juo savo širdyje, perpraskite jo maldas (yra be galo daug jo paskelbtų maldu). Pasirinkite sau tinkamą meditaciją.
3. Žinokite, jog Mokytojas, priimdamas jus mokiniu, **uždega jumyse veržimąsi**. Ir patys ieškokite įkvėpimo, o įkvėpimas prives jus prie veržimosi.
4. Puoselėkite savo širdyje alkį Dievo Meilei, Gailestingumui, Malonei. Yra du būdai sustiprinti tą alkį. 1. Šaukitės Dievo taip, kaip šaukiasi savo motinos mažas, bejėgis vaikas. 2. Visus savo veiksmus džiugia nuotaika pašvęskite Dievui ir būkite džiaugsmingame santykiyje su Dievu.
5. Saviraiška, tobulėjimas, savęs pranokimas turi tapti jūsų svajone. Įsivaizduokite: prieš jus – dvasiniai lobiai, tereikia imti, semtis, atsidavusiai ir ugingai veržtis! Pats Kūrėjas davė šį gebėjimą, tereikia jį auginti, intensyvinti. Jis atves į Dievo karalystę, negalvokite apie rezultata, tik nuolat kilkite aukštyr – dainuokite ir šokite su siela, vedančia į Pergalę!
6. Darydami koncentracijos pratimus, širdimi veržkitės prie savo gyvojo Dievo altoriaus. Siela, širdimi, protu, *vitalu*, kūnu vis intensyviau veržkitės prie Jo. Veržimasis – tai energija, srovė, tekanti į jūsų vidų, o ne į išorę, į jūsų esybės penkių „šeimos narių“ vidų. Energija, srūvanti į išorę, – tai troškimas!
7. Dainavimas tikrai sustiprins jūsų veržimąsi. Išmokite daug dainų, kiekviena tebus lyg gėlė jūsų veržimosi sode. Nepamirškite giesmės – pasišventimo. Mokytojo nuomone, išgiedota iš širdies ji prilygsta 4 val. meditacijai.
8. Dėkingumas ir Tyrumas padeda pasiekti visko, net ir veržimosi.
9. Kartokite mantras: AUM arba *Supreme* (Aukščiausiasis). Tai darykite tiek mintimis, tiek garsiai.
10. Jauskite, koks bejėgis esate be Dievo, ir jūsų šauksmas automatiškai sustiprės.

Jei norite tapti prašviesėjusiu, kad jus formuotų ir vestų Aukščiausiasis, arba tas, kas geba vesti – Mokytojas, – tai yra daugiau negu veržimasis. Tai aukščiausias, pats efektyviausias jūsų sielos impulsas. Bandykite pasijusti lyg vaikas, sėdintis ant Aukščiausiojo kelių. Ta sielos patirtis ir yra veržimasis. Nenuvertinkite savo šauksmo – veržimosi. Jei nėra įkvėpimo, negali būti ir veržimosi.

Dar keli patarimai:

Kad širdyje įtvirtintumėte tyrumą, kiekvieną dieną, bet kokiomis aplinkybėmis pajauskite širdyje gėlę (baltą rožę ar lotosą) – t. y. „nešiokitės“ ją visada savyje, – ji geriausias jūsų draugas. Išstarkite: „Kaip norėčiau, kad mano širdis būtų tokia tyra, kaip ši gėlė!“

Visada juskite (kai galite), kad širdies viduje yra siela, o širdies gelmėse – gyvojo Dievo buvimas. Dvidešimt kartų per dieną pasiūlykite Dievui savo alsavimą – nuoširdų atsidavimą ir meilę. Jei tapsite mokiniu, juskite savo širdyje Mokytojo sielą, o save – Jo sieloje. Penkiolika minučių ar valandą prieš meditaciją pabūkite tyloje. Po meditacijos taip pat tyloje pasistenkite suvokti tai, ką gavote, kad tai taptų jūsų „nuosavybe“, neatskiriamais vidaus „radiniais“. Kitaip pasakius, trumpai atgaivinkite visa savo atmintyje.

„Mano patarimas jums – kai meldžiatės ir medituojate, savo proto duris laikykite sandariai uždarytas ir stenkitės į viršų iškelti šviesą, kuri yra širdies viduje, kuri visada skaisčiai šviečia, todėl stenkitės ten būti kiek galima ilgiau... Savo kasdienėje veikloje jums prisieina naudotis protu. Stenkitės jame matyti daug nuoširdumo, paprastumo ir tyrumo. Jei juskite šias dieviškas savybes savo prote, jis vis labiau prašviesės ir lengviau galėsite jam duoti širdies šviesos, kuri galutinai jį prašviesins. O kai nesate užsiėmę darbais, stenkitės būti širdyje, nes taip sustiprinsite savo vidinį grožį, tyrumą, dieviškumą ir džiaugsmą. Jūsų širdies turtai beribiai: džiaugsmas, ramybė, šviesa, meilė, atsidavimas Dievui ir kt. Šias savybes perneškite į protą: juo daugiau širdis atiduoda, tuo labiau intensyvėja jos imlumas ir tuo daugiau ji galės priimti dieviškumo.“ Š. Č.

Tolesnė MEDITACIJOS eiga

Dvasiniu kvėpavimu, koncentracija į širdį – vizualizacijos pratimais – mes visiškai pasiruošėme **aukštesnei Meditacijos pakopai**: išvalėme, prašviesinome visą sistemą, nuraminome protą, iškėlėme sielą į paviršių, pradėjome jausti širdį, sielą – kuri tampa mūsų vadovu, išvystėme širdies gebėjimus. **Jais reikia įprasti naudotis savo kasdieniame gyvenime.** Pavyzdžiui, stovint ilgoje žmonių eilėje, kai užvaldo nekantrumas ir pyktis. Tada prisiminkite, kad širdis turi gebėjimą susitapatinti su viskuo. Ir jūs bandykite įsivaizduoti save kaip galingą ažuolą. Pajusite jėgą, jūsų stiprios šaknys – giliai žemėje, pajusite savo šakose ir lapuose gaivaus vėjo šiurenimą, šiltą saulės spindėjimą. Jūs stovite metai iš metų vis toje pačioje vietoje. Susitapatinę su ažuolu, gausite iš jo kantrybės – jis pasidalins savo būties esme. Pajusite, koks kantrus tapote, ir galite kantriai laukti savo eilės. O štai tekanti upė, kuri aplenkia visas kliūtis ir toliau vis srovena, gali išmokyti dinamiškumo ir ryžto apeiti jūsų kelyje pasitaikančius kliuvinius ir kt. Išmokę naudotis širdies gebėjimais, galėsite susitapatinti su bet kokiais realijomis. Tereikia išmokti įprasti nuolat būti dvasinėje širdyje. Tada galėsite susitapatinti ir su savo dieviškuoju AŠ – siela. **Ji pradės vadovauti mūsų gyvenimui ir tada aiškiai pajusime, kad esame siela.** Ir aukščiausioje savo sąmonėje per giliausią meditaciją pasijusime esą Aukščiausiojo dalele. Kai tampame vieningi su siela, įeiname į aukščiausią Sąmonę. Įsivaizduokite, kad **medituoja siela.** Ir kylate vis aukščiau ir aukščiau.

Antras svarbus priminimas: visada (kai galite) stenkitės jausti savo viduje sielos Šviesą. Kad galėtumėt būti geresni, labiau prašviesėję, nei esate dabar. Būkite sau griežti, savo elgesiui ir gyvenimui. Būkite atsakingi už savo kūno, *vitalo*, proto ir širdies išvalymą, prašviesėjimą. Supraskite, kas jus tempia žemyn, o kas kelia aukštin.

„Pažanga sielai yra būtinybė.“ Š. Č.

Todėl dvasinė praktika reikalauja reguliarumo.

„Kuo daugiau mąstai apie sielą, tuo greičiau progresuoji.“ Š. Č.

Kolektyvinėje meditacijoje širdimi jauskite vienybę su visais medituojančiais. Net jei jums nepasisekė, vienijimasis su kitais, kurie gerai meditavo, suteiks džiaugsmo. Be to, galite gauti meditatyvinės galios iš kitų, ir jūsų galia sustiprės. Nes siela mes visi vieningi.

Aukščiausia sielos meditacija tyloje vyksta vienu tikslu: pradžiuginti Aukščiausiąjį taip, kaip Jis to nori. Prie Dievo artėjate su meile, maldingai ir visa pavedate Jam. „Tegu būna Tavo Valia. Tavo pergalė.“ Prieš meditaciją reikia pasimelsti: „Viešpatie, aš noriu tapti Tavo tobulu instrumentu, kad tu galėtum išreikšti save manyje ir per mane, taip, kaip Tu nori.“ Mes stengiamės save atiduoti Dievui ir kai mums tai pavyks, pajusime Jo Meilę, Šviesą, Ramybę, Palaimą, Tyrumą, Džiaugsmą. „Aš – Dievo vaikas.“ Aš noriu sekti paskui savo Dangiškąjį Tėvą. Jaučiate, kad tikslas yra vis aukščiau ir giliau. O kiekvieną dieną jūs pradodate ne iš naujo medituoti, o tęsti vakarykštę meditaciją, kuri veda vis giliau. Jūsų tikslas – ne lašelis šviesos, ramybės ir džiaugsmo, bet **beribė** šviesa, ramybė, džiaugsmas. Jei jūs norite pasitenkinti tik lašeliu, tada jūsų meditacija nebus gili. Todėl stenkitės panirti į beribę platybę. Vis intensyviau veržtis, o savo esybę papildyti **beribiu** tyrumu, **beribe** šviesa ir palaima. Reikia jausti, kad **turime eiti vis toliau**. Mūsų gebėjimai nėra riboti, kol kas mes iškėlėme paviršių tik tam tikrą jų galią. **Mums reikia be paliovos save tobulinti**. Visą laiką stenkitės jausti dieviškumą savyje ir kituose. Negalvokite apie savo nesėkmes, nenuleiskite rankų. Jei galvosite apie save kaip apie neišmanymo jūrą, niekada nepajusite įkvėpimo, entuziazmo medituoti gerai.

Mes atėjome į šį pasaulį, kad taptume tuo, kuo nori Kūrėjas – kad virstume Jo Paveikslu. Jo pasišventusiais instrumentais. Jei šis jausmas meditacijos metu stiprėja, o po meditacijos pereina į veiksmą – galime būti tikri, kad meditavome gerai. Nejauskite, kad tikslas yra toli. Ne, jis čia pat, jūsų viduje. Milijonai žmonių neprabudino savo širdies ir sielos ir tebegyvena savo žemesniojoje prigimtyje. O Kūrėjas šaukia jus pamaitinti dieviškąjį kūdikį – sielą, kuri miršta iš alkio. Jūs dėkojate Aukščiausiam, nes Jis pakvietė į savo Valtį. Jei pajausite **dėkingumo** srovę, tekančią viduje, jūs pasieksite aukštų meditatyvinių būsenų. Dėkingumas – galingiausia jėga, užkariaujanti Dievo širdį, jo viršūnėse apsigyvena Dievas. Kai jūs dvasinėmis ašaromis atiduodate savo širdį – dėkingumą Jam, ji prasiplečia, o kai plečiasi – tampa viena su Jo realybe. Dėkingumas – tai magnetas, pakerintis Širdį, pritraukiantis vis daugiau ir daugiau Jo Meilės ir Malonės. Jei diena iš dienos kvėpuosite dėkingumu, išvysite Dievo veido Šviesą, pasieksite savo besiveržiančios sielos dėkingumo transcendentinį Tikslą – prašviesinantį Dievo Gailestingumą. Tad surinkite visas savo širdies dėkingumo gėles ir dovanokite Aukščiausiam. Jis atvers jums savo Širdies Duris amžiams. Dėkingumas – tai ne šiaip žodis „dėkui“. Kad išsiugdytumėte tobulą dėkingumą, jauskite, kad visą laiką (o ne kelias minutes per dieną) visa savo esybe esate širdyje. Arba įsivaizduokite, kad širdis nuolat plečiasi, jog gebėjimai vis didėja, tada ir dėkingumas vis didės. O dėkingumas intensyvina veržimąsi. Kai mes veržiamės su dėkingumu, suaktyvėja sielos veikimas, jos šviesa ir valia.

Jauskite dėkingumą už tai, ką Dievas davė jums ir už tai, ko nedavė. Visą gėrį, kurio jūs maldavote, Jis davė jums, o visą blogį, kurio taip bijojote, nutolino nuo jūsų. Dėkokime už viską. Jei būtų išpildęs žemiausius troškimus, Jis būtų pikčiausias priešas. Bet Jis išpildė tik tyriausius, vadinasi, yra geriausias jūsų Draugas.

Ateis laikas, kai jūsų meditatyvinė galia taip išaugs, kad pati jus ves, o jūs atsiduodami tik seksite paskui ją kaip meditacijos Vairininką. Leiskite atlikti meditatyvinei galiai savo vaidmenį, leiskite jai tekėti pagal Dievo Valią jūsų vidujybėje, ji pasieks gilesnę realybę jūsų esybėje. Nebedarykite jokių veiksmų... tik aukite, skraidykite sielos šviesoje. Pradžiamoksliai pradeda nuo koncentracijos. Tai meditacijos priešingis, pradžia. Galima metų metus mokytis koncentruotis, jei tokia yra Dievo Valia. Nes ji yra visagalė.

Toliau medituodami mes stengiamės sąmoningai, atsidavusiai ir dvasingai įeiti į kažką, ką galėtume pavadinti beribiškumu, begalybe, bekrašte platuma. Dabar mes savo protu tik galime tai įsivaizduoti. Bet, nuraminę protą, pajausime savo viduje beribiškumą, tarsi bekraščio dangaus arba bekraščio vandenyno egzistavimą savyje ir pastebėsime, kad virstame, tampame šituo beribiškumu. Meditacija reiškia sąmoningą prisilietimą prie Beribio, perėjimą į begalybę. Mes sąmoningai leidžiame Begalybei mus maitinti ir auginti. Meditacija – tai mūsų sąmoningas priartėjimas prie Beribio ir sielos ir visos esybės tapsmas Beribiškumu.

Aukščiausia meditacijos paslaptis – justti Dievą kaip giliausią savo savastį, aukščiausiąjį AŠ. Meditacija atvedė prie mūsų Šaltinio. Meditacija byloja tik viena: Dievas yra. Ir galime Jį pajusti. Dievo vizija yra jūsų. Tai kopimas iš prarajos link plačios padangės – žydrosios Tėvynės. Galutinis meditacijos tikslas – pasiekti tvirtą sąmoningą jungtį, sąjungą su Aukščiausiuoju. Tai padaryti galime gilindami savo dieviškąją meilę.

Terra incognita. Asmeninės meditacijos transkripcijos (B. A. Č.)

Ne veltui čia pasauliai ilgisi vieni kitų –
Dvasios dideliu džiaugsmu.
Sakralinėj Tyloj nebyliai plazda aukso paukščiai
Sidabro šuorais kyla vis aukštyn.
Ligi baltųjų nuolankumo vartų – Jungtvių Slėnio.
Ir tik tasai, kurs tampa kūdikiu,
Prisijaukina Tavo atlaidumą,
Kad priglaustum nekalto balto avinėlio galvą
Prie savo prakilnios krūtinės
Atpalaidavęs jo vidinę begalybę.
Pakeli mane prie saulėtų erdvių – sielos Tėvynės,
Kur tyliai, švelniai aidi
Antrasis mano užgimimas,
Idant širdis svaiginamai judėtų
Viršum bekraštės svajonių lygumos,
Kur medituojanti dvasia
Iriasi su sraunia versme,
žygiuodama į aukštą tikslą,
Suranda tikrąją absoliučią prasmę.
Ir visos sielos galios
Pasiduoda srovei,

Kad išvystų neaprėpiamą archipelagą –
Aš – Visatą,
Kuri tampa savimi.
Širdies veržimosi stebuklas –
siela atsiveria
Kaip *sacrum*.
Ir džiaugsmo moduliacijų liepsna
Leidžia veržtis per kraštus giliajam AŠ
į žydrąsias viršūnes – didingą Amžinybę,
Kad atpasakotų gelmių vidinį dialogą – tobulą vienybę.

Šri Činmojaus poetiniai meditacijos įvaizdžiai

„Širdis mana siekia
Išnykti ant oro sparnų,
sklandyt dangaus skliaute bekraščiam.
Veržiuosi aš atverti
Duris visas širdies
Gyvenimo išsilaisvinimu
Džiūgaudamas.
Gyvenimas nūn teprasideda
Naujos Vilties plevenimu.

Ten, savo širdies gelmėse,
Girdžiu TAVO TYLĄ – NEKTARĄ.
Tenai nebebus klausimų ir kliaudų,
Ir gyvenime manam sumaištis.
Nūnai AŠ – ŠVIESOS VAIKAS
Būtovės Vandenyne.
Ir mažytę mano valtelę
Džiaugsmas stumia į priekį.
Gyvenimas mano – bangų žaidimas
Didžiam Būties Vandenyne.

Už proto ir pažinumo ribų,
Spindinčios Šviesos upėje
Nardo manoji širdis.
Tūkstančiai vartų,
Tūkstantmečiams užsklęsti,
šiandien plačiai atsivėrė.
Vilties upė srovena, vilties upė čiurlena

Nepatirtų dalykų ūksmėje, –
šypsenos upė.
Kas mirksni viltingai šaukiu, vis šaukiu
Ir kartu – juk tai aš
sūkury Palaimos sukuosi
Su Viešpačiu manuoju.

Mano sąmonė šoka
Su bekraščiu dangum.
Ir beribėj erdvėj
Žaidžia jūros bangom.
O aš pats – Kalno viršūnėj
stoviu.
Ir nėra vietos žemėje,
Kurios neaprėptų manoji sąmonė.
Paniręs danguj, ištiesiu
savąjį AŠ
Aukščiausiam Absoliutui
Tarnauti.

(Vertė B. A. Č.)

P. S. Poezija, kaip ir muzika, veda mus gilyn. Poezijos nereikia stengtis suprasti, bet jausti širdimi.

MEDITACIJOS PRATIMAI

„Tyla – tai stichija, kurioje
subręsta didingi dalykai.“
T. Karlailis

1. Rožė – širdis.

Prašom įsivaizduoti savo širdies viduje baltą gėlę. Tarkim, jums labiau patinka rožė. Ji nevisiškai pražydusi, dar pumpuras. Pameditavę dvi tris minutes, pasistenkite įsivaizduoti, kad gėlės žiedlapiai vienas po kito prasiskleidžia. Stebėkite ir jauskite išsiskleidžiantį gėlės žiedą žiedlapį po žiedlapio savo širdies viduje. Po penkių minučių pasistenkite pajusti, kad iš viso širdies nebėra – yra tik žiedas jūsų viduje, kurį vadiname „širdimi“. Širdies jūs neturite, tik žiedą. Gėlė tapo jūsų širdimi, arba jūsų širdis tapo gėle.

Tada, po septynių aštuonių minučių, pajauskite, kad šita gėlė-širdis užėmė visą jūsų kūną. Jūsų kūno dabar nebėra; nuo galvos iki kojų jaučiate rožės aromatą. Jūs pažvelgiate į kelią, į ranką – visur jaučiate rožės grožį, aromatą, tyrą baltumą ir švelnumą – nuo galvos iki kojų. Tuomet jūs pasiruošę padėti save prie savo Mylimo Aukščiausiojo Kojų.

2. Sąmonės upė.

Medituodami toliau, pasistenkite papildyti save trimis dalykais; visos savo esybės tyrumu, visos savo esybės nuolankumu ir visų kūno dalių bei kiekvienos ląstelės dėkingumu. Kai jūs įkvepiate ir iškvepiate, jauskite, kaip dieviškosios sąmonės upė teka per jus be jokių pastangų ar įtampos. Pajauskite, jog ši dieviškosios sąmonės upė įteka ir išteka būdama neatskiriamoje vienybėje su Šaltiniu – Aukščiausiuoju.

3. Atiduokite tai Dievui.

Kai įkvepiate, pajauskite, kad įkvepiate nemirtingus Dievo sandus (kokybes), o kai iškvepiate, pajauskite, kad Dievui atiduodate savo nemokšišumą. Dabar mums atrodo, kad nemokšišumas – neatsiejama mūsų dalis, mūsų savybė. Nors ir sakome, kad nemokšišumas – tai didis blogis, bet mes nenorime su juo skirtis. Tačiau privalu žinoti, kad nemokšišumas nėra mūsų įgimtoji duotybė, mūsų tikrosios brangenybės tai – ramybė, šviesa, palaima. Medituodami atiduokite Dievui tą netikrą savybę ir priimkite iš Dievo savo tikrąsias savybes. Paprašykite Dievo paimti iš jūsų tai, ką turite, ir tai, kas esate, ir duoti jums tai, ką Jis turi ir kas Jis yra. Tai, ką jūs turite, yra veržimasis, vidinis šauksmas tapti dievišku. O tai, kas jūs esate – yra nemokšišumas. Prašykite Dievo paimti tiek jūsų veržimąsi, tiek ir nemokšišumą, ir duoti jums tai, ką Jis turi ir kas Jis yra: Beribiškumas, Amžinybė ir Nemirtingumas.

4. Auksinė Esysbė.

Pasistenkite pajauti, kad esate Dievo Širdyje, savo Vidinio Vairininko širdyje. Nors jūs Jo nematėte, tiesiog įsivaizduokite žmogų, kuris yra absoliučiai auksinis. Jis stovi tiesiai prieš jus, o jūs esate Jo širdyje arba Jo glėbyje, arba prie Jo kojų. Galvokite, kad jūs tik vieno mėnesio kūdikis ir esate Jo Širdyje arba Glėbyje, arba ant Kelių.

5. Dangaus platybė.

Jūsų akys pusiau primerktos. Įsivaizduokite priešais save bekraštį dangų; po to pasistenkite pajauti, kad jūs toks pat bekraštis kaip dangus arba pats esate tas bekraštis dangus. Po kelių minučių užmerkite akis ir bandykite pamatyti ir pajauti dangų savo širdies viduje. Jauskite, kad jūs – visatos širdis, ir jūsų viduje – dangus, kurį jūs meditavote ir su kuriuo save sutapatinate. Jūsų dvasinė širdis nenusakomai platesnė už dangų, taigi galite lengvai aprėpti ir įkelti dangų į save. Beribės erdvės pojūtis verčia plėstis mūsų „kalėjimo“ sienas. Mus apima nepaprastai gilus – simboliškas – džiaugsmas. Mes esame sukurti begalybei. Mūsų siela platėja, kai prieš jos akis atsiveria dangus ar jūra. Dangus ir jūra kalba apie kitą didybę, apie Tą, Kuris neturi ribų.

- ❖ Meditacija plečia ribotą sąmonę, veda į beribiškumo pajautimą ir leidžia jį pajusti.
- ❖ Koncentracija veda prie pojūčio, kad susivienijame su širdimi, susitelkiame į širdį, visą dėmesį nukreipiame į aukščiausią savo sąmonę (širdį ir sielą); ją šviesiname, įsisąmoniname jos dieviškas savybes – dieviškumą.
- ❖ O visiškai susikoncentravę (panirę į kontempliaciją) – trečiojoje, baigiamojoje dvasinės Kelionės pakopoje – pajuntame neatsiejamą vienovę su visa Visybe, aukščiausia Realyste, beribiškumu, tampame vieningi su Beribiu – lyg lašas įsiliejame į vandenyną ir esame nebeatskiriami nuo jo. Tačiau į kontempliaciją įeiname po daugelio metų meditavimo, todėl jos plačiau neminėsiu.

Koncentracija ir meditacija yra pagrindinės vidinio gyvenimo judėjimo formos. Tai panašu į mokymąsi groti instrumentu. Kūnas duotas mums kaip instrumentas, todėl turime išmokti groti juo kaip

tikri muzikantai – virtuožai, panaudodami savo vaizduotę ir valią, kol pamatysime, tiksliau – pajausime, savo sielą, kol nutiesime tiltą, tinkamą prieigą prie jos – tokią, kokią turi siela prie Aukščiausiojo. Jūsų vaizduotė širdyje juk jau regi patį gražiausią vaiką, džiaugsmingai žaidžiantį su pačiu Aukščiausiuoju!..

Kaip suprasti, ar jūs susikoncentruojate, ar medituojate?

Kai susikoncentruojate, jaučiate intensyvią jėgą, srovę, pripildančią jus energijos. Jūs tartum strėlė lekiate į taikinį ir veržliai norite pasiekti tikslą – norimą pajautą. Koncentracija neleidžia „priešui“, neramumui, prasiskverbti į jos tvirtovę. Ji meta iššūkį priešui ir dvikovoje nugalai jį. Ji pasiruošusi padaryti viską, kad pasiektų rezultatą (tyrumą, šviesą). O medituojant visur, ypač prote, viešpatauja ramybė ir platybė; įgiję dvasinę pusiausvyrą, mes pakylame iš savo ribotos sąmonės į aukštesnę sąmonę, kurioje viešpatauja tylos platybė. Jei jūs jaučiate giliai viduje neaprepiamą ramybės jūrą, šviesos ir palimos jūrą – tai yra jūsų meditacijos rezultatas. Ir čia yra intensyvumas, bet jis užlietas Šviesa. O susikoncentravus to aukščiausio spindėjimo gali ir nebūti. Š. Č. teigia, kad yra daug meditacijos formų. Galima medituoti į Transcendentinį Portretą, širdį, širdies ašaras, auštančią saulę, mėnulio pilnatį, žėrinčias žvaigždes, dangų, vandenyną, žalių lankų platumas, kalno viršūnę, sklandantį paukštį. Kitos formos – dvasingas jo knygų skaitymas, dainavimas, muzikinių įrašų klausymas. Atsidavusi tarnystė, pasišventęs fizinis darbas ir kt. Jei negalite medituoti visais esybės „nariais“, bandykite nors vienu. Prisiminti Aukščiausiąjį patartina prieš kiekvieną darbą, valgį, miegą. (*Meditation On. Sri Schinmoy. New york. 1995.*) Svarbiausia meditacija yra rytinė – 6 val., kai dar nesukilęs pasaulio bruzdesys. Vakare – pasirinktu laiku, per pietus – taip pat. Pradedantieji medituoja iki 15–20 min. (per pietus pageidautina – 5–8 minutes). Vėliau ryte – iki 0,5 valandos. Pageidautinas reguliarumas ir punktualumas, tada pasirinktą laiką Dievas pasibels į širdies duris. Vėliau meditacijos trukmę nustatysite pagal savo pajėgumą ir galimybes. Meditacija yra prasminga, kai atliekama iš visos širdies ir ją veda veržimasis. Jei neturite įkvėpimo, tik save apgaudinėjate. Geriau paskaitykite Mokytojo knygą. Joje rasite įkvėpimą. Svarbus ne meditacijos laikas, bet gilus veržimasis – tada viskas lengva. Jei jį jaučiate, galite medituoti nors 20 kartų per dieną vos po kelias minutes.

Užbaigiant kelionę meditacijos takais takeliais, noriu jūsų paklausti: ar dabar supratote pradžioje akcentuotą **vaizduotės svarbą**? Vizualizaciją?

Mintimis, protu, smegenų žieve neįmanoma pasiekti subtiliausių savo sąmonės viršūnių – širdies ir sielos, todėl pratimais išskaistiname savo vidujybės indą, paverčiame jį sakralinės tylos buveine ir žadiname, akiname reikštis širdį ir sielą, siekiame galingai ir pakiliai išsupti jas meditacijos sparnais: dvasinėmis, šiltomis, iškiliomis, giedromis emocijomis, šviesos, ramybės, tyrumo, meilės impulsais ir virpesiais tarsi pakrauname save spindinčiu baltasniegiu „maistu“. Žavėjimasis, gėrėjimasis, veržimasis, džiaugsmas, meilė, dėkingumas ir kiti ekstatiški pojūčiai moko mus skraidyti dvasios sparnais, kilti aukštyn ir gilyn į šviesos ir tyrumo erdves, išjudina stingulį, apsnūdimą krūtinės centre, kad pasiektume sąmonės „poslinkį“ į dvasinę širdį. Laistome skaidriu vandeniu – prašviesėjusia sąmone – sumenkusią vidinio gyvenimo Sacharą, kad įsismelktume į tikrosios „tėvynės“ – sielos ir širdies Šviesą, kuri suvienys ilgainiui su mūsų dieviškumu. Jei netikite dvasinio Mokytojo meditacijos dieviška galia (ir „Širdies keliu“ apskritai), gal patikėsite Biblijos Tiesomis? Sakoma: ką žmogus galvoja apie save, toks jis ir yra (Patarlės 23:7); ir dar: Dievas pažadėjo savo vaikams duoti tai, ko

„trokšta jų širdys“ (Psalmės 37:4). Kai aiškiai įsivaizduojame širdimi, ko trokštame, tai tampa tikrove. Išvesta net formulė: V + I = T (Vaizduotė kartu su Įsivaizdavimu sukuria Tikrovę). Ar jums nieko nesako Kristaus žodžiai: „Jei turėtumėte tikėjimą kaip garstyčios grūdelį, jūs tartumėte šitam kalnui: persikelk iš čia į tenai, ir jis persikeltų. Jums nebūtų nieko negalimo.“ (Mt 17, 21)

Malda ir Meditacija – du sparnai skristi

Kad pagreitintume savo dvasinę kelionę, mes jas tartum sujungiame. Naudojamės abiem.

„Kai tu meldiesi, pradedi suprasti,
kad turi namus aukštai danguje.
Kai medituoji, tu pradedi suprasti,
kad turi namus giliai viduje.“ Š. Č.

Kai meldžiuosi, aš galvoju, kad Dievas yra aukštai virš manęs. Kai aš medituoju, jaučiu, kad Dievas yra giliai manyje, mano širdyje. Man nereikia kilti į Dangų, nes jaučiu, kad Jis apdovanos visu tuo, ko man reikia. Melsdamiesi jaučiamės atskirti nuo Jo, manome, kad Jis yra kažkur kitur nei mes ir tarp mūsų yra **neperžengiama praraja**. Melsdamiesi mes savo šauksmą nukreipiame aukštyn ir visada ko nors prašome (Viešpatie, padėk, išgelbėk, sustiprink, padaryk mane skaistesnį, atleisk man ir t. t.). Malda – tai tyrumas. Ji apvalo protą, kuris visada atakuojamas abejonių, baimės, nerimastavimo, nešvarių minčių ir troškimų. Kuomet meldžiamės, mūsų protas valosi ir tas apsisvalymas sustiprina mūsų tikėjimą Dievu. Pati maldos prigimtis – pasiekti Dievą kylant aukštyn.

Meditacija – tai nušvitimas. Ji nušviečia mūsų širdį; ir kada tai įsilieja į Beribį, tampa pačiu Beribiu. Tuo metu mes giedame Jungtvių Giesmę su Transcendentine Sąmone. Mes įžengiame į bekrastę platybę, į beribę ramybės ir palaimos jūrą širdyje, arba kviečiame įeiti į širdį šią begalinę erdvę. Maldoje jaučiamės bejėgiai, mes šaukiame Jo, bet nežinome, kada ir kaip Dievas išpildys mūsų maldas. Mes prašome ir laukiame. Malda taip pat yra sąmoningas žmogiškosios sąmonės kilimas. Žmogaus reikalas, ką jis renkasi – malda ar meditacija sieks pažangos, tobulėti.

Kai meldžiamės, mes kalbamės su Dievu – **prašome** Dievo ko nors gero ir dieviško: Dieviškos Apsaugos, Gailestingumo, Meilės ir Palaiminimų ir visa tai esame pasiruošę priimti. Bet kai medituojame tyloje, mes tuo **tampame**. Mes gauname Dievo Gailestingumą, Meilę ir visa kita iš Aukščiau, ir šios savybės pamažu tampa mūsų savastimi. Kai visu tuo tampame Dievo skirtą valandą, mūsų šventa pareiga – pasidalinti tuo su savo seserimis ir broliais pasaulyje. Bet kol tuo netapome, neturime ko duoti. Juo daugiau atiduodame, juo daugiau gauname. Iš meditacijos tikimės šviesos, džiaugsmo, kurie nugalė mūsų netobulumus. Ir pamažu pranokstame save. Šitam tapsmui nėra ribų.

Melsdamiesi turime būti atsargūs, nes trokštame gauti, tad gali sustiprėti troškimo jausmas. Melstis turime dvasingai, be jokių sąlygų, su atsidavimu ir dėkingumu. Maldoje kylame tik aukštyn, viena kryptimi, kaip strėlė. Mes kylame individualiai, su vieninteliu tikslu ir malda aprėpia tik tai, kas susiję su mumis.

Gilioje meditacijoje, lyg išskleisdami sparnus, praplečiame širdį, sąmonę ir sąmoningai ar nesąmoningai apglėbiame visą pasaulį, ir jaučiamės, jog mumyse yra visas pasaulis. Širdyje atsiranda nauji meilės aspektai. Atgyja siela. Meditacijoje mes nieko neprašome, tiesiog įžengiame į Jo Realybės jūrą. Ir jaučiame, kad tai, ką turi Dievas, kažkada ir mes turėsime. Dievas žino, kad Jis išpildys Save

mumyse ir per mus ir apdovanos tuo, ko mums reikia. Todėl visa atiduodu į Dievo Rankas. Meditacijoje atsiskleidžia mūsų vidujybėje begalinis, spinduliuojantis ir visa išpildantis tikėjimas. Meditacija – tai susiliejimas. Malda – tai gėlė. Kai pažvelgiame į gėlę, mes patiriame įkvėpimą. Įkvėpimas padeda mums bėgti toliausiai, siekti aukščiausio. Meditacija – tai medis. Jis veržiasi pasiekti aukščiausias aukštumas – aukščiausias sąmonės viršukalnes. Prigludus prie medžio papėdės, iš mūsų liejasi veržimasis ir kyla prie Aukščiausiojo, prie transcendentinės Sąmonės. Meditacijoje į pirmą planą iškyla veržimasis.

Galima sakyti, kad malda sustiprina mūsų artumą Aukščiausiajam, o meditacija suintensyvina mūsų vienybę su Aukščiausiuoju. Todėl prieš meditaciją mums reikia pasimelsti, kad atsirastų artimesnis ryšys su Dievu. O po to galime medituoti, kad taptume su Juo viena visuma. Tik pradėjus dvasinį gyvenimą, kol nepajautėme vienybės su Dievu, malda yra būtina ir pasitarnauja mūsų pažangai. Mes maldaujame suteikti mums tyrumą, ramybę, šviesą, džiaugsmą, meilę ir kt. Pati aukščiausia malda yra „Teesie Tavo Valia“ Š.Č. Kartu tai yra ir meditacijos pradžia – prieangis. Medituodami mes nekalbame, nebegalvojame. Viskas turi vykti spontaniškai, natūraliai. Meditacija padeda džiaugsmingai judėti dvasiniu keliu. Ir kai žmogus toli pažengia medituodamas, malda nebėra tokia svarbi. Veržimasis svarbus tiek maldoje, tiek meditacijoje. Tas, kas meldžiasi, jaučia vidinį poreikį pasiekti Dievą. Kada meldžiamės, mes kopiname vis aukščiau ir aukščiau.

Kas medituoja, jaučia norą pernešti Dieviškąją Sąmonę tiesiai ir betarpiškai į savo esybę, į savo „šventovę“, į savo vidujybės „išpurentą dirvą“, kurią paruošė išvalydamas ir prašviesindamas visus savo esybės „narius“, atverdamas širdį ir sielą.

„Medituok kasdien,
dvasingai
ir save atiduodamas.
Nei viena tavo svajonė
Neliks neišpildyta.“ Š. Č.

„Meditacija turi galią suteikti mums džiaugsmo ir apdovanoti dieviškąja išmintimi.“

Dabar jau turbūt galutinai supratote, kam ir kodėl mokomės meditacijoje susitapatinti su rožės tyrumu, dangaus beribiškumu ir pan. – kad išsiugdę subtilų dvasinį jutimą – jautrumą, galėtume panašiu būdu susitapatinti širdyje su Sielos Šviesa – Aukščiausiojo Spindesiu. Melsdamiesi mes stengiamės įeiti į aukštesnę realybę, kuri mus apsaugos nuo kančių, nuodėmių. Meditacija nėra bėgimas nuo tikrovės, mes nesistengiame nuo jos pabėgti. Medituojantysis yra tartum dieviškasis karys, drąsiai pasitinkantis kančią, sielvartą, nemokšišumą ir tamsą. Ir kaip tik šiame kančios gyvenime siekiantis sukurti šviesos, išminties karalystę – Dievo Karalystę. Jei malda dažnai aprėpia tik mus ir mūsų artimuosius, tai meditacija – visą žmonijos našta.

Vakaruose žinoma tik malda (tačiau, pavyzdžiui, šv. I. Lojola, arkivyskupas J. Matulaitis labai vertino meditaciją). Rytuose – ypač Indijoje – daugiau paplitusi meditacija. Vakaruose šventieji pasiekė Dievą malda. Daugelis iš jų nežinojo, kas yra meditacija. Bet jų maldos intensyvumas ir veržimosi galia išskeldavo juos toli už proto ribų ir nunešdavo į meditacijos ir kontempliacijos oazę. Abu būdai yra efektyvūs. Kai mūsų malda kyla iš intensyviai besiveržiančios širdies, Dievas akimirksniu išgirsta mus.

Kai medituojame, Dievas nusileidžia į mus. Galiausiai rezultatas yra vienas ir tas pats. Malda ir meditacija turi žengti kartu, nes abi veda prie to paties tikslo. Viena kitą paremdamos.

Mes meldžiamės, nes mums reikia Dievo.

Mes medituojame, nes Dievui reikia mūsų.

„Melskis nuolatos ir Dievas būtinai išgirs net silpniausią ir netvirtą tavo malda.“ Š. Č.

Malda taip pat atgėžia į vidų, į Gelmės ir šaltinį. Tai jau žingsnis link meditacijos.

„Melsdamiesi jauskite srūvančias širdies ašaras, o medituodami – džiūgaujančią sielą širdyje.“ Š. Č.

Malda ir meditacija – tai beldimasis į Dievo, Širdies duris. Belskitės, kol Jis išgirs.

Gal šios Šri Činmojaus maldos padės jums pradėti medituoti?

My Supreme, my Supreme, my Supreme!

Please, please open my Heart

door wide

with the Light

of Your Compassion – Eye.

My Beloved Lord Supreme,

My Guru.

I love You only.

I need You only.

You are my Eternity's ALL.

Today

I shall cry and cry

For Gods Compassion – Eye,

For His Protection – Hands

And His Forgiveness – Feet!

My Supreme, my Supreme, my Supreme!

May I become every morning

A new gratitude – heart – flower

And place myself at YOUR GOLDEN FEET.

Mano Aukščiausiasis, mano Aukščiausiasis, mano Aukščiausiasis!

Prašau, prašau atverk

Mano širdies duris plačiai

Savo Gailestingumo Šviesa.

Mano Mylimas Viešpatie Aukščiausiasis.
Mano Mokytojau.
Aš myliu tik Tave.
Aš trokštu tik Tavęs.
Tu esi mano Amžinybėje Viskas.

Šiandien
Aš šauksiuos ir melsiu
Dievo Gailestingo žvilgsnio,
Jo Vedančios Rankos,
O prie Jo Kojų – Jo Atleidimo!

Mano Aukščiausiasis, mano Aukščiausiasis, mano Aukščiausiasis!
O kad kiekvieną rytą įgyčiau naują
Širdies dėkingumo žiedą,
Parklupęs prie Tavo Auksinių Kojų.

Mano širdies sodas yra geriausia vieta medituoti, kad išskleisčiau save, savo vidujybės galias ir savo dvasingumą. Dvasinga širdis atrado aukščiausią Tiesą: meditacija tyloje yra privilegija, o ne pareiga ar sunki našta. Meditacija – tai mylinčiojo meditacija, žadanti džiaugsmą, šviesą, įkvėpimą. Jei mes turime versti save, vadinasi, esame dar nepasiruošę, dar nesame įkvėpti pradinio tikslo, dar negimė kūrybinis dvasios impulsas pačiam viską patirti.

Gali taip atsitikti, kad meditacijoje dalyvauja ne visi penki jūsų esybės nariai. Pavyzdžiui, jūsų širdis ir siela medituoja su dideliu atsidavimu, o proto, *vitalo* ir kūno sąmonės arba viena iš jų nenori susilieti su širdimi. Nors širdies kelyje didžiausią reikšmę turi širdis, bet ir kitų narių mes neignoruoju. Todėl gali būti keli meditacijos tipai: grubi, subtili (transcendentinė). Nors jūsų meditacija labai gili, bet galite jausti, kad joje esti ne visa jūsų esybė, dalyvauja ne visi jūsų vidinės šeimos nariai, tad meditacija nebus visiškai vaisinga. Grubi meditacija – tokia, kada kūnas, *vitalas* ar protas negali žavėtis meditacija, nors jūsų širdis ir siela įėjo į pačią giliausią būseną. Antrojeje meditacijos pakopoje jūs aprėpiate visus sąmonės lygmenis ir sugebate pajusti savyje visų narių persismelkiančią šviesą, kiekvieną akimirką matote dievišką jų šviesos spindėjimą.

Mantra – tai skiemuo arba keletas skiemenu, arba sakyns, sklidinąs dieviškosios galios. Mantra – taip pat yra būdas, kelias nugarimti į savo vidujybę. Kartodami mantrą, galite pasiekti tyrumą, vienybės jausmą, vienybę su Visata ir pačiu Dievu. Išskirti į pirmą būties planą savo vidinį dieviškumą. Galite pasiekti mentalinį prašviesėjimą. Kai mantra kartojama daug kartų, ji vadinama džapa. Ją reikia kartoti atsidavusiai, nuoširdžiai ir dvasingai. Kartodami ją širdyje, pasieksite vidinį tyrumą. Mechaniškai kartojama mantra yra bevertė.

Jeigu jums sunku pradėti nuo meditacijos, jei negalite nuraminti proto, jei į jus skverbiasi vitalinės emocijos ir atakuoja blogos vibracijos, tai jums labai tinka pasinaudoti mantra. Mantrą gali duoti tik dvasinis Mokytojas. Šri Činmojus visiems pataria kartoti AUM arba *Supreme* ([sju:pri:m]; lietuviškai – Aukščiausiasis). Mantra nėra nei geresnė, nei blogesnė už maldą ar meditaciją. Tai tiesiog kitas kelias. Kitas pasirinkimas. Dvasiškai mes bręstame labai lėtai ir sunkiai. Deja, žmonės bijo

naujovių. Bijo dvasinio gyvenimo. Bijo medituoti, nes tai neįprasta. Baiminamasi, gal tai prieštarauja tradiciniam tikėjimui (mylėti ir kilti prie Dievo savo širdies ir sielos dieviškais gebėjimais bei savo pastangomis!?). Užsibuvę žemesnės prigimties „aukštuose“, bijo beribiškumo, tylinčių savo gelmių, neleidžia vertis vidaus paslaptims, baiminasi nusileisti į savo vidujybę. Išties tai reiškia padaryti 180 laipsnių posūkį, visiškai pakeisti įprastą paviršinį gyvenimą. Tamsos, baimės, tingumo, „drungnumo“ chaosas užslopina tyros sielos šauksmą, ir žmogus geriau būna linkęs likti pasyvus. Išsiveržimas iš juslinės kasdienybės į transcendenciją – tai mums dovanota laisvė, kuri reiškia, kad galime drąsiai žengti į savo dieviškąją prigimtį, į „šviesos vaikų“ gyvenimą. Žmogus savo noru, laisvai renkasi savo žemesnius pradus, įprastas mintijimo klišes, o ne tyliąją dvasinę saviiešką ir saviraišką. Sakoma: net arklį gali atvesti prie vandens, bet ar gali priversti jį būti ištroškusi?

Šri Činmojus savo sunkiosios atletikos rekordais parodo, kaip gali išvystyta dvasia paveikti kūną, kai malda ir meditacija tampa kasdienės dienvartės dalimi. Jos gali padėti visose gyvenimo srityse ir visais aspektais. **Išvystytas savo vidines galias mes galime panaudoti ir kasdienėje veikloje.**

Šri Činmojus per spaudos konferencijas aiškiai pabrėžia, kad meditacija ir malda yra labai praktiški dalykai, nes gali sustiprinti žmogaus jėgas, galias ir gebėjimus. „Sunkumų kilnojimu aš noriu įkvėpti nesimeldžiančius ir nemedituojančius žmones, nes visi turime tuos pačius „vidinės šeimos narius“: *vitalą*, protą, širdį ir sielą. Jei žmonės priimtų iš jų vidinę pagalbą, labai padidintų savo gebėjimus.“ Tą vidinę galią gali išvystyti kiekvienas, ją reikia tik iškelti į paviršių. Žmonės akivaizdžiai pamato, kad aš savo silpnais raumenimis, bet pasitelkęs vidinę jėgą, pasiekiu stulbinamų rezultatų.“ Mokytojas mato, kad dauguma žmonių netiki dvasine jėga, vidiniu gyvenimu, yra įsitikinę, kad išorinis gyvenimas ir išorinė jėga – tai viskas. „Bet juk kiekvienas turi asmeninių tikslų ir svajonių, nori būti geresnis ir daryti pažangą. O efektyviausias ir greičiausias kelias yra pasinaudoti vidine jėga. Mano Mylimasis per mane nori įkvėpti žmones nauju būdu – kaip toli jie galėtų pažengti medituodami ir melsdamiesi, sutelkę protą, širdį ir sielą į kokį nors veržimąsi. Aš tik išreiškiu Valią Dievo, kuris nori parodyti dvasios galimybę pasireikšti per kūną, nes jie iki šiol buvo atskirti ir supriešinti. Sunkiosios atletikos pratybomis įkvepiu žmones žengti į dvasinį gyvenimą. Kita vertus, dvasingieji bus įkvėpti suvienyti savo dvasinį ir fizinį gyvenimą.“ O kas turi vidinę jėgą, tas turi ir ramybę: nenori pyktis, atakuoti kitų, jaučia vienybę su visais. Tik nesaugūs, silpni žmonės ieško klaidų kituose, pradeda kariauti, nes bijo kitų pranašumo. Vidinė jėga žmones vienija ir todėl yra pamatas taikiam gyvenimui. Maldą ir meditaciją galima praktikuoti ne tik atsiskyrus nuo pasaulio, bažnyčioje ar šventose vietose, bet ir kasdieniame gyvenime, visur ir visada. Sujungdamas ir **naujai** išplėsdamas ilgaamžę Indijos išmintį, Mokytojas ją sujungė su vakariečių dinamiškumu ir **bet kokiai sąmonei** pritaikė savo „širdies kelią“ ir sielos (transcendentinę) meditaciją. „Tai ne indiškasis, ne rytietiškas ar vakarietiškas metodas. **Tai universalus kelias** visai žmonijai prabusti **per savąją vidinę patirtį**“, – pabrėžia jis. Šri Činmojaus žvilgsnis krypta į visuotines, amžinąsias vertybes. Pabrėžia Tiesą, kad mes nesame pamesti, palikti tamsos jėgoms. Ši nuomonė prieštarauja pasaulyje garsaus psichologo ir psichoterapeuto Zigmundo Froido požiūriui į žmogų: „Žmogus nėra savęs paties šeimnininkas.“ Neva žmogų valdo ir visą gyvenimą reguliuoja sąmone: lytinis potraukis, šiurkštūs instinktai, troškimai ir geismai. Šri Činmojaus dvasinės praktikos atsparos taškas – mintis, kad žmogus turi surasti save, savąjį dieviškąjį AŠ ir tapti savo namų šeimnininku, nes per savo ydas ir žemus troškimus patenka jų vergijon, esti valdomas išorinio gyvenimo, įvairių priklausomybių. Šis Mokytojas teigia, kad bet kokiomis

aplinkybėmis kertiniai akmenys yra Dievo Vizija, Jo Valia, Jo kvietimas žmogų ir visą žmoniją būti Jo Kosminės Dramos dalyviu ir bendradarbiu. Jis siekia patobulinti gyvenimą, sudvasinti šiuolaikinę pragmatišką vartotojišką ir iš esmės materialistinę civilizaciją, ir įkurti joje dvasios namus. Ne žmogus turi tarnauti Mamonai, o Mamoną reikia priversti tarnauti žmogui ir žmonijai meilės kelyje. Š. Č. siekia nei mažiau, nei daugiau, **o to, ko nori Aukščiausiasis**. O Aukščiausiasis nori pažangos žemėje, nes Jis svajoja **išreikšti Save per kiekvieną žmogų**. Todėl turime tapti Jo tobulais ir atsidavusiais instrumentais. Šri Činmojus, tarsi pranašas, savo vidiniu žvilgsniu regi dvasingumo aušrą. „Jūs negalite net įsivaizduoti, koks didis ir gražus yra jūsų gyvenimas, kai tarnaujate Mylimam Aukščiausiajam.“

Po biblijinio tvano Nojaus laivas apsistojo ant Ararato ir pradėjo „potvaninę civilizaciją“. O kas bus su žmonija po atominio branduolinio „tvano“, kuris, pralauždamas sveiko proto užtvankas, grasina užgriūti and mūsų?! Tiesos riteris įkvepia žmoniją stiprinančia meilės galybe ir žadina eiti pasitikti Saulės patekėjimo. Šri Činmoju intensyvus triūsas prie žmogaus vidujybės yra pamatas ir kelrodė žvaigždė į geresnį, taikingesnį gyvenimą **visame pasaulyje**. Jo žodžiai: „Taika prasideda **kiekvieno žmogaus širdyje** ir iš čia paplis po visą pasaulį“, tapo jo pasaulinės veiklos už taiką motyvu. Jo viltis vėl atsigręžia į širdį. „Jei mes sugebėsime atverti širdis ramybei ir harmonijai, tada pamažu susvetimėjimą, priešišumą ir susiskaldymą pakeis nesuardoma Vienybė.“ Šiandien pasaulyje viešpatauja baimės, abejonės, nerimastavimai ir disharmonija. „Tačiau ateis laikas, kai pasaulis bus kupinas ramybės ir taikos. Šias radikalias permainas įvykdys tavo ir mano širdies vienybė, kuri paplis po visą pasaulį ir aprėps visą planetą. Taika – tai vienybė, vidinė ir išorinė vienybė.“ **Dvasinis Mokytojas taiką pasaulyje sieja su dvasingumu, su dvasinėmis vertybėmis, su dvasiniu gyvenimu**, kuriuos jis išplėtojo savo mokyme apie „Širdies kelią“ ir „sielos meditaciją“. Indijos prezidentas Narajanas pastebi: „Tai, kad Šri Činmojus pasiaukoja taikai pasaulyje per dvasingumą, sujaudino žmonių širdis visuose pasaulio kampeliuose.“ Jo siūloma filosofija papildoma ir sutaurina visų žmonių gyvenimus, įkvepia nesitaikstyti su grėsmių, supriešinimų, konfliktų, karų perpildytu gyvenimu. Žmogus užprogramavo esamą įvykių eigą ir tik jis gali ją pakeisti, įgyvendindamas kitokią paradigmą. 1983 m. per televizijos interviu į laidos vedėjo klausimą: „Ką Jūs siekiate atnešti pasauliui?“, Šri Činmojus atsakė: „Aš stengiuosi visam pasauliui pasiūlyti paprastą ir kartu dvasinę malda alsuojančią tiesą – **Ramybės Kelią**. Kol nepasieksime Ramybės, nebūsime laimingi. Mes galime sukaupti begales daiktų, tapti turtingiausiais žmonėmis pasaulyje, galime mėgautis gyvenimo malonumais, bet netapsime laimingi, kol neturėsime Ramybės. **Mes turime keistis viduje** ir melstis, kad Dievas palaimintų mus Ramybe.“ Apie kokią ramybę čia kalbama: asmeninę, kolektyvinę ar karo nebuvimą? Mokytojas atsakė: „Pirma pasiekime asmeninę ramybę, o nuo jos pereikime prie kolektyvinės, tarptautinės, pasaulinės. Jei mano prote nebus ramybės, aš jausiu nepasitenkinimą, pavydą, priešišumą ir baimę, ir norėdamas įrodyti savo pranašumą, pirmas paskelbsiu karą. Bet jei gyvensiu tyra širdimi, aš jausiu vienybę su jumis, ir manęs nekankins jokios problemos. Todėl aš sakau pasauliui: **gyvenkime ne ribotame prote, o širdyje. Iš proto kyla visi karai, visos nesantaikos. O širdis – tai meilė ir ramybė**.“ Išties, ką gali pasiūlyti pasauliui suirzęs, agresyvus, ramybės neturintis žmogus? Tik nesantaiką. Tikroji veikla už taiką pasaulyje gimsta žmogaus viduje, o ne dėstant veidmainingas kalbas ar pykčio kupinus manifestus. Jei norime pakeisti pasaulį, turime pakeisti save, įveiksminti meilę, vienybę, dvasingumą ir harmoniją.

Nekartosime senų klaidų: „Si vis pacem, para bellum (jei nori taikos, ruoškis karui).“

Teisus Popiežius Pranciškus, tardamas, kad Trečiasis pasaulinis karas jau vyksta, lokalinėse formose... **Ir šiuo atveju Šri Činmojaus Tiesa yra absoliuti: reikia tapti iš tikrųjų taikingais žmonėmis, kitaip „kova už taiką“ tampa nenuoširdi. Tai tik propagandinis triukas.** Svajotojas apie taiką pasaulyje, pripažintas dvasinis lyderis vysto nepaprastą ir intensyvią veiklą, kuria projektus ir programas, **į kurias kviečiami viso pasaulio žmonės.** Jis tapo Taikos pasaulyje Mokytoju milijonams žmonių. Jis parodė mums, kad žmonijos tobulėjimas prasideda nuo kiekvieno žmogaus širdies. Šitas nepaprastas žmogus, pakviestas JTO (Jungtinių Tautų Organizacijos) generalinio sekretoriaus U. Tano, nuo 1970 metų JTO būstinėje Niujorke du kartus per savaitę delegatams, tarnautojams ir akredituotiems žurnalistams vedė nekonfesines **Taikos meditacijas** bei dalyvavo įvairiose konferencijose. Jo iniciatyva visame pasaulyje kas antrus metus organizuotas Taikos bėgimas „Pasaulis – Vienybės Namai“. Surengė šimtus nemokamų koncertų („Taikos koncertai“), kuriuose apsilankė milijonai žmonių. Visuose žemynuose ir šalyse įsteigė visuomenines organizacijas Šri Činmojaus Centrus (taip pat ir Kaune), kurie iki šiol dalyvauja jo (ir JTO) projektuose bei studijuoja jo dvasinio gyvenimo metodus ir savo uždaviniu iškėlė dvasinį tobulėjimą bei žmogiškojo potencialo vystymą.

Dvasinio Mokytojo pasekėjai ir mokiniai visose šalyse įkūrė vadinamąsias Šri Činmojaus tarptautinės Taikos Žydėjimo vietas: taip pavadinti miestai, tiltai, stadionai, parkai, upės, ežerai, aikštės, kriokliai, laivai ir kiti objektai. Tai skatina žmones įsijungti į judėjimą už taiką, prisiminti vidinės ir išorinės santarvės reikšmę tarp tautų, kultūrų, religijų, atsakomybę už savo šalies likimą planetoje. Kad taikingumas negali būti pagrįstas susiskaldymu, o kyla tik iš širdies, tikros meilės ir rūpinimosi kitų tobulėjimu ir pažanga, meldžiant Dievą dovanoti visiems Meilę ir Malonę. Ta proga F. Fellini taikliai pastebėjo: „Svajotojai – štai tikrieji realistai.“

Globalinių susitaikymų pranašas nūdienos suskilusios dvasios pasaulyje Šri Činmojus kviečia visų religijų tikinčiuosius suvienyti visus žmones ir pasaulį. Vadovaukimės nauja tiesa, kuri pažadins mūsų miegančią fizinę būtį, suharmonizuos nepaklusnų *vitalą*, prašviesins abejojančią, įtarinėjančią protą, nušvies nepasitikinčią širdį. Pasaulio Vienybė – tai Dievo Svajonė, Dieviškoji Tobulybės Vizija. Dievo Vizijoje Vienybė neturi ribų. Vienybėje glūdės nuolatinis veržimasis pranokti save, eiti pirmyn, peržengti pasiekto tobulumo ribas. Pirmoji pakopa – tai tobulėjanti JTO. Antroji – pasaulinė sąjunga, kurios šūkis visada bus taika ir ramybė. Bet ir jos nepakanka, mums reikia siekti tobulumo. Trečioji – šioje pasaulinėje sąjungoje visiškai tobulas žmogus.

„O ramybę nešantieji,
Iš pradžių tapkite taikdariais.
O taikdariai,
Iš pradžių tapkite ramybės skleidėjais.
O ramybės skleidėjai,
Iš pradžių būkite mylinčiaisiais ramybę.
O mylintieji ramybę,
Iš pradžių tapkite dieviškais svajotojais apie ramybę.“

„Šio pasaulio beprotybės nenugalės jokia galia, nei kančios, o tik pasaulio širdžių vienybė.“ Š. Č.

Visa, kas įkvėpia žmogų būti geresnį, yra gera ir dieviška. **Visur mes turime eiti pirmyn su naujomis idėjomis.** „**Kodėl aš turėčiau sekti sena sistema?** Sode auga daug gražių rožių. Jei pasodinsite keletą kitokių gėlių, argi jos subjauros sodo grožį? Ne, jos pridės tik naujo grožio, kuriuo mes lygiai taip pat grožėsime.

„*Aš taip patenkinta Jūsų visais gerumo darbais vardan taikos visame pasaulyje ir žmonių daugybėje šalių. Tęskime kartu tą darbą, pašvęsdami jį Dievo Šlovei ir žmogaus gerovei.*“ Motina Teresė, Taikos Nobelio premijos laureatė.

Kaip ir visi dvasios didžiūnai, dvasinis Mokytojas, žmogaus vidujybės skaidrintojas, visa savo kūryba ir veikla atsidavęs pasaulio tobulinimui, atvėrė **naują erą** žmogaus gyvenimo sampratoje, **atvėrė naujas duris mūsų sąmonėje**, kuri dabar ves mus pirmyn ir aukštyn, neleisdama pasilikti praeityje. Žinianešys naujo žmogiškumo neatsisako ir nekritikuoja tradicinio, seno, visiems įprasto kelio, nes jis mums taip pat naudingas. Tačiau, eidamas su nauju įkvėpimu ir nauju ryžtu, jis atneša ir kai ką naujo – **naują metodą, naują būdą pažvelgti Realybei į akis.** Nauju gilesniu būdu teigti žmogų, kurti jį ir **padėti, o ne likti nuleistomis rankomis, nepajėgiančiomis pakeisti situacijos.** Jis atvėrė duris į žmogaus tobulėjimą, prašviesėjimą, į dieviškumo atskleidimą – į galimybę gyventi sąmoningoje Vienybėje su Kūrėju. Šri Činmojus padėjo tikrai pažinti pačius save, suvokti, kas mes esame ir ką galime per meditaciją.

Štai Tomo Kempiečio patarimas, ištartas Jėzaus vardu knygoje „Kristaus sekimas“ (Marijampolė 1939, 248, 9 psl.)

„Mano sūnau, kai tau rodomas tobulųjų kelias, tu privalai ne nusiminti ir išsigąsti, bet stengtis tos padėties siekti, bent jau norėti ją pasiekti... Kad gautum tikrus turtus, pirk iš manęs aukso ugnyje išbandytos (Apr. 3, 18), tai yra dangiškos išminties... Tą išmintį brangink labiau už pasaulio išmintį ir už visa, kas žmonėms ar tau pačiam patinka.“

Kai kiekvienas iš mūsų išskleis savo giliausią realybę, savo dvasinį potencialą – širdį ir sielą, pasaulis neišvengiamai pasikeis ir taps džiaugsmo oaze. Atvėrę tą dieviškumo sėklą savyje, pasijusime tikrais Jo vaikais, atsidavusiu kanalu, Jo Visovės dalele. Jis džiaugsis per mus ir mumyse, nes mes išpildėme Jo Svajonę. Jam tarnausime dalydamiesi su kitais tuo, kaip mes pasikeitėme. Atiduosime ir tai darysime besąlygiškai, be jokių išskaičiavimų, nebeieškodami naudos sau, tapę vientisomis būtybėmis, gebančiomis jausti Vienybę bei išmokę iš Dievo mylėti, – rūpintis savo ir visų kitų vidiniu vaiku. Tokia sielos misija žemėje. Taip pasaulis taps žydinčiu sodu. Žemė – tai didi mokykla – ypatingas Sąmonės lygmuo, o ne grumsto gabalėlis. Jau žemėje mes galime pažinti ir išreikšti Dievą. Žemė – Dievo Apsireiškimo arena. Prieš mus daugybė galimybių, kelių ir kartu milžiniškas nemokšiško vandenynas, kurį mums dar reikia įveikti. Nieko prakilnesnio, tauresnio nematau už Ramybės Skleidėjo Meilės kelią, už jo kilnią humanistinę idėją suvienyti visų religijų tiesas, už filosofiją, kurios tikslas „veržtis ir įkvėpti, pažinti save ir pranokti, viršyti save, **lenktyniauti tik su savimi, o ne su kitais**“, kuriai rūpi tik Tiesa, Didžiojo Sodininko Meilė visoms gėlėms, nes Jis džiaugiasi įvairove.

Žavi Jo iniciatyvos įgyvendinti taiką pasaulyje dvasingomis priemonėmis; grėsmių, konfliktų, teroro, prievartos kupiną planetą perkeisti į „**vieningą pasaulio šeimą**“. Tai nauja, nepaprastai didi misija – dovana žemei.

„Palaiminti taikdariai: jie bus vadinami Dievo vaikais.“ Mt 5, 9.

„Tik širdis, besiveržianti prie Vienybės,
rodanti, kad Dievas yra čia ir visur,
gali atnešti mums Aukščiausią Dievo Dovaną –
Ramybę,
ir pasidalinti su visais savo šeimos nariais.
Melskimės ir medituokime, kad ramybė taptų
neatsiejama žmogiškosios egzistencijos dalimi
**ir visi greičiau atvertume širdis,
kad Ramybė ateitų anksčiau.**“ Š. Č.

Kada kas nors suabejoja taikos įgyvendinimu Š. Č. jiems atsako:

„Taikos paieškos iš tiesų tęsiasi tūkstančius metų,
o mūsų judėjimas už taiką tik prasidėjo. Mes žinome, kad
jei einame keliu ir nepasiduodame, tai pamažu
pasieksime tikslą. Aš einu tuo keliu, nors tikslas
ir toli, labai toli, pats faktas, kad stengiuosi iš visų jėgų, suteikia man pasitenkinimą.
Mūsų judėjimas už taiką pasaulyje susilauks sėkmės.
Šiandien pasaulis nesupratingas, bet galbūt rytoj
jis supras ir priims. Ne kiekvieną dieną esame
šviesios sąmonės, ne kiekvieną dieną mes matome
saulę. Bet negalime sakyti, kad saulės nėra.
Saulė pasirodys pamažu.“ Š. Č.

„Niekas nepakeis pasaulio – niekas!

Visiems būtinas vainikas – transformacija.“ Š. Č.

„Pralaimėjimas tik tada yra pralaimėjimas, kai nustojame stengtis.“ Š. Č.

Mes priimame pasaulį tokį, koks jis yra, nenusigręžiame nuo gyvenimo, nesvarbu, koks šiurkštus ir žiaurus jis būtų. Bet Dievo vedami, atsidavę Dievui, darydami tai, ko Dievas, o ne mes patys norime, siekiame jį perkeisti, padaryti geresnį, šviesesnį. Mes turime darbuotis, triūsti, veikti, ruošti dirvą, tvirtai tikėdami Dievu, kad žmonijos ir pasaulio transformacija įvyks Dievo išrinktą valandą. Ir nepamiršti ugdyti save, kad taptume vis tobulesni Dievo instrumentai. Žmonija progresuoja, formuoja savo likimą, žengdama prie aukščiausio tikslo – visuotinės vienybės ir transcendentinio naujumo – ne horizontalia linija, bet spirale, tad ši pažanga nepastebima. Alkdama ramybės ir santarvės, ji beviltiškai kovoja, šiurkštėja. „Kai proto epocha baigsis, širdies Ramybė užlies visą pasaulį.“ Š. Č.

E. Savybės, svarbios dvasiniame gyvenime.

Pati didžiausia dvasinio gyvenimo kliūtis yra abejonės. Tai kasdienis lėtas nuodas.

Tas Kelias taip užvaldė mano širdį ir jausmus,
Aš trokštu jums atskleisti jį.
Dvasia nuskrisite į šitą svečią, gaivių atolų žemę
Ir prabusite pavasario grožybių spalvose.
Tik suplasnokite sparnais ir kilkite aukštyn iš lėto!

A. B. Č.

Šri Činmojus moko mus, kad dvasinio vystymosi kelyje ypač reikalingos keturios savybės, kurios kelią į tikslą padarys greitą ir nepavojingą. Štai jos – **paprastumas, nuoširdumas, tyrumas ir nuolankumas**. Pažvelkime, ką jos reiškia, ir tada aiškiau suprasime, ką reiškia dvasinis gyvenimas, į kurį veda „Širdies kelias“.

Kuomet mūsų gyvenimas **paprastas**, mes pirmiausia darome pačius svarbiausius dalykus, tuos, kurie leidžia mums sėkmingiausiai veržtis. Tai – mūsų dvasinė praktika, dvasinė disciplina. Todėl kiekvieną rytą pradėdame meditacija. Paskui dainuojame vieną ar kelias sielos dainas ir, kad įkvėptume savo protą, skaitome Mokytojo knygas. Tada išeiname į gaivų orą pabėgioti, jausdami džiaugsmą dėl kūno gyvybingumo ir sveikumo. Pasportuoti nors ketvirtį valandėlės per parą reikia ne vien dėlto, kad turėtume sveiką kūną, bet kad pajautume, ugdytume tokias savybes, kurios padėtų save praplėsti ir pažinti, tokias, kurios reikalingos tiek vidiniam, tiek ir išoriniam gyvenimui. Tai ištvermė, savidisciplina, darbštumas, drąsa, kantrybė.

Jei šitaip vertinsime mankštinimąsi, jis taps mums taip pat mokytoju. Pasportavę grįžtate namo ir nusiprausiate po dušu. Jūs jaučiatės nuostabiai! Po to valgotė (geriau vegetarišką maistą), ir pavalgę mokotės arba dirbate. Padėtumėte sau, jei įprastumėte nors 5 minutes prieš pietus pamedituoti. Kai grįžtate iš darbo ar mokyklos, antrą kartą vakare pamedituojate. (Sočiai prisivalgę negalėsite įeiti į meditaciją, todėl tai darykite prieš valgį.) Jei ryte neteko pabėgioti, galite tai padaryti vakare.

Tokio režimo laikykitės nepriklausomai nuo metų laiko ar oro. Tokia dvasinė disciplina įves tvarką į jūsų gyvenimą, nebejausite nerimastavimo ar sunkumų, arba padės ramiai į juos žvelgti. Po kurio laiko pradėsite jausti vidinę ramybę ir iš tikrųjų tapsite nepriklausomi nuo išorinių aplinkybių – kad ir kas vyktų gyvenime.

Mes nebekreipiame dėmesio į paprastumą. Dievas yra labai paprastas. Kaip ir vaikas yra paprastas. Jis myli savo motiną ir jam daugiau nieko nereikia. Jis jai priklauso, atsiduoda jai, klauso jos ir džiugina ją. Jis visada švyti džiaugsmu. Mūsų kelias – paprastumo kelias – džiaugsmo, laimės ir atsidavimo kelias. Tik protas mėgsta sudėtingumą, supainioti, sukelti sąmyšį. O turėdami paprastą protą, paprastą gyvenimą, būsimė laimingi ir mus lydės sėkmė. Žinomas rašytojas, klasikas Levas Tolstojus visą savo gyvenimą ir kūrybą bei pasaulėjautą grindė vieninteliu dalyku – paprastumu – „gyvenimo supaprastinimu“.

Gyvenime susiduriame su aibe problemų ir kliūčių ir nematome galimybių, kaip jas išspręsti, kaip painiavą padaryti paprastesnę. Mūsų gelbėtojas – dvasingumas. Jis parodo būdą, kaip gyvenimą padaryti paprastą. **Reikia koncentruotis į savo problemas**. Koncentracijos galia kyla iš Šaltinio, gerokai galingesnė už visas mūsų problemas. Koncentracija suteiks mūsų protui ir gyvenimui ramybės ir harmonijos, pažangą – laipsnišką, nenutrūkstamą, realizuojančią. Ir mes pajusime beribi

pasitenkinimą ir džiaugsmą savo kasdienėje veikloje, nes pažanga, tobulėjimas pradžiugina patį bejėgiškiausią nelaimėlį. Tikrasis pasitenkinimas – vidinis prabudimas, vidinės pergalės.

Dvasingumo ir nuoširdumo neįmanoma atskirti. Nuoširdumas – tai raktas, atveriantis dvasingumo duris. Dvasingumas neįmanomas be nuoširdumo.

Tapti nuoširdžiam reiškia visada būti šviesos pusėje. Mes įpratę apie save galvoti kaip apie labai gerus žmones. Tačiau gyvenime kiekvieną akimirką esame priversti apsispręsti: ką daryti, kur eiti, apie ką galvoti, kaip bendrauti ir t. t. Tokie paprasti klausimai pripildo visą mūsų būtį. Eiliniam žmogui gali atrodyti, kad jis jokių sprendimų nepriima. Bet mes, ieškantieji, pradėdame suvokti šiuos momentus. Ir kad ir kaip mus tai šokiruotų, pastebime, kad daugeliu atvejų renkamės tamsą. Bet privalome pastebėti ir išmokti priimti save tokius, kokie esame: su visomis blogomis, negatyviomis mintimis ir poelgiais, ir ydingomis nuostatomis. Tik tada galėsime **pasikeisti, jei žvelgsime tiesai į akis**. Tik tada suprasime, kad negalime savęs taip lengvai pakeisti. Galime tik intensyviau, giliau medituoti, o iš meditacijos pasisėmę šviesos, galėsime mesti iššūkį savo trūkumams ir pamažu, iš lėto, pradėti juos šalinti. Tik šviesa padės mums.

Štai pavyzdys, kad geriau suprastume, apie ką kalba. Tarkim, rytą, kai reikia eiti pabėgioti, lauke šalta ir lyja. Ir protas kužda jums, kad dėl to galite persišaldyti ir susirgti. Bet jei jūs esate nuoširdus, suprasite, jog tai tik pretekstas – savigaila. Jūs pasidavėte jai ir tą faktą priimsite. Todėl kitą dieną pasistengsite įeiti giliau į meditaciją, kad surastumėte savyje jėgų mesti iššūkį savo silpnybei – savigailai.

Jūs gavote papildomų jėgų ir šį kartą nepasiduosite tinguliui, o sakysite: aš šilčiau apsirengsiu ir bėgsiu, nes to nori Mokytojas. Ir jūs bėgate, nors lietaus lašai varva veidu, jaučiate džiaugsmą, nes nugalėjote savo silpnumą, nors dar tik vakar jautėtės prislėgti, buvote pasirinkę silpnumą. Jūs jaučiate tą skirtumą, tad pamažu priprausite pasirinkti šviesą. Tai tik vienas iš daugybės pavyzdžių įvykių, kuriuos patiriate kasdien. Tad jei norite pasielgti netinkamai, sustokite, nes tai padaręs, prarasite džiaugsmą. Reikia būti **nuoširdžiam sau, savo aukštesniajam AŠ**, ir tada jūs savo žemesniąją prigimtį pakelsite prie aukštesnės. Yra proto nuoširdumas ir širdies nuoširdumas. Protas gali įkvėpti kalbėti tiesą, bet dažnai jis daro tai, kai naudinga. O širdies nuoširdumas – tyras, dieviškas, jis nori vienytis su aukštesniąja valia. Taip pradėdame suvokti Aukštesnės Rankos vedimą – ir tada pajusime dėkingumą. Ir dar didesnę džiaugsmą dvasiniu gyvenimu. Jei medituodami jaučiatės nenuoširdūs, įsivaizduokite prieš save gailiai verkiantį vaiką, norintį atkreipti motinos dėmesį. Susitapatinkite su jo absoliučiai nuoširdžiu verksmu ir bejėgiškumu – ir savaime tapsite nuoširdesni. Nuoširdumas visada eina kartu su dėkingumu, kai pasiekiate gilesnį dvasingumą. Mokytojas rašo: „Viena sekundė dėkingumo Dievui tolygi trijų valandų intensyviai meditacijai.“ Jau minėjau dėkingumą – tai ne paprastai ištartas žodis „dėkui“. Kad taptume nuoširdžiai dėkingi, gali prireikti daug dienų, mėnesių, daug metų. Nes tikrasis dėkingumas sunkiai pasiekiamas: visa jūsų esybė turi pasijusti lyg išsiskleidęs gėlės žiedas, paruoštas padėti ant altoriaus prie Mylimojo Aukščiausiojo Kojų jūsų širdyje.

Pabandykime.

Įsivaizduokite, kad kiekvienoje savo esaties dalyje (kūne, *vitale*, prote ir širdyje) tampate gėle. Pagaliau pajusite, kad visa jumyse yra vienas prasiskleidęs žiedas. Jūsų fiziniame kūne yra tūkstančiai nervų, o subtiliajame – 86 tūkst. subtilių nervų. Bet visa tai pranyksta ir jūs egzistuojate kaip žėrintis,

šlamantis sode žiedas, padėtas prie Aukščiausiojo Kojų. Dievas savo vaidmenį atlieka duodamas, o jūs, išreikšdami savo dėkingumą, tampate vieningi su Juo. Jausdami dėkingumą, galite patirti ir visas kitas dieviškąsias savybes. Yra dar vienas būdas tapti dėkingiems – tai nuolatos, be paliovos būti džiugios dvasios būsenos. Kad būtume tikrai dėkingi, turime būti laimingi. Ypač pradinėje dvasinio vystymosi pakopoje, kai jūs dar nepažįstate savo sielos ir Aukščiausiojo, pradėkite jausti dėkingumą, jei norite būti harmoningi su savo aukščiausiąja esme. Dėkingumą padarykite sau artimą ir visiškai savą. Visą mūsų gyvenimą gali teigiamai paveikti ši viena savybė, apie kurią iki šiol gal nė nepagalvojote. Ji gali parodyti tinkamą kryptį jūsų kelyje, rasti teisingą išeitį iš kiekvienos gyvenimo situacijos. Jūsų dėkingą, švelnesnę ir saldesnę širdį lyg užlies skaidrios ir bekrastės šilto ežero bangos – Ramybė, Šviesa ir Palaima.

„O mano nepatyrusi širdie,
Pasistenk tapti dėkingumo ir atsižadėjimo šypsena.
Ir tavo sumaištingas ir nerimastingas pasaulis
pasikeis.“ Š. Č.

Gražiausia, kas yra žemėje – tai mūsų širdies dėkingumas Aukščiausiajam, dieviškumui žmoguje. Nėra nieko gražesnio už šį tyriausią sielos perlą.

„Būkime nuoširdūs. Aukščiausiasis laimins mus.“

Tyrumas – Dieviškumo jaunesnioji sesuo.

„Būkime tyri. Aukščiausiasis mylės mus.“ Š. Č.

Kiek reikia laiko, kad išmoktume pamilti
Tyrumo prakilnumą,
Kuris tavyje blausus ilgai miegojo tartum miręs.

„Tyrumas lyg magnetas pritraukia visas dieviškąsias savybes.“ Š. Č.

Sąmonė panaši į vandenį. Jei vanduo upėje užterštas, tuomet šviesa negali jį prasiskverbti. Tą patį galima pasakyti ir apie mūsų vidinį gyvenimą. Savo viduje mes nešiojamės per ilgus metus susikaupusius teršalus, tamsą, nešvarumus ir pajuodusias dulkes. Todėl gyvendami dvasinį gyvenimą turime nuolat švarinti savo vidų. Jei galėsime išvalyti savo esybę, visą savo „daugiaaukštį namą“, mes tapsime imlūs šviesai ir jos žerintys spinduliai pasieks pačias tolimiausias gelmes.

Mokytojas pataria mums pirmiausia pradėti valyti savo dvasinę širdį, joje įtvirtinti, sustiprinti švarą ir tyrumą. Kad joje visada kibirkščiuotų šviesa. Tyra širdis vis labiau ir labiau prisipildys šviesos. Šia šviesa mes galime praskaidrinti protą. Kol protas neprašviesintas, niūkus, niūrus ir ribotas, mes esame žemesniųjų jėgų aukos: pykčio, rūstybės, neapykantos, pavydo, pavyduliavimo ir daugelio kitų blogų savybių. Jos veikia mūsų elgesį. Deja, mes nebūsime laimingi, jei veiksime jų skatinami, būsime rūškani. Jei norime tai pakeisti, mums reikia protą praskaidrinti širdies ir sielos šviesa. Tuomet protas

nušvis, prasiplės ir galės tapti aukščiausių jėgų instrumentu: narsos, drąsos, pasitikėjimo, vienybės jausmo, pasiaukojimo ir daugybės kitų nuostabių savybių. Jos padės mums pasijusti tikrai laimingiems. Vidinis tyrumas pasiekiamas iš lėto. O pradėti reikia nuo sąmoningos meditacijos.

Daugelis raktų atveria duris į tyrumą. Vienas iš jų – nuraminti proto minčių bangas. Kai protas ramus ir tyli, tyrumas spontaniškai apima visą mūsų esybę. Mes jau darėme proto nuraminimo pratimus.

Kitas būdas išvalyti protą – įsivaizduoti jį kaip nešvaraus dvokiančio vandens kibirą, kurį mes išpilame ir pripildome švaraus, gaivaus vandens. Visada melskite proto skaidrumo, švarumo ir šviesumo. Protą išvalysime įsivaizduodami jame kaip tyrumo simbolį baltą, skaidrią, jūsų mėgstamą gėlę.

Vitalą, arba gyvybinę energiją, kurio centras yra pilvo srityje, išvalysime papildę jį iš širdies sielos šviesa ir pastebėsime stulbinamus pakitimus. Neprašviesinta gyvybinė energija yra labai agresyvi, nuožmi, trokštanti visus valdyti, pajungti sau. Dėl to mes tampame žemų jausmų vergais. O kada vitalinę energiją (bambos srityje) per širdį pripildome sielos šviesos, ji nušvinta ir nuskaidrinta tampa gyvybinga srove, kuria galime pasinaudoti aukštam tikslui, pakilti prie aukščiausių idealų ir išpildyti savo sielos ir gyvenimo paskirtį. Tačiau ją skaidrinti turime išmintingai, nes žemosios jėgos labai galingos. Rekomenduojama jų neslopinti, neužgniaužti ar jų nepaisyti, neignoruoti, o tiesiog pamažu, iš lėto ir kantriai mažinti jų reikalavimus. Tai yra kokią nors savo aistrą, ydą, seksualinį potraukį ar kita, mažinti išmintingai. Kad laimėtume laiko ir turėtume pakankamai energijos įeiti į širdį ir joje ramiai kompensuoti šių žemų potraukių jėgą saldesniu ir džiugesniu pasitenkinimu. Taip pamažu valydami savo esatį, galėsime išsilaisvinti iš žemųjų jėgų įtakos. Ir tas išsilaisvinimas nuo priklausomybių augs ir didės, gilėjant mūsų meditacijai, kol galų gale ji mus prašviesins, visiškai išvaduodama. Mes tapsime laisvi nuo žemesnių jėgų diktato, o tai reiškia laisvę atsiduoti savo aukštesniajai paskirčiai. Tai bus mūsų didžiausia pergalė. Be tyrumo neįmanoma pasiekti nieko esmingo dvasiniame gyvenime. Be jo negalėsime išsaugoti ir išlaikyti tai, ką pasieksime. Jei mūsų vidinis gyvenimas kvėpuoja tyrumu, mes galime turėti visas dieviškąsias savybes, o mūsų vidiniai poslinkiai tęsis amžinai.

Kaip dar tampame tyrais? Vienas iš būdų – bendravimas su dvasingais žmonėmis. Iš jų gausime įkvėpimą, pamokymus, paskatinimą. Kitas būdas – sąmoningai galvoti apie save kaip apie vaiką, Dievo vaiką. Vaikas nepažįsta netyrumo jausmo. Viduje jis visada tyras. Jei galėsime pasijausti dieviškais vaikais, mūsų siela pati patars, kas mums geriausia. Kartokite žodį „tyrumas“ padėję dešinę ranką ant pilvo. Ir pajusite, kokia tyrumo banga nusiris jumyse ir per jus. O paskui tris kartus pakartokite: „Aš tyras.“

Koncentruodamiesi į bambos čakrą labai greitai kartokite „Supreme“. Paskui įsivaizduokite šioje vietoje besisukantį diską ir kartokite: „Tyrumas – Aukščiausiasis.“

Su atsidavimu dovanokite Jam savo gyvenimą – kvėpavimą. Įkvėpdami jauskite: visas visatos tyrumas įeina į jus ir apvalo visą esatį. Tai darykite dvidešimt kartų per dieną!

Prieš miegą geriau nevalgyti. Miegokite veidu į šviesą, kad ji įeity į širdį. Naktį naudingiau gulėti ant nugaros ir kairiojo šono, o dieną – ant dešiniojo. Šita transformacija turbūt yra pati sudėtingiausia dvasinio vystymosi laikotarpis. Tai kertinis akmuo kelyje į prašviesėjimą. Ir kiekvienas turės tai praeiti. Nes saviraiška negalima be transformacijos. Kiekvienos būtybės uždavinys yra išvalyti, prašviesinti savo sistemą, todėl šį uždavinį atlikime ryžtingai ir su entuziazmu. Jei mes visa

širdimi atsiduosime dvasiniam gyvenimui, pajusime aukštesnių pasaulių paramą. Tyrumas – tai dieviškosios sąmonės dalis. Tyrume auga mūsų dieviškumas, mūsų tikrasis aukštesnis gyvenimas. Tyrumas sužydi, kai gyvojo Dievo altorių jaučiate širdies gilumoje. Visada prisiminkite Aukščiausiojo buvimą jūsų širdyje. Tyrumas – tai mūsų sielos šviesa, išreiškianti dieviškumą per kūną, *vitalą* ir protą. Jūsų siela – visada skaisti. Susitapatinkite su ja, susivienykite per ją su visais savo esybės nariais intensyviai verždamiesi į aukštesnį gyvenimą – aure, jūsų saulėtoji karalystė jau plasta. Taigi, valykite save ir medituodami, ir būdraudami, ir miegodami. Kūno, drabužių, avalynės, namų švara ir tvarka, vegetariškas maistas bei negatyvių minčių atsisakymas padės tapti „dievo kariais“, kovojančiais su neigiamomis apraiškomis. Vegetarinis maistas padeda, bet tyrumas kylo iš sielos veržimosi, o ne iš maisto. Be meditacijos tyrumo neįgysite. O meditacija be tyrumo yra bevertė.

Besiveržiančiojo, apsigyvenusio tyroje širdyje ir sieloje, vidinis gyvenimas tampa visavertis, o visa esybė intensyviai veržiasi, sąmoningėja, tobulėja. Kūne ji spindi grožiu, *vitale* – gebėjimais, prote – šlove, širdyje – pergale. Vidinio gyvenimo skurdas – tai sąmoningo veržimosi prie dvasinių vertybių ir Dievo stoka. Toks žmogus nepajėgia skirti net trumpos akimirkos aukštiesiems tikslams, Dievui. O jei jaučia, kad visas jo gyvenimas priklauso Kūrėjui, jis iš tikrųjų turtingas. Jis būna pats turtingiausias, kai praregi, kad jis ir Dievas myli vienas kitą, yra reikalingi vienas kitam ir didžiuojasi vienas kitu. Šį atradimą žmogus padaro tik gyvendamas sieloje. Tai siela atveria, kad jis ir Kūrėjas yra vienis. Ypač svarbi fizinė švara slypi ne vien kūno švareje, bet širdies viduje. Mes turime jausti vidinį altorių širdyje, t. y. nuolat prisiminti, jausti Aukščiausiąjį vairininką. Tik tada visi esybės veiksmai bus kupini tyrumo, dvasinio dinamiškumo bei Aukščiausiojo Valios ir įsitvirtins visame gyvenime. O Siela pasieks didžiausią pergalę.

Nuolankumo deimantas

Nuolankumas – gilioji dvasinio gyvenimo paslaptis. Būti nuolankiam nereiškia neįvertinti ar pervertinti savo gyvenimą. Nuolankumas nereiškia nusilenkti kam nors ar save niekinti. Tai mūsų palaiminga vienybė su žmonėmis, kai prasiplečia sąmonė. Ir dieviškasis gyvenimas bręsta mumyse. Juo aukščiau mes pakylame, tuo daugiau galime duoti kitiems, tuo daugiau turime ką duoti. Visada prisiminkime, kad reikia būti nuolankiam – tik tuomet būsime naudingi ir reikalingi žmonijai. Ir save atiduodami pasijuntame laimingi. Per meditaciją gaunant vis daugiau ramybės, šviesos ir džiaugsmo, mumyse gimsta nuoširdus nuolankumas – spontaniška pareiga pajusti bendrumą su visu pasauliu. „Nuolankumas yra pati nuostabiausia, švelniausia, subtiliausia ir taip pat vaisingiausia dirva mumyse. Pažvelkite į Motiną Žemę. Ar kas nors dar sugeba būti toks nuolankus kaip ji? Ji yra vien meilė, gailėstingumas ir kartu didi galybė.“ (Š. Č.) Kaip mes ją dergiame, lengvabūdiškai ir ciniškai išnaudojame slaptinę tylos oazę paversdami purvynų jūromis ir gelžbetonių monstrų dykynėmis. O ji tik duoda, dalijasi tuo, ką turi, glausdama mus prie savo švelnios krūtinės. Kuo didesnis nuolankumas, tuo didesnė jėga. Jums atrodo, kad galite bet ką padaryti. O jūsų nuolankumas šaukiasi tobulumo visam pasauliui, kad save realizuotų, o pasaulis palaiko jus, kad galėtumėte tarnauti ir kilti. Kai jūs dalijatės, pasaulis atsiskleidžia. Tai mūsų galimybė tarnauti žemei, pasauliui, kitiems, ir už tai turime būti dėkingi Dievui. Jis paskyrė mus globėjais.

Mūsų mažasis „aš“, ego, visada verčia jaustis ypatingais ir be galo reikšmingais. Suteikdamas kam nors pagalbą, ego jaučiasi esąs pranašesnis, gabesnis ir aukštesnis. Tarnystė jam visiškai svetimas

dalykas. Norėdami išsilaisvinti iš garbėtroškos ir puikybės, pasinerkite giliai į dvasingumo jūrą – ten slypi jūsų tikroji esmė. Šioje jūroje jūsų ego su visais savo ribotumais nebegali kvėpuoti ir pradingsta, išnyksta. Ego dingsta taip pat tada, kada jaučiame vienybę su kitais, susitapatiname su jais ir tuomet ego noras rungtyniauti subliūkšta. Jeigu mumyse iškyla puikybė, priminkime sau: „Aš – išrinktasis Dievo vaikas. Argi aš galiu taip elgtis, būti toks pasipūtėlis ir snobas? Tai man nedera.“ O jei nepasitikite ar jaučiatės netvirtai ir nesaugiai, pagalvokite: jei mūsų viduje yra kažkas amžino, kas rūpinasi mumis, kodėl turime nepasitikėti?

Jei galite sąmoningai ir nuolat prisiminti, kad jūsų gimimas žemėje nulemtas, kad jūs atėjote iš šviesos ir jūsų aukščiausias tikslas – sugrįžti į šviesą, tuomet negali kilti nepasitikėjimo. Kol mažytis lašas kabinasi už savo savarankiškumo ir atskirumo, vandenyno bangos jį mirtinai gašdina. Bet kuomet lašas sąmoningai įsilieja į vandenyną, jis tampa vandenynu ir daugiau nieko nebijo.

Nuolankumas nėra bailumas. Dvasingas nuolankumas – tai dieviškosios jėgos forma. Jos šaltinis. Nuolankumas – tai sielos galia. Dėl nuolankumo mes tampame beribiais. O beribiškumas pats savaime yra jėga. Nuolankumas – tai mūsų dvasingoji dovana Viešpačiui Aukščiausiajam. Mūsų nuolankumas palaiko du svarbiausius mūsų esybės narius: švelnumą ir jautrumą. Mūsų nuolankumas atveria kelią prie tų, kuriems mes reikalingi, taip pat prie tų, kurie mūsų nemylė ir kuriems mes nereikalingi.

Kita vertus, nuolankumas yra dieviškoji dovana. Nes mes nieko neturime, ko mums nebūtų davęs Aukščiausiasis. Nuolankumas – tai mūsų kūno, proto ir širdies dieviškosios, saulėtosios Pilnatvės atsiskleidimas. Šitos vidinės saulės pajautimas – didžiausias gyvenimo triumfas. Kai mes esame nuolankūs Dievui, Jis vadina mus savo geriausiu instrumentu žemėje. Nuolankumo jausmas gali pakelti mus į beribes aukštumas. Jis – vienintelis kelias pasiekti beribes galimybes. Malda savo paprasta forma atskleidžia nuolankumo esmę: tai vidinė sąmonės būseną, kada jaučiamas tyras džiaugsmas, išreiškiant save. Tas žmogus yra tobulas, kurio visa esybė kupina nuolankumo – jis vienybės skleidėjas pasaulyje. **Nuolankumas – tai savęs atidavimas.** Kam? Dievui visuose žmonėse – taip patenkinamas Aukščiausiasis. „Tu gauni (viską) – atiduodamas.“

Kai mes esame nuolankūs, sugebame pasirinkti geriausią požiūrį, santykį ar ryšį su viskuo. Būti kukliam nereikia atsisėsti paskutinėje vietoje ar paimti mažiausią pyrago gabalėlį. Būti kukliam reiškia pripažinti kitokio požiūrio egzistavimą į situaciją, į kurią esame įtraukti, suvokti, kad mūsų nuomonė nėra vienintelė. Ir kai galime priimti kitokį vertinimą, suvokiame, kad iš tikrųjų realybė yra kitokia. Jei sugebame žvelgti į įvykius kito akimis, mes galėsime pasiekti tikrą savitarpio supratimą, nuoširdų bendravimą. Savo pranašumo pabrėžimas, išdidumas arba – priešingai – nevisavertiškumo jausmas, atskiria, izoliuoja mus nuo kitų, pastato tarp mūsų neperžengiamą sieną. O jei pasinaudosime savo širdies gebėjimu susitapatinti su įvairiomis pozicijomis, mes netikėtai aptiksime ne tik gilesnę ir aukštesnę realybę, bet ir gebėjimą giliau suprasti kitus bei patys būti geriau suprasti. Pavyzdžiui, nors kartą pažvelkite į savo gyvenimą Dievo akimis. Ir ką gi išvysite? Jūs pamatysite mažą daigelį, kuriam duota šviesa, vanduo, dirva, visa, kas reikalinga augti. Ir jis stengiasi vis labiau kilti į šviesą – pradeda mylėti ir džiaugtis šviesa. Bet tai taip sunku, reikia daug įtampos, reikia nugalėti abejones, baimę. Galų gale jis prisipildo svaigios, gaivinančios, spindinčios, didelės lyg jūra šviesos ir veržimosi liepsnos! Ir tampa galingu milžinu – medžiu.

„Mes turime suvokti,
Jog tik viename kelyje
Galime rasti beribius gebėjimus.
Tas kelias – mūsų aukščiausioji jėga –
Nuolankumas.“ (Š. Č.)

Jūs galite tapti iš tikrųjų nuolankūs, tik tada, kai išties turite ką pasiūlyti pasauliui. Medis be vaisių stovi tiesiai. Bet nuo vaisių sunkio jo šakos nusvyra. Jei jūs esate vien ego, puikybė ir išdidumas, niekas nieko iš jūsų negalės gauti. O jei jūs nuolankus – tai ženklas, kad turite ką pasiūlyti pasauliui, kitiems. Visiems.

Jei norite tapti nuolankūs, medituokite į medį: atiduodamas savo vaisius pasauliui, jis nuolankiai palenkia šakas iki pat žemės, kad pasidalytų su visais, nesvarbu, kas jie tokie. Su vaikais ir senais.

Nuolankumas – tai dovanoti džiaugsmą kitiems. Mes juk visi norime džiaugtis. Bet kaip tai pasiekti? Tikrąjį džiaugsmą mums suteikia gebėjimas atiduoti save, o ne ko nors turėjimas ar savo pranašumo, protingumo demonstravimas. Kai suteikiame kitiems džiaugsmo, pajuntame, kad ir mūsų džiaugsmas padidėja, pagilėja ir tampa skaidresnis. Leisdami kitiems pasijusti reikšmingiems ar net reikšmingesniems už mus, parodome tikrą nuolankumą. Kam žinoma nuolankumo reikšmė, tas yra toli pažengęs. Nuolankumas yra tikrasis dvasingumas, tai mūsų sielos šviesa, išsiliejusi iš krantų. Tik dėl nuolankumo medituodami galime panirti visų giliausiai ir pakilti visų aukščiausiai. Tai dvasinis stebuklas, kuris moko mus, kaip regėti Dievą užmerktomis akimis ir tyloje kalbėtis su Juo. Tik nuolankumas gali paliesti kitą taip tyliai ir įtikinamai.

Jei savyje įdiegsime minėtas savybes, mūsų gyvenimas bus nesibaigiantis atsinaujinimas ir tobulėjimas, nusileidus į vidujybės lobyną. Išmokę medituodami koncentruotis į širdį ir sielą, pasieksime, kad mūsų kūdikis – siela – augtų, plėstųsi ir subręstų Vienybei ir taptų viena su Aukščiausiaja Tiesa. Būdami tyri ir nuolankūs iš tikrųjų praktikuojame vienijimąsi – sujungę po vienu stogu savo vidinį ir išorinį gyvenimus, pakylame į tarnystę – budiname visų sąmonę.

„Kai aš bandau atidaryti jūsų širdies duris, susiduriu su didžiuliu pasipriešinimu, nenoru ir užsispyrimu. Mano mielieji dvasiniai vaikai, prašau, stenkitės vystyti savo meilės aspektus, savo atsidavimo aspektus, nes tik meile ir atsidavimu bus pažadintas jūsų vidinis dieviškumas ir to dieviškumo viduje – Aukščiausiasis... Visų dvasinių ieškojimų tikslas – giliai viduje esantis dieviškumas, kuris laukia, kad mes jį išskleistume.“ Š. Č.

IV dalis. Dievo artuma širdies kelyje

„Aš noriu pasiūlyti žmonijai tik vieną dalyką: melskitės Aukščiausiajam, medituokite į Aukščiausiąjį Viešpatį, mūsų Dangiškąjį Tėvą ir tarnaukite Jam iš visos širdies, atsidavusiai ir be jokių sąlygų. Visi meldžiasi savaip, bet dažnai kelia Jam kokią nors sąlygą: „Dieve, jei Tu padarysi tai dėl manęs, aš melsiuosi Tau.“ Arba meldžiasi tik todėl, kad išsipildytų asmeniniai troškimai, pvz., taptų geriausiu muziku ar dailininku. Taigi, dažnai meldžiamės keldami įvairias sąlygas. Tačiau mums reikėtų melstis Dievui, medituoti į Dievą be jokių sąlygų, tik kad pradžiugintume Dievą taip, kaip Jis to nori. O Dievas pats nuspręs, ar patenkinti maldas, ar ne. Nereikia melsti Dievo, kad padarytų mus didžius ar unikalius. Ne, mūsų tikslas turi būti tik džiuginti Dievą, kaip Jis to nori. Štai mano didžiausias prašymas.“ Š. Č.

„Mes visi esame Dievo vaikai. Dievas mus sukūrė būtent taip, kad galėtų duoti tai, ką turi ir kas Jis yra. Tačiau mes turime jausti vidinį alkį, troškulį. Tas, kas amžinai, nuoširdžiai alksta Šviesos, Tiesos, Palaimos, galų gale neišvengiamai numalšins savo troškulį.“ Š. Č.

„Dievo Gailestingumas sako: „Vaikai mano, kad ir ką jūs darytumėte, kad ir kiek Mane ignoruotumėte, mano Širdis niekada nepaliks jūsų. Aš laikiu jūsų. Jūs reikalingi man.“

„Mano dieviškieji vaikai, tai Aš įkvepiu jus jūsų vidiniam gyvenimui. Bet būtent jūs turite **veržtis tyra širdimi**, kad pasiektumėte trokštamąjį Anapustinį pasaulį.“ Š. Č.

Dievo artuma gilėja priklausomai nuo to, kaip žmogus veržiasi atsiverti Dievo šviesai, Dievo valiai ir aukščiausiai sąmonės būsenai. Pasaulis pasakoja, kad Dievas – rūstus, baudžia žmogų už nuodėmes, yra reiklus, valdingas, reikalauja paklusnumo, baimės. Grasina „Paskutiniu Teismu“. Pragaro kančiomis.

Šri Činmojus sako, kad nors Dievas yra Visagalis, neegzistuoja Dievas tironas. Yra vienas Dievas. **Dievas – Meilė**. Su ypatingu dvasiniu jausmu, atverdama vis naujus aspektus, Mokytojas apdainuoja žodžiais nenusakomą, net ne visada suprantamą **beribę** Dieviškąją Meilę žmogui ir Kūrinijai, priartindamas Dievą prie mūsų bei išgilindamas, sudvasindamas, praplėsdamas patį tikėjimą Dievu.

„Jūs – Dievo vaikai.“ Kad ir kiek mes padarytume klaidų ir nedieviškų dalykų, visada yra Tas, pas kurį galime nubėgti ir kuris mus išgelbės. Todėl galvokite apie save kaip apie šešiametį vaiką, kuris bežaisdamas išsipurvino. Vaikas žino, kad reikia bėgti pas motiną, kuri visada padės. Jis bėga pas ją ir tampa švarus. Taip ir su mumis. Dievas visada pasiruošęs padėti mums, neleisti būti „purviniems“. Jis – švelnus, gailestingas ir mylintis, bet Jis to neafišuoja. Jis kiekvieną akimirką stengiasi mus tobulinti. Toks Jo uždavinys, kurį Pats sau iškėlė. Mes niekada nebūsime verti Jo Gailestingumo. Bet Jis pats priėmė tokį iššūkį. Jis sukūrė mus ir dabar tebeformuoja pagal savo paveikslą. Dievas nori, kad mes išskleistume savyje visas Jo dovanas – dar nesudygusias sėklas. Kad sužydėtume taip, kaip Aukščiausiasis sumanė. Kad pažintume save, savo vidujybę, Jo pasiūstą mūsų sielą ir padėtume išpildyti jos misiją. Mes turime išpildyti Jo Valią, Jo Svajonę.

Tiesa tokia: mes – išrinktieji Dievo vaikai. Mums reikalingas Dievas, kad pasiektume aukščiausia ir taptume aukščiausiu. Dievui reikia mūsų, kad per žmogų išreikštų žemėje Savo Aukščiausią tikslą. Žmogaus sąmonė ribota, bet jis gali susivienyti su dieviškąja Sąmone ir tuomet

Dievo Svajonė tampa žmogaus svajone, Dievo Pažadas – jo pažadu, Dievo Realybė – žmogaus realybe. Mums reikia prabudinti, įsileisti vidun Dieviškasias savybes: Ramybę, Šviesą, Meilę, Tyrumą, Gerumą, Vienybę su visais ir t. t. Egzistuoja viena Būtis. Tikroji Realybė yra Dievas, o žmogus – jos dalelė. Žmogus turi taip patobulėti, kad sąmoningai jaustųsi esąs Jo dalimi. Dievas kūrė pasaulį Save išreiškdamas ir nori išryškinti tą dieviškumą, kurį Jis įliejo į kiekvieną kūrinį. Vienis tapo Daugiu. Savo aukščiausioje Transcendentinėje Sąmonėje Dievas yra Vienis ir Vienatinis. Čia, žemėje, Jis – daugis, nes išreiškia Save įvairiomis formomis ir tampa Įvairove. Vienas tapęs viskuo.

Dievas – tai amžinas Gyvenimo Medis, o mes Jo šakelės. Mes kol kas nesuvokiame, kad esame neatskiriami nuo Medžio. Bet medituodami įsisąmoninsime tai. Ir labiau pasitikėsime savo šaltiniu ir savimi. Medituodami mes laistome Dievo – Medžio – šaknis. Mums nereikia rūpintis savo likimu, nes esame mylinčiose Dievo Rankose. Jums jūsų gyvenimas yra niekas, nulis. O dievui jūsų gyvenimai yra visa kas. Jūs esate Jo pasididžiavimas, vienintelė Svajonė. Jis jumyse regi Savo Būties, Sąmonės, Palaimos įsikūnijimą. Jis lipdo, formuoja, kreipia, perkeičia jus į Savo Paties Atvaizdą. Jis gieda su jumis Nemirtingumo Giesmę. Dievas žino, ko mums reikia, kad darytume greičiausią pažangą ir tobulėtume. Mūsų pareiga – tikėti Juo be jokių išlygų, būti dėkingiems ir atsižadėti savo nemokšiško. Tapti jo dovanų gavėjais.

Save realizavęs dvasinis Mokytojas Dievą apibūdina dar giliau, nes jaučia, kad Dievas ir jis yra partneriai, bendradarbiai. Tą supratimą jis gavo tiesiai iš Dievo. Dievas nori, kad visi ieškantieji Tiesos laikytų Jį partneriu. Jei gyvename troškimų pasaulyje, Dievas yra bejėgis, mes priverčiame Jį jaustis kaip šeimininką, o save laikome Jo tarnais. Bet įsisąmoninę vienybę su Juo, galime suvokti tikrąją Tiesą – mes partneriai, dirbantis viena kryptimi. „Jūs – Dievo vaikas, o ne vergas. Jei jausitės esąs nuolankus vergas, kaipgi galėsite tikėti savimi ir Dievu?! Vergas galvoja: šiandien Jis man šeimininkas, o rytoj gali išmesti į gatvę. Vergas negali pretenduoti nei į jo turtus, nei į galimybes. Nei į meilę. O vaikas gali.“

Patyrinėkite, koks jūsų ryšys su Dievu. Jei tai Tėvo ir vaiko arba Mylinčiojo ir Mylimojo, o gal dviejų artimų bičiulių santykis, – tada iš Dievo galite tikėtis visko. O jei nenustatėte tokios brangios vienybės, tai iš kur rasis tikėjimas ir koks jis bus?! Jei galvosite: „Aukščiausiasis Viešpats – kaip Jis toli! O aš tik menka bejėgė būtybė!“ Tokiu atveju saldaus artumo jausmo tikrai nebus. O jei galvosite kaip vaikas apie Tėvą, jausite: aš Jo vaikas, kai ateis laikas, visa, ką turi, jis duos ir man; Jis toks Mylintis ir Rūpestingas, tada tikrai įgysite spontanišką, gilų ir pastovų tikėjimą – „garstyčios grūdelio tikėjimą“.

Mūsų kelias prie Dievo – pozityvus, per meilę ir džiaugsmą. Kadangi mes Jį nepaliaujamai mylime, mes džiūgaujame. Ir būtent todėl, kad džiūgaujame, mes mylime Jį. Kai jaučiame vidinį džiaugsmą, kai spontaniškai džiūgaujame, Jo nekritikuojame ir išreiškiame vien dėkingumą, Dievas atsiskleidžia ir atvirai Save apreiškia. Dėkingumo jausmas padaro žmogų laimingą. Ir jis priartėja prie supratimo, kad myli Dievą ne dėlto, kad būtų išpildyti troškimai, o kad būtų įgyvendinti Dievo norai. Mūsų pažadas Dievui – padėti Jo Šviesai įstabiai spindėti visos žmonijos gyvenime.

Dievas myli tave, nes tu ir Jis – viena.

Dievas mus myli be paliovos ir besąlygiškai. Jis myli mus labiau už Save. Kaip motina myli savo vaiką. Dievas mus myli labiau, nei mes mylime save. Tai atrodo neįtikinamai. Mes pykstame ant savęs, keikiame save, stengiamės save nubausti, jei padarome ką nors blogo ar didelių klaidų. Jaučiamės nelaimingi. O Dievo Meilė lieka ta pati. Jis myli mus visada. Atleidžia mums. Jis jaučia pasitenkinimą,

galėdamas mūsų silpnybes ir ydas transformuoti į jėgą, siūsdamas Gailestingumą – lietu, Rūpinimąsi – dangų ir Savo Meilę – jūrą. Jis nori, kad mes šypsotumės, mylėtume, pranoktume save, pakiltume virš savo žemiškos, supančiotos sąmonės. Jei atversite Jam savo širdį ir veršitės prie Jo, žengsite vieną žingsnį link Jo, Jis žengs devyniasdešimt devynis žingsnius prie jūsų. Jūs duosite Jam ką galite, o Jis duos jums ne tik tai, ką turi, bet ir tai, kas Jis yra – beribę Šviesą, nuolatinį Rūpinimąsi mūsų išsilaisvinimu iš nemokšiškumo ir mūsų tobulėjimu. „Kai jūsų protas nurimęs, Dievą galima pajusti. Kai širdis tyra – Dievas glaudžia ją prie savęs, kai jūsų siela pilna šviesos, Dievas džiaugiasi. Jis džiaugiasi net mūsų išdaigomis.“ Dievas nenori, kad įrodinėčiau savo meilę. Jis tik nori, kad savo vidumi veržčiausi prie Jo, o išoriškai iš širdies šypsočiausi. Jis nori, kad aš būčiau laimingas, džiugus ir savo širdies gelmėse pajusčiau Jo tyrą, saldų dieviškumą. Jis nori, kad tapčiau Jo gailestingumo Šviesos ir Pasitenkinimo, Džiaugsmo dalimi. Dievas nori, kad su pasiaukojimu rūpinčiausi kitais, žmonija. Ir kad virščiau dėkingumo jūra: džiuginčiau Jį taip, kaip Jis nori.

Dievo Meilė neturi ribų. Jo Meilė didesnė už mūsų nepriėmimą, neigimą, už neapykantą, už pasmerkimą myriop – nukryžiuvimą. Dievo Meilė nesumažėjo žmogui ir tuomet, kai Jėzus visas žmonių nuodėmes priėmė kaip savas ir už jas kentėjo. Prisikėlęs Kristus toliau vykdo Dievo Meilės aktą „susivienijęs su kiekvienu žmogumi“.

Atkurti, atbaigti „Dievo paveikslą“ savyje reiškia tapti mylinčiu žmogumi. Tik taip gali būti atkurta mūsų tikroji savastis. Dievas yra Visur esantis, Visa regintis, Visagalis. Jo Jėgos beribės. Dievas laukia, kad mes šauktumės Jo dovanų ir vertintume jas.

Pati didžiausia Jo jėga – tai **Malonė**. Kai Dievas suteikia Malonę, jis dalijasi savo Gyvenimu – Kvėpavimu, nes Dievas ir Malonė neatskiriami. Jo Malonė skirta visiems, tik reikia būti jai atvirams. Mūsų asmenišką pastangą padeda Malonei nusileisti į mus. Dievas gali mums duoti viską be mažiausių mūsų pastangų. Jis sako: „Aš prašau nedidelių jūsų pastangų, kad patys pajustumėte pasitenkinimą savimi. Ir džiugiai pasakytumėte: štai aš tą ar aną nuveikiau dėl Viešpaties.“ Mūsų nuoširdžios pastangos pradžiugins Dievą. Jis galės pasakyti pasauliui: „Mano vaikas, mano išrinktasis instrumentas – štai kiek daug padarė dėl manęs.“ O mes galėsime didžiulis savo pastangomis ir meile Dievui.

Kitos dvi Dievo Galios tai – **Gailestingumas ir Teisingumas**. Pati vaisingiausia yra Gailestingumas. Dievas lieja Gailestingumą, kai nori mus padaryti gerus, dieviškus ir didžius. Gailestingumo galia – padaryti žmogų tokį pat tobulą, kaip ir Dievas. Dievas sako: „Jei aš liesiu vien Gailestingumą, jūs nepadarysite pažangos, todėl dėl jūsų tobulėjimo naudojuosi ir Teisingumu.“ Bet žmogus yra per silpnas, tad dažniau jam skiriamas Gailestingumas – Dievas renkasi lėtą pažangą. Žmogau, būk griežtas sau, kad būtum tobulesnis Dievo instrumentas. Dievas yra ne tik gailestingas, bet ir atleidžiantis. Žmogus gali neigti Dievą, tačiau Dievas niekada neatstums žmogaus, nes Jis – beribis Gailestingumas.

Savo nuolatinėmis, sąmoningomis ir nesąmoningomis klaidomis ir priklausomybėmis verčiame Viešpatį kentėti. Sustokime! Mes neturime visą laiką tik prašyti. Mūsų pareiga augti, tobulėti ir tapti dieviškaisiais didvyriais, besąlygiškai atiduodančiais save Dievui. Pradėkime Dievą džiuginti taip, kaip Jis to nori.

Kas labiausiai džiugintų Dievą?

Dievas labiausiai džiaugiasi, kai ieškantysis visiškai įsisąmonina, kas jam yra Dievas. Kai žmogus priima Dievą kaip kažką labai artimą ir savą. Kai jaučia, kad Dievas – tai šviesiausioji jo dalis. Kad jis

yra Dievo dalelė. O jei tiesiog šią akimirką jausime, kad esame Aukščiausios Realybės dalis, tada Jis dar labiau džiaugsis. Jei jausime tai, kol dar nesame ja tapę, kol dar nesame šios savo aukštumos pasiekę, tada Dievas džiaugsis užvis labiausiai. Jei žmogus tiki, kad jo žemoji, neprašviesėjusioji dalis bus taip pat visiškai perkeista ir susivienys su aukščiausiaja, pačia šviesiausiaja dalimi, kuri yra iš Dievo, tada Dievas džiaugiasi dar labiau.

„Dievas džiaugiasi tavimi
Ne todėl, kad tu tobulas,
Bet todėl, kad leidi Jam kiekvieną dieną
Laistyti savo širdies sodą
Jo beribio Gailestingumo Šviesa.“ Š. Č.

Jei besiveržiantieji nuoširdžiai pajaus, kad Dievas yra ne Tėvas, Motina, Brolis, o Bičiulis – tai bus Dievui didžiausias džiaugsmas. Kai Dievas regi mūsų netobulumus, Jis jaučia, jog Jo pasiūsta Žinia į žemę neįgyvendinta. Jis nebus patenkintas, kol nors vienas žmogus bus netobulas, neatbaigtas, o Dievas neišreikštas. Jis nori, kad mes išsilaisvintume, pasikeistume, išreikštume Jį. Kad mes absoliučiai atsižadėtume prieš Dievą savo niekybės, taptume jo atsidavusiais instrumentais ir **leistume Jo Tobulumui augti mumyse. „Atsiverskite.“** (Mt 4, 17)

Aš galiu džiuginti Dievą, išreikšdamas Jam tai, ką turiu ir kas esu, – beribį dėkingumą ir veržimąsi. Jei noriu dar labiau džiuginti Dievą, turiu žvelgti į savo gyvenimą ne kaip į nesėkmę, o kaip į Dievo patirtį. Suprasti, kad Dievas vairuoja mano gyvenimą, kad jame tvinksi paties Dievo Alsavimas, Jo tobulumo Giesmė. Pats lengviausias ir efektyviausias būdas džiuginti Viešpatį – nuolatinis, besąlygiškas savęs atidavimas. Ir savęs atsižadėjimas. Pabandykite, ir pamatysite Dievą, stovintį prieš jus patenkintą. Jeigu esate laimingi, jei atvėrėte tikrąjį vidinį džiaugsmą ir galite save bei kitus dvasingai mylėti – Dievas bus jums patenkintas. O mes galime pasiekti, išgyventi tikrą pasitenkinimą tik per savo meilę Dievui. Kai esame atsiskykę, toli nuo Dievo – savo aukščiausios, šviesiausios Realybės, mes esame nepatenkinti, neišpildyti, neatbaigti ir nelaimingi. Mylėdami Dievą, įveikiame savo amžiną nemokšiskumą ir transformuojame jį į šviesą. Meilė Dievui mums nieko nekainuoja. Bet tai yra aukščiausia vertybė. Dievas – pirmasis mūsų draugas Žemėje ir Danguje. Savo širdyje rasime dar du draugus – tikėjimą ir atsidavimą. Kai mylime, norime jausti Dievo buvimą, veržiamės prie Jo, veržiamės savyje atskleisti dieviškumą, rasti Vienybę su Aukščiausiuoju Vairininku. Tik laiko klausimas, kada sąmoningai rasime bendrumą su Juo. Dievas yra mano Tėvas. Dievas – mano Motina. Aš visada žinau, kaip elgtis. Nes Dievas veikia manyje, už mane, aš pats nieko negaliu. Dievas yra veikiantysis. Dievas – Veiksmas. Ir Veiksmo rezultatas. O mano gyvenimas – Jo patirtis. Ar aš galiu ką nors padaryti be Dievo? Ne, nes negaliu būti be Dievo – be to, kas Aš esu. Kaip gėlė ir jos aromatas yra neatskiriami. Tai, kas manyje yra gražaus, yra iš Dievo. Jis yra tai, ką turiu ir kas esu. Todėl aš negaliu gyventi ar ką nors nuveikti be Jo šviesos.

Kol nejaučiame Dievo Malonės, mums dera sąmoningai naudotis vidinėmis pastangomis. Bet kai suartėsime su Dievu, suvoksime, kad pažangą pasiekėme dėl Jo Malonės. Asmeninės pastangos galiausiai virsta dinamišku savęs atsižadėjimu. Kai mes atiduodame Dievui savo veržimosi ir vidinių polėkių rezultatus, – tai vadinama savęs atsižadėjimu.

Dvasinės praktikos pradžioje ypač svarbios yra jūsų nuoširdžios asmeninės pastangos. Jos gali būti įvairios.

Nemanykite, kad Dievas nori, jog žmogus, visapusė būtybė, turinti kūną, širdį ir sielą, gulėtų prie Jo Kojų lyg lavonas – pasyvus, infantilus, abejingas, tingus, inertiškas vidumi ir išore; mat viską daro Dievas. Tereikia Jį garbinti.

Dievas nori matyti aktyvų ir veržlų žmogų, nepailstantį darbininką ir kūrėją, kuris nori ir gali ką nors padaryti dėl Dievo. Žmogų, kuris išreikštų dieviškąsias savybes, puoselėtų dieviškumą. Aukščiausiasis nori, kad jūs mylėtumėte Jį labiau nei nemokšiškumo kupiną gyvenimą. Jis mato, ar mes stengiamės išsiskirti su nemokšiškumu. Jei jūs kapanojatės žemiškuose malonumuose, Dievas tylės. Jei matys, kad nuoširdžiai norite išsivaduoti iš nemokšiškumo, pasiųs beribę energiją ir jėgą. Kai įveikiame, perkeičiame visas pagundas, Jis džiaugiasi. Užvis labiau Jis nori, kad pažinę save kaip amžiną, beribę sielą, taptume tobuli, kaip Dievas yra tobulas. Dievą skaudina, kai Jo Dovanų – savo vidinių dvasinių galių ir sugebėjimų, mes neįvertiname, jų nevystome, o užsikrauname ant pečių įvairių pareigų, kurios galų gale mus sužlugdo, kai manome, jog Dievo realizacija – ne mums. Jūs galite abejoti Dievu, nes Jo nematote, bet **neabejokite savimi**. Jei kam nors pavyko suvokti Dievą, kodėl manote, kad jums nepavyks? Jūsų abejonės beprasmiškos. Patikėkite, kiekvienam iš Aukščiau lemta realizuoti Dievą, nes tai žmogaus prigimtinė teisė. Ir Dievas neleis, kad kas nors liktų atsiskyręs nuo Jo. Kiekvienam ateis skirtoji valanda.

Tačiau žmogus jaučiasi pavargęs, bejėgis, praradęs viltį, tenkinasi tamsa, ribotumu, teliuškuodamasis purvinoje geismų baloje. Žmogui reikia Dievo, bet jis šito nepripažįsta. Arba tiesiog nežino. Galvoja, kad Dievas mus myli ne taip, kaip mums norėtumėsi. Žmogus trokšta malonumų ir mano per juos tapsiąs laimingas. O daugelis sako, kad Dievo nėra arba kad Jis žmonėmis nesirūpina. Arba žmogus iš vis negalvoja apie Dievą, gyvena savo minčių pasaulyje ir jam atrodo, kad pakanka savojo ego.

Bet tai yra klaidinga Tiesos koncepcija. Realizavęs save dvasinis Mokytojas sako: „Aš žinau, kad Dievą galima regėti. Aš žinau, kad Dievą galima jausti, aš žinau, kad Dievas gali būti įsisąmonintas, realizuotas. Aš žinau, kad kiekvienas žmogus Dievo skirtą valandą ir Dievo Globoje prabudins save ir persikeis į Dieviškąją Realybę.“ Ir taip išpildys Dievo Svajonę.

„Kad aš jausčiau Dievo Meilę, turiu turėti tyrą širdį,

Kad aš jausčiau, jog Dievas galvoja apie mane, turiu turėti ramų protą.

Kad jausčiau, jog Dievas padeda man, turiu turėti dinamišką, tyrą *vitalą*.“ Š. Č.

Turiu pasikeisti!

„Nesipriešink,

Netrukdyk Dievui –

Leisk Jam tapti dar vienu

Tavo širdies šventovės

Lankytoju.“ Š. Č.

Dievas padovanojo mums gyvenimą, Dievas sukūrė mūsų sielą ir apdovanojo dieviškumo daigais, taip pat paskyrė mums misiją – realizuoti Jį. „Mylėdamas aš atrandu Dievą; atsiduodamas maitinu Dievą; atsižadėdamas Jį išpildau.“ Verždamasis ir pranokdamas save aš siekiu išpildyti Dievo priesaką: „Būkite tobuli...“ **Dievo Realizacija** reiškia savęs atskleidimą pačia aukščiausia šio žodžio prasme. Kiekvienas turi vienokį ar kitokį ryšį su Dievu, bet nesąmoningą, todėl jo nesuvokia. O Dievo realizacija – arba **įsisąmoninimas** – tai jau sąmoninga jungtis su Dievu. „Dieviškumo realizacija nėra nepasiekiamą čia, žemėje, jei žinome paslapčių paslaptį: pamažu virsti dieviškąja Meile, kurioje Kūrėjas ir kūrinys, Mylintysis ir Mylimasis, baigtinis ir Beribis tampa visuma.“ Š. Č.

Jei tu manai, jauti, kad Dievą įsisąmoninti beveik neįmanoma, tai reiškia, kad tavo Dievo, tavo dvasingumo supratimas yra netikęs. Tu prisirišęs prie pasaulio. Jei turėtum panašų prisirišimą prie Dievo, tai pajustum, kad gali tai suvokti. Jei tavo širdies durys būtų atvertos ir širdis išskaidrinta, tu lauktum Dievo pasireiškimo. Realizacija gimsta iš savęs nugalėjimo, savęs viršijimo, pranokimo. Per Meilę. Įsisąmoninimas reiškia Dievo Atsiskleidimą žmoguje. Iš pradžių reikia pamilti savo vidinį, amžiną ir nemirtingą AŠ. Ta Meile, kuri lyg vidinis žibintas prašviesina mūsų sąmonę. Ji prabudina mūsų sielą. Siela pirmoji įsisąmonina Dievą (turi ryšį su Juo), iškelia savo dieviškąją sąmonę į paviršių ir neša ją į širdį, o širdis pripildo ją visus likusius esybės narius dvasingu, nuoširdžiu, intensyviu veržimusi – koncentracija ir nuoširdžia, dvasinga meditacija, visos vidujybės perkeitimu, prašviesinimu, valymu, širdies atsidavimo ašaromis iš lėto, pamažu, vadovaujami dvasinio Mokytojo, „Širdies keliu“ mes artėjame prie įsisąmoninimo momento per Dievo Malonę. Žmogus jaučia savo vidujybės sąmonėje beribę šviesą, beribę ramybę, palaimą, jėgą; vidus praplatėja, prašviesėja, nes visi jos nariai esti dvasinio skaidrumo būsenos, pasirošę lemiavam virsmui, šuoliui į transcendentinę plotmę. Dievo įsisąmoninimą išgyvena visa mūsų esybė. Žmogui atsiveria akys – jis yra ne kūnas ir ne protas, o siela – dieviškumo raiška. Ir mes tampame vienu, gauname beribes galias. Bendrumo su dieviškumu neįmanoma išreikšti žodžiais, tai galima tik jausti. „Dieviškojo plano realizacija iš jūsų nepareikalaua nieko ypatingo ar specialaus. Būtina tik prabusti visam tam, kas jau egzistuoja giliau jumyse.“ Š. Č.

„Ženk tik tris žingsnius pirmyn ir Dievas bus tavo.

Pirmas žingsnis – veržimasis.

Antras žingsnis – savęs atidavimas.

Trečias žingsnis – pasitikėjimas Dieviškumu savyje.“ Š. Č.

„Dievo Karalystė yra jumyse.“ (Luk 17, 21.) Nors Jis visada buvo ir yra mumyse, tačiau kai žmogus Jį įsisąmonina, tai yra didžiausias pasiekimas. Didžiausias atradimas. Mes nei sielos, nei jos ryšio su Dievu nejautėme ir nematėme, todėl tai ir nebuvo mūsų realybė. Bet tą valandą, kai mes savo nuoširdžiomis, tyromis pastangomis, meditacija, veržimusi, gilėjančia meile – visais vidujybės nariais – susijungiame su siela, mums atsiskleidžia dieviškumo šviesa. Visapusiškas, atbaigtas vidujybės prašviesėjimas ir yra Dievo įsisąmoninimas. Dieviškumo patirtis.

„Prašviesėjimas yra vidinės savišvietos, vidinio mokymosi išdava. Kaip mokykloje įgyjate mentalinių žinių, visiškai taip pat ir laikydamiesi specialios vidinės disciplinos, įgyjate vidinį pažinimą. O kai žinome, kaip disciplinuoti savo gyvenimą, kai randame priėjimą, vartus prie vidinių dimensijų, mes apščiau pasisemiame Ramybės, Šviesos, Palaimos ir kitų dieviškų savybių.“ Š. Č. Bet

prašviesėjimas neateina iškart. Tai vyksta pamažu. Nuoširdžiai mylėdami Dievą mes spontaniškai būsime įkvėpti garbinti Jį. Mums reikia žinoti, koks garbinimo būdas skirtas mums, koks garbinimo būdas bus mūsų sielai, jos brandai harmoningas. Vienybės su Dievu įsisąmoninimas – tai aukščiausia garbinimo forma. Žemesnė forma – meditacija.

Nenusiminkite, jei šiuo metu dar nesate aiškiai įsisąmoninę, koks turėtų būti jūsų veržimasis prie Dievo. Tiesiog pradėkite savo kelionę aukštyn, kad matytumėte Dievo Svajonę, gilyn – kad padarytumėte sava Dievo Svajonę, pirmyn – kad taptumėte Dievo Svajone, tikru jo vaiku. Dauguma leidžiasi į vidinio gyvenimo kelionę tik po daugybės gyvenimo smūgių, po ilgų klaidžiojimų gyvenimo dykumose. Palaimintas ir laimingas tas, kas to nepatyręs tarsį gėles deda prie Dievo Kojų savo kūną, protą, širdį ir sielą. Bet žinokite, jog koncentracijos jėga ir beribė meditacijos galia išsklaidys ilgai jus gaubusias nemokšiško ūkanas. Tyra širdis padarys viską už jus. O kas yra tyra širdis? Tai išvalyta, išskaidrinta, prašviesinta, mylinti širdis, kuri kupina visada aukštyn kylančios veržimosi liepsnos, kurioje gyvenanti siela, Dievo dalelė, yra vieninga su Dievu ir įkūnija dieviškumą žmoguje.

Reikia skirti ir nepainioti Dievo realizacijos su Dievo regėjimu. Kai kažkas regi Dievą, Jo jis neįkūnija savyje sąmoningai ir nejaučia ypatingo artumo. Jei Jo neįkūnija, tai Jo neišreiškia ir neatskleidžia. Ir Dievas netampa žmogaus gyvenimo dalimi. Regėjimas vyksta fiziniame plotmėje ir dingsta.

Dievo įsisąmoninimas yra gerokai aukštesnis už mistinius išgyvenimus. Mistiniame išgyvenime jaučiate Dievo Buvimą kaip kažką švelnaus ir saldaus, bet jis yra nepastovus, todėl prarandate jį. Dievo plano realizacija yra pastovi, jos neprarasite. Jūs tarnaujate Aukščiausiam besąlygiškai ir patiriate neišnykstantį Dievo artumo jausmą.

Žmogus sako: Dievas yra danguje. Tai neteisinga koncepcija. Dievas yra Visur esantis. Jei įeiname giliau į save, paaiškėja, kad tai Jis susieja mus visus savo vidine Vienove. Bernardas Šo yra pasakęs: „Venkite žmogaus, kurio Dievas – danguje.“

Kad Dievas neatrodytų tolima perspektyva, jauskite:

„Aš esu prie Dievo, mano brangiausio Mokytojo Kojų.

Aš esu Dievo, mano brangiausio Kūrėjo Rankose,

Aš esu Dievo, mano Vienintelio Mylimojo širdyje.“ Š. Č.

Dievas yra ne tik aukštai Danguje, Jis yra visur – ir giliai mumyse, mūsų širdyje. Žmogus su Dievo Malone tobulėdamas, verždamasis, medituodamas ir išplėtodamas dieviškąsias savybes, realizuos Dievą. O Dievas taip išreikš save žemėje. Savo dvasiniu gyvenimu mes padarome Jį realų žemėje ir žmoguje. Tačiau aukščiausioje meditacijoje, pasiekus Dievą, mums atsiskleidžia tikroji tiesa: tai ne mes atradome Dievą, bet pats Dievas pasireiškė mumyse. Jis visada yra veikiantysis – lemiantysis.

Ta pati Tiesa aiškiai išreiškta ir Naujajame Testamente: „Argi nežinote, kad jūs esate Dievo šventovė ir jumyse gyvena Dievo Dvasia?“ (1 Kor 3, 16.) Tekalba Jis pats: „Ir štai aš esu su jumis per visas dienas iki pasaulio pabaigos.“ (Mt 28, 20.) „Dievas yra visur. Bet yra dvi vietos, kur Jis aiškiausiai matomas. Kai mes intensyviai šaukiame Jo, Jis ryškiausias aukštyn kylančiame mūsų veržimesi. Ir kai mes dvasingai šypsomės sielos šypsena, joje švyti Dievo Realybė.“ Š. Č.

„God is within, God is without, God is beyond, but never beyond discovery.“

„Dievas – viduje, Dievas – išorėje, Dievas – anapus, bet niekada – anapus atskleidimo.“ Š. Č.

Dievo įsisąmoninimas nėra išrinktųjų monopolis. Tai turi įvykti čia, žemėje, kad sužydėtų tobulumas, vienovė, santarvė, harmonija ir meilė. Tokia yra Dievo Vizija. Mes atėjome į šį pasaulį, kad tobulėtume, prašviesėtume ir kartu, kad prašviesintume šį pasaulį. Kad išreikštume Dieviškumą žemėje. Žmogiškoji būtovė taip pat turi būti perkeista. „Dangiškoji karalystė“ – ne graži metafora, o realybė, kuri ateis į žemę, kai žmogaus prigimtis bus prašviesinta. Kai žmogus (visi jo esybės nariai) suvoks tiesą ir vykdys savo misiją, dangus ir žemė paspaus vienas kitam ranką. Šri Činmojus savo sielos vedamas, surinkęs visus savo esybės narius į saulėtą vienovę, išsivadavusiuosius iš vienpusio proto jungo, sveikina ryžtingas gyvenimo permainas ir artėjančią ateitį, kuri žmonėms ir visam pasauliui bus kūrybinga, taiki ir šviesi. („Pirmasis XX a. Globalinis Žmogus“)

*„Aš pasirengęs, manoji širdis pribrendusi,
Visa manoji esybė, pasiruošusi dainuoti
Nuostabiausią dvidešimt pirmojo amžiaus
Aušros patekėjimą.“ Š. Č.*

Šitas pačiam žmogui nematomas ir paslėptas, bet daugelio intuityviai nujaučiamas vidinis pasaulis, Šri Činmojaus pavadintas „penkiaaukščiu namu“, mums tampa žemėlapiu, tramplinu, **keliu į saviugdą, sielovadą**, į savikūrą, keliu, kuriuo eidami ruošiame save susitikimui su Dievu, tarnystei, Dieviškai Meilei. Savo tikrajai saviraiškai.

Kai šį tyriausią ir iškiliausią mūsų laikų dvasingumo kelią patirsime patys, žengdami juo, ne kartą susidursime su Biblijos ištarmėmis, pagilintomis jų transkripcijomis, rekonstrukcijomis arba tiesiog citatomis. Tai ne atsitiktinumas. Pasak Šri Činmojaus, kiekvienas paskesnis dvasinis mokytojas perima visų ankstesniųjų dvasinių Mokytojų patyrimą, tarp jų ir Dievo Sūnaus. Kad ir apie kokius Kūrėjo sandus rašytų save realizavusi siela, kongenialaus išgyvenimo tapatumė pasiekia Tiesą – Jos gelmę. Atsakymai ateina iš sielos šviesos. O kokia neapsakoma, tyra, paprasta ir iškalbinga, nuolanki yra paties Šri Činmojaus Meilė Aukščiausiam (poezijoje, maldose, filosofijoje). Pražyduši po naują Saule tauriausios širdies derlingoj žemėj atrasta siela džiūgaudama pasiduoda spontaniškumui ...

*Supreme, my Supreme,
My dear Supreme,
My sweet Supreme,
My Lord Supreme,
Do make my heart
A sleepless hunger cry
For your, only for your.*

*Aukščiausiasis, mano Aukščiausiasis,
Mano brangus Aukščiausiasis,
Mano saldžiausias Aukščiausiasis,
Mano Valdove Aukščiausiasis.
Lai mano alkstanti širdis
Be atilsio šaukiasi tavęs,*

Tik tai Tavęs.

Mokytojau,

Mano širdis negali atsigėrėti
Tavo Meile Aukščiausiajam.
Savo meditacijomis,
Tavo giesmėmis ir maldomis
Aš bandau priartėti prie Jo.
Kada ši saldybė pražydės manyje?
Su gilia nuostaba klausau tavo AUM giedojimo.
Tavo fleitos melodijos pripildo mano taurę auksinių blyksnių.
Savo sielos dainų grožiu pažadinai mane.
Tavo Tiesa – Svajonė – praskleidė mano protui žydrą dangų.
Ir veržimosi liepsna bandau įžiebtį meilės Dievui vaiskią šviesą,
kad prilįgčiau Tau!
Bet niekaip nerandu takelio į savo šventovę –
tos skaisčiausios justies,
Išautos iš penkių mano narių vaivorykštės spindesio,
negaliu uždegti to baltasniegio tyrumo,
Per kurį Jis atsivers mano sieloj.
Žinau, Mokytojau, kad turi savo sostą slapčiausioje mano širdies kertelėje.

Ir ragini atkakliai, be atvangos, nepasiduoti.
Diena po dienos Tu ug dai mane,
Kad Jis apsireikštų manyje.
Žinau, kad Viešpats Pats prisiėmė mūsų tobulinimo našta.
Bet žinojimo juk per maža.
Einu Tavo Pėdomis ir gyvenu viltimi, kad vieną dieną
Atrasiu plytinčią erdvę sielos skrydžiui
Ir manoji siela įsilies į Aukščiausiojo širdį...
Ir jokia jėga nesulaikys mano veržimosi.
Esu ne viena, bet dviese.
Savyje nešu gyvą Dievą. (B. Č.)

V DALIS. Širdis ir siela poezijoje, filosofijoje, religijoje ir Biblijoje. Širdies ir sielos sąvokų vartojimo neapibrėžtumas

„Kas yra laimėtojas? Ne tas, kas laimi bėgimą, bet tas, kuris mėgsta bėgti be atvangos ir atodairos su Dievu, – aukščiausiuoju Bėgiku.

Kas yra laimėtojas? Ne tas, kurį šloviname, bet tas, kuris įkūnija beribę Dievo gailestingumo šviesą.

Kas yra laimėtojas? Ne tas, kuris pasiekė didelės garbės, įtakos ir didelių turtų, bet tas, kuris tetrokšta vieno: patenkinti Dievą taip, kaip Jis pats to nori.“ Š. Č.

„Mano kelias – ne sekti pasauliu.

Mano kelias – ne vadovauti pasauliui.

Mano kelias – eiti kartu su Dievu.“ Š. Č.

„Tu jau esi toli nuėjęs, jei jauti, kad tavo kelias nėra vienintelis.“ Š. Č.

Kai ilgus amžius žmogaus sąmonę, visą jo esybę veikė ir formavo dominuojantis protas, mokslinis pažinimas, racionalumo diskursas, dvasinė širdis mėgino gintis, įsitvirtindama poezijos, literatūros ir meno teritorijose, plėsdama subtilią jauseną, jautrumą gėriui, sielvartui, kančiai; giedojo apie meilės paslaptis, gelmes ir grožį. Poezijoje visada svarbi buvo žmogaus vidujybė. Eilėse buvo sklaidoma žmogaus dvasios knyga, širdies veržimosi ir ieškojimų keliai bei klystkeliai. Poezija provokavo širdies jautrį, išmonę, išmintį, vaizduotę. Poetinėse metaforose girdisi transcendencijos šnabždėjimas, būties gelmių ir amžinybės dvelkimas, o jų atšvaitai žmogaus vidinėje dirvoje maitino visą jo esybę. Leisdama kalbėti širdžiai poezija pritildė protą, suteikdavo ramybę, dieviškumo, beribiškumo pajautas, harmonijos, solidarumo, santarvės ir vienybės ilgesį. Suklaidintasis paties ego dienų dienas praleidžia būties paviršiuje, reikšdamasis vien savo proto abejojimais, negatyviais jausmais ir troškimais. Tad poezija veda prie to bedugnio šaltinio, kurio vandeniui nusiplauname kasdienio gyvenimo pilkumą. Visa meninė kūryba yra vidinių galių vadavimas, sienos pramušimas į intymiausią vidujybę, į aukštesnę visumą, į gilesnius už protą pažinimo lygmenis – į išmintį, kuri yra sielos šviesa, į intuiciją, nuojautą, praregėjimus, atsivėrimus ar kontempliaciją. Intuicija laisvu nuo troškimų, neprisirišusiu prie juslinių objektų, nušvarintu, perkeistu ir rymančiu savyje regėjimu atveria didžiausius dvasinius stebuklus, prikelia iš nebūties „būties sielą“ ir tampa dvasinio pakilumo žmogui versme. Iš rašytojų ir poetų neįmanoma atimti galimybės kurti žmogų, ugdyti ir kilninti jį. Bet jų tekstuose mes susiduriame tik su jų pačių liepsningos širdies žiedais ir vaisiais – jos giesmėmis ir melodijomis, sklindančiomis būtent iš jų širdies. Bet jų kūryboje nerasime širdies kaip žmogaus vidujybės elemento dalykiškos deskripcijos, – konceptualaus supratimo apie širdį. „Širdis“, „siela“ – tai tik poetinė metafora. Poetinė fikcija. Arba simbolis, šifras; neapibrėžtumas, daugerioja prasmė, kurios nesiekama išreikšti žodžiais – tai neapibrėžta, neapčiuopiama tiesa, kuri kalba pati savimi. Skaitytojas tik intuityviai nujaučia, jog tai mūsų vidaus subtilūs veikėjai.

Trumpai ir prabėgomis apžvelgdami žmogaus vidaus sandaros problemą (širdies ir sielos vietą šioje sandaroje) Vakarų filosofijoje ir religijoje, galime daryti išvadą, jog širdis, kaip ypatingas ir aukštesnysis dvasinio gyvenimo įnagis, centras, giliausiai išplėtotas ir verbalizuotas yra indų dvasinio Mokytojo Šri Činmojaus.

Sokratas (IV a. p. m. e.), kurio gyvenimas ir filosofija tapo Europos kultūros emblema, o pats jo vardas – „išminčiaus“ sinonimu, taip pat atgręžia filosofiją į žmogų. Jo *credo*: „Pažink pats save.“ Tik save pažinęs žmogus išmanys, kuo turi būti. Žinojimas yra dorybė. Filosofo paskirtis – išmokyti žmogų gyvenimo meno. Gyventi išmintingai, žinant, kas yra gėris, kas yra tikras pažinimas, trokšti pažinti, kas yra tiesa. Savęs pažinimą jis paverčia etiniu imperatyvu ir mano, kad giliausia žmogaus esmė ir aukščiausia jo galia yra protas. Protingumas jam – žmogiškumo sinonimas. Sokratui neišmanymas, neprotingumas, pasikliovimas „gatavomis tiesomis“, žmonių nuomonėmis yra giliausias

visų gyvenimo blogybių šaltinis. Didžiausias pasaulio blogis. Nes tiesos reikia ieškoti pačiam. Savo dialogais, savo metodu – majeutika – jis padeda kiekvienam žmogui tarsi „minties pribuvėja“, apsimetanti naivuoliu, pačiam gimdyti mintis, giliau susimąstyti apie tikrąją būtį, tikrąjį gėrį, savo žmogiškas galimybes ir gyvenimo prasmę; kas yra teisingumas, grožis, meilė ir džiaugsmas. Savo garsiojoje kalboje teisme, parodydamas nepaprastą dvasios stiprybę, tikro tiesos mylėtojo poziciją, ištikimybę savo siekiui ir mokymui kalbėjo: „Kol gyvas esu, nepaliausiu filosofuoti ir ieškoti tiesos, ir toliau visiems sakysiu: ar ne gėda geisti turtų ir šlovės, būti abejingam išminčiai, tiesai ir **sielos tobulėjimui?**“ Savo herojiška mirtimi, savo dvasine narsa, ištikimybe savo pažiūroms, tarnavimu tiesai, parodydamas, jog Tiesa yra aukščiau troškimo gyventi, Sokratas padėjo tvirtus pamatus vidiniam gyvenimui, dvasiniam gyvenimui, kaip amžinai vertybei. Ir iki šiolei daro įtaką pasaulinei kultūrai.

Jis taip pat įtvirtino, kad tiesa gali būti prieinama tik intelektui. Įvairiopus žmogaus dvasinės jėgos liko neatskleistos, nereflektuotos ir nesusistemintos. Iš jų visovės buvo išplėstas vienas intelektas, kuris ir **tapo vienvaldiška Europos žmogaus galia**. „Tiesa gali būti prieinama tik intelektui.“ Graikų įtaką sunku pervertinti vėlesniems laikams. Bet graikai ne tik aukštino mąstymą, jie atrado žmogaus vidų, taip pat atskleidė žmogaus sielą ir širdį, nors jų esmė ir vieta neaiški, be ontologinės atramos, visuminė žmogaus dvasia liko neapibrėžta, vienpusiška. Jie ieškojo laimingo gyvenimo, bet laimė suprantama nevienodai. Tačiau dažnai graikui būti laimingam, reiškia gyventi pagal prigimtį – harmonijoje su prigimtimi, „natūra“, gamta. Taip pat graikai kėlė mintį apie mikro- ir makrokosmoso vienovę.

Platonas, „karališkasis mąstytojas“, gana sėkmingai bando prasiveržti pro pasaulio empirinį paviršių iki pat giluminės jo esmės. Jis atsiplėšia nuo kasdienio gyvenimo su jo žemais siekiais. Ir toks žvilgsnis suteikia pasauliui naujos gelmės ir keičia jį iš esmės. Empirinis pasaulis jau buvo gana sukrėstas Heraklito, kuris parodė jo nuolatinę tėkmę, kitėjimą ir jei jį pripažintume vieninteliu, tai neišvengiamai pirštusi mintis apie gyvenimo netvarumą. Ir šiame kelyje Platonas vis labiau gręžiasi į aukštumas, į tikrąją būtį, į „idėjų pasaulį“ – **transcendentinį pasaulį**, prie kurio prasiskverbia **tik dvasios akys**. Ir žmogaus tikroji esmė yra **siela**, kūnas vien priedas, kažkas žemesnio, o sielos siekiai susiję ne su jutimiškai suvokiamomis vėrtėmis, o su Gėriu, Vertybe pačia savyje. Etinė asmenybė viską tikrina ir priima tik tai, ką priima siela. Esmė sutampa su Gėriu, Vertybe ir tai suteikia žmogui tvirtą pranašumą prieš tamsą ir blogį, kurių pilna pasaulyje, ir duoda impulsą veržtis prie tų viršūnių, kur gyvenimas yra grynas džiaugsmas. Platonas reikalauja, kad žmogus dvasiškai pakiltų į aukštesnį pasaulį, nes žemesniame, kasdieniame, pasaulyje žmogus negali jaustis jaukiai, nes jo nepasiekia idėjos. „Panašus priima panašų“: akis nesuvoktų saulės šviesos, jei pati nebūtų saulėta. Tokia dieviška akis, reginti transcendentinį pasaulį, yra širdis. Taip Platonas pakreipė žmogaus gyvenimo kelią. Gyvenimą pavertė problema. Problemiškas tapo taip pat ir šlovinamasis intelektas, žmogaus protas. Platonas, taip pat ir kiti filosofai, sėmėsi įkvėpimo iš indų upanišadų, nors patys nepripažino tikrojo šaltinio, tiksliau – jo nenurodė.

Platonas žmogų susieja su siela ir širdimi, bet nesuteikia joms gilesnio apibrėžtumo, aiškumo, platesnių galių, ypatingo statuso kiekvienai iš jų.

Graikai pirmieji Vakarų pasaulyje pripažino vidinį žmogų, žmogaus būties mįslingumą, žmogų kaip metafizinę būtybę, nors Aukščiausiojo dar nepažino.

Religijoje ir Biblijoje širdis užima ypatingą vietą, yra labai dažnai minima, tačiau „širdis“ kaip **dvasinis terminas** vartojamas neapibrėžtai, prieštaringai ir įvairiai.

Biblijoje širdis ir siela, dvasia ir net protas dažnai yra sinonimai. Širdis – tai ir „intymioji sąmonė“, ir **vidinio gyvenimo centras**. Jai dažnai priskiriamos apskritai visos sąmonės funkcijos: mąstymas (intelektas), valia, meilė, sąžinė, įžvalga ir kt. Bet visgi širdis reiškia kažką gilesnio, tai **pati giliausia asmenybės ašis**, paslėpta ir slėpinga gelmė žmogaus viduje, neprieinama kitiems, taip pat pačiam asmeniui. Širdis – dvasinių, religinių išgyvenimų vieta. **Tik širdies gelmėje galimas susilietimas su Dievu, tikroji religinė patirtis**. Be jos nėra nei tikėjimo, nei dorovės. Kristus sako: „Kas iš to, jei žmogus įgis visą pasaulį, o praras sielą?“ Siela – pati didžiausia žmogaus galia, vertybė. O anot evangelistų, širdis yra Dievo Malonės priėmimo kanalas, per ją liejasi Dieviškoji meilė ir Malonė. Dievo artuma atsiskleidžia per širdį, ji yra tokia pat slėpinga gelmė kaip ir Dievo Širdis. Joje viena gelmė susitinka kitą. Biblija ne kartą pabrėžia, kad tik Dievas žino širdies paslaptis, išmintį („širdimi susijungus meilėje“). **Širdis yra meilės centras**, o meilė yra asmenybės giluminės esmės raiška. Mes mylime ne protu, o širdimi. Nors čia pat sakoma, kad žmogus – protinga būtybė. Kristologijos pagrindinė mintis – tikroji asmens vertė ir esmė yra **meilė**. „Jei aš neturiu meilės, aš esu niekas.“ (Paulius) Gilūs, daugiareikšmiai Biblijos klodai, atskiros gilesnės mintys, posakiai, užšifruoti palyginimai apie žmogų, širdį ir sielą nėra reikiamai išplėtoti, nors galėjo tapti ištisa širdies ir sielos Ontologija, atskleidžiančia darnų religinį žmogaus vidaus paveikslą. Vėlesni autoriai širdį ir sielą interpretuoja prieštaringai, antinomiškai ir neaiškiai. Pats žmogaus, kaip dvasinės būtybės, sandaros, **jos sudedamųjų dalių klausimas** niekur nėra aiškiau keliamas. Kaip pavyzdį galime paimti šias galias mintis, kurios galėjo būti labiau išplėtos: „Tyraširdžiai regės Dievą“; „žmogus mato išorę, o Dievas žvelgia į širdį“; „šio pasaulio išmintis yra kvailybė Dievo akyse“; „Dievo Karalystė yra jūsų viduje“ ir t. t.

Atskirai reikėtų paminėti (vėlgi tik prabėgomis) tauriausią Vakarų krikščionybės tradiciją, gal tiksliau – kryptį, kuri vadinama „*philosophia cordis*“³ arba „**theologia cordis**“. Ji akcentavo širdį kaip svarbų dvasinio gyvenimo įnašį. Su nepaprastu užsidegimu širdį ir sielą akcentavo šv. Augustinas, nauju rakursu pratęsė šv. Pranciškus Asyžietis, kaip tam tikrą sistemą pateikė šv. Bonaventūras. Su nauja įtaiga gaivino šv. Teresė Avilietė, apie tai mąstė Frankas Selezietis.

XVII amžiuje, kai atsirado, tiksliau – formavosi, mokslas, mokslinis pažinimas tikrąja to žodžio prasme, ir buvo dedami naujųjų laikų gamtotyros metodologiniai pagrindai, vienas žymiausių to meto mąstytojų, mokslininkų ir filosofų **Blezas Paskalis** šalia „proto logikos“ tvirtai pridėjo „širdies logiką“, išplėtojo sudėtingą bei prieštaringą širdies filosofiją, kurioje širdžiai skyrė išimtinę reikšmę. Širdis yra tai, kas suteikia prielaidas bet kokiam pažinimui, ja atrandame pirmą pradinius principus, kuriais privalo remtis pats protas. **Tiesą pažįstame tiek, kiek mylime.**

Paskalis, vadinamas religinės patirties genijumi, pasiekė nepaprastų aukštumų religiniame tikėjime ir gali pateikti mums atsakymą, kas yra tikėjimo žmogus. Jis pats išgyveno sukrečiantį prisilietimą prie Dievo, kuris pakeitė visą jo gyvenimą. Paskaliui tikėjimas, „tikinti meilė“ (*charité*) skleidžiasi visai kitoje, viršgamtinėje, neracionalioje erdvėje, kurią jis vadina „širdimi“ (*ordre de charité*), kuri neturi nieko bendra su protu, yra jam be galo tolima. Ji, *charité*, atsiskleidžia iš vidaus, tai stebuklingas „širdies“ susitikimas su viršpasauline, transcendentine realybe, išėjimas į visiškai naują būties matmenį, svetimą žemiškajai patirčiai, racionaliam pažinimui. Ir ta patirtis, tas individualus išgyvenimas sunkiai išreiškiamas proto kategorijomis. Filosofija gali apmąstyti religinę patirtį ir jos objektą – Dievą, bet ji turi suprasti, kad šioje srityje mistikai ir šventieji buvo ir bus išmintingesni.

³ „Širdies filosofija“ (*Cordis* – širdis, vert. paaišk.)

Dievas nėra objektas, jis nerandamas nei išoriniame patyrimo, nei racionalių pažinimų – o tik „gyvame susitikime“. Per Apreiškimą, o t. p. vidinės patirties keliuose. Nes tai yra šuolis į kitą, kokybiškai kitokią erdvę. Dievas egzistuoja kitaip nei pasaulis. Kas yra širdis paskališkąja prasme? Tai nėra emocionalumas priešpastatomas logiškajam *ratio*, ne jausmo priešprieša intelektui, ne sielos priešprieša dvasiai. Širdis – yra pati dvasia, „teigiančios dvasios“ apraiškos forma, pagrindinis žmogaus vidaus fenomenas. Taip Paskalis radikaliu būdu iškelia žmogaus vidujybės problemą. Apmąstydamas ir išsakydamas įvairius jos aspektus – neberedukuotinas dvasios formas: vertybę, esmę, pažinimą, valią, tiesą ir meilę.

Paskalis sukuria žmogaus vidaus paveikslą per jo konkrečias apraiškas, jų įvairumą ir prieštarumą, stengdamasis aprėpti jo visumą „skaidriu žvilgsniu“, „subtiliu jausmu“ ir „teisingu sprendimu“. Žmogus turi būti suvoktas kaip visuma, nors jis egzistuoja ir pasireiškia per daugelį atskirų prieštarų momentų, konkrečias situacijas ir įvairius potyrius. Žmogaus prigimtis nuolat kinta arba kovoja, bet pergales dažniausiai nematome. Jis įsitvirtina dorybėje ne sava jėga, o susidūrus dviem priešingoms jėgoms, lyg pučiant dviem skirtingiems vėjams – dorai ir nuodėmei. Žmogaus sielos didybę sudaro gebėjimas laikytis vidurio – svyruojant tarp vertybės ir niekybės. Žmogaus didybę sudaro jo mąstymas. „Bet kas nutiko mūsų mąstymui šiandien, kad pasidarė toks bukas, pamiršo tokias vertybes kaip gėrį, dorą, išmintį ir garbę!“ Didybė ir menkystė visą laiką persipina ir viena kitą veikia. Žmogaus didybė tikrai didi, jei jis suvokia savo menkystę – savo svyravimą tarp angelo ir gyvulio. Nėra nieko protingesnio už proto neigimą, skeptiškai sako jis, įsitikinęs tikėjimo tvirtumu. **Žmogus – mąstanti svyruojanti nendrė.** Ir vienas lašelis gali jį pražudyti, bet jis žino, kad jį nužudė Visatos galia. O visata to nežino. Žmogus savo kūnu – gamtos dalis, paklūsta jos jėgai, bet dvasia gyvena pati savyje ir nepaklūsta gamtai. Mąstydamas jis iškyla virš jos, ją pažįsta, ir jau vien dėlto yra didesnis už ją – savo esmėje jis suranda pamatą ir savo paties galią. Ir pralaimėdamas sugeba nugalėti. Žmogus negali iškilti dvasia, jis iškrito iš savo tikrosios vietos. Jis tapo be vietos ir negali jos surasti, nes ieško tamsoje. Pavojus tuo didesnis, juo širdis labiau pasitiki tik savimi ir manosi negalinti suklysti. Iš tikrųjų niekas kitas taip giliai, taip fatališkai ir sunkiai negali klysti, kaip širdis. Kad širdis nepaverstų savęs būties šerdimi, reikia tikros, teisingos pozicijos – **nusižeminti, nugalėti ego.**

„Mylėti reikia tik Dievą, o neapkęsti tik save.“ Ši mintis tarsi susišaukia su vokiečių poeto F. Holderlino žodžiais: „Wir sind nichts, was wir suchen, ist alles.“

„Mes esame niekas. Tai, ko mes ieškome, yra viskas.“

Bet ar reikia „neapkęsti savęs“?!

Ar mes esame „niekas“? Mes – „Dievo vaikai“? Šventieji raštai to nesako. Tai Paskalio giliai antinomiško mąstymo vaisius, sutrukdęs jam atskleisti gilesnę širdies vaidmenį.

Mylėkime save kaip savo artimą, nes mumyse gyvena Dievas. „Tai dienai atėjus, jūs suprasite, kad aš esu savo Tėve, ir jūs manyje, ir aš jummyse.“ (Jn, 14, 20)

„Didžioji meilė yra didžiojo pažinimo duktė.“ Leonardo da Vinči

Rytų krikščionių bažnyčioje bei filosofijoje intelektas netapo religinio gyvenimo pamatu, o proto nuomonė apie Dievą nelaikoma religiniu santykiu. Reikalaujama protą nugramzdinti į širdį, kad būtų įmanomas religinis gyvenimas. „Theologia cordis“ (širdies teologija) apvaisino N. Berdiajevo, V. Solovjovo, A. Chomiakovo, P. Florenskio ir kitų mąstytojų filosofiją bei teologiją.

N. Berdiajevas, galima sakyti, savaip išplėtoja filosofiją įvesdamas originalius terminus, apaštalo Pauliaus žodžius: „Šio pasaulio išmintis Dievo akyse yra beprotystė.“ Filosofas skiria, tiksliau, priešpastato logosą – dieviškąjį, arba didįjį protą, prieš *ratio* – mažąjį protą, žmogaus intelektą. Žmogus, kaip *Homo Sapiens*, išsiskiria iš visų gyvybės formų savo protingumu ir todėl kyla pagunda žmogaus egzistenciją grįsti protu. Protas iš tiesų vienareikšmiškai diktuoja tikslingiausią gyvybei elgseną. Bet žmogus yra ne tik biologinė, protinga būtybė, bet ir vienintelė, atsiskyrusi nuo gamtos ir tenkinanti ne tik savo biologinius, bet ir dvasinius poreikius. Žmogus savo egzistenciją derina ne tik su aplinka, bet ir su dvasiniu gyvenimu, savo vertybinėmis orientacijomis, ir gali iškilti virš jų. Žmogus, kaip dvasinė būtybė, sugeba formuoti save, savimonę turinčią ir laisvą asmenybę, ir nieko akiai neperimti iš aplinkos. Toks žmogus giliausios būties ir gyvenimo prasmės tiesas suvokia ne intelektu, o širdimi, šviesa, sklindančia iš aukštesnės emocinės sferos. Tai ir yra dieviškojo logoso žmoguje pasireiškimas. Jei širdis nėra užteršta, apnuodyta žemų troškimų, aistrų ir kitų žemų jausmų, dėl Dievo Malonės joje prabunda nauja „dvasinė sąmonė“. Kiekviename iš mūsų rusena „Didžiojo Proto“ užuomazga, bet ją galima išvystyti: asmenybės pastangomis išvalyti ir išskaidrinti širdį, tobulėti, dorovinėmis pastangomis kovoti su negatyviomis, piktomis aistromis – visų jėgų įtampa. Ir tas logosas gali išsivystyti į didingus, taurius širdies jausmus – Meilę ir Vienijimąsi. Esminis jo bruožas – gebėjimas jausti, suvokti Dievą – bręsta lėtai, pamažu, iš pradžių būna silpnas lyg tolina prošvaistė. Bet gali pakilti iki „dvasinės išvalgos“, „virš sąmonės“, iki dvasinės ekstazės bei aiškiaregystės, šventųjų kankinių palaimos. Tai Dievo Dovana. Svarbiausias logoso bruožas – neapsakomas paprastumas, veržimasis į pasiaukojimą, artimo meilę, kilnius jausmus. Jis auga ir maitinasi Dievo meile. Vis labiau plėtodamasis logosas įgyja savybę keisti, patraukti žmogiškąjį *ratio*, pajungti jį savo aukštiesiems tikslams. Ir kai širdis pasidaro švari, protas įgyja dieviškų savybių: išvalgą, paprastumą ir pakyla iki religinės sąmonės. Jis tampa didžiojo logoso atspindžiu, kelia mintis, atspindinčias logosą, o jo kuriamos filosofijos išplaukia iš Dvasios gelmių, ir tai jau nebėra vien asmenybės proto produktas. N. Berdiajevas ironiškai pastebi: „Filosofai racionalistai daro Ptolomėjaus klaidą: remdamiesi savo mažuoju „aš“, žmogų laiko visatos centru ir verčia visą gyvenimą sukurti apie jį taip, kaip Ptolomėjus vertė saulę sukurti apie žemę.

Išties daugelis žmonių gyvena savo siauro intelekto ribose ir jų aukštesnysis AŠ tarsi miega. Tik kai jis prabunda, žmogus persimaino. Žmogiškojo proto atributai yra: puikybė, savo reikšmingumo, pranašumo pajauta, nepripažįsta savo negalios ir Dievo pagalbos būtinumo. Protas egocentriškas, linkęs į egoizmą ir išdidumą. Jo pažinimo objektyvumas labai abejotinas, nes dažnai valdomas egoistinės valios, poreikių ir interesų. Pasiduoda jausmų veikimui. Intelektas užgesina rusenančią intuiciją, kuri tik retkarčiais išsižiebia ir prasklaido intelekto kuriamą tamsą.

Biblijos slėpiniai tebesislepia

„Aš atėjau, kad žmonės turėtų gyvenimą, – kad apščiau jo turėtų.“ (Kristaus žodžiai pagal Jn 10, 10.)

Kupini beribės Dieviškosios meilės žodžiai kažkodėl nesuvirpino nei mokinių, nei vėlesnių teologų – interpretatorių širdžių ir sielų. Net jau nukryžiuoto Kristaus – paaukojusio Save žmonėms – kruvinos Meilės ašaros neužliejo jų širdžių ir neatvėrė jiems giliausios, slaptiausios Jo mokymo gelmės. Kristui rūpėjo tai, kas amžina: atvesti žmones prie Dangiškojo Tėvo, atskleisti Jo Beribę Meilę;

išvaduoti nuodėmių supančiotą sielą, kurioje yra „Dievo Karalystė“. (Luk 17, 21) Jis tikėjosi nei daugiau, nei mažiau: „Būkite tobuli, kaip Dangiškasis tėvas jūsų tobulas.“ (Mt 5, 48) Jis prašė: „Ir nesekite šiuo pasauliu, bet pasikeiskite, atsinaujindami dvasia, kad galėtumėte suvokti Dievą Valią – kas gera, tinkama ir tobula.“ (Apd. Paulius 12, 8) Ten pat Paulius ištaria: „Dievo Meilė išlieta mūsų širdyje Šventosios Dvasios, kuri mums duota.“ (Rom 5, 4–6) Jis arčiausiai Kristaus mokymo. Reikėjo tik labiau rūpintis žmogaus tobulėjimu ir augimu to, kas yra žmogui duota. Ta šventove, kurioje gyvena Dievas, Šventoji Dvasia. Pauliaus laiškuose randame net **užuominą į žmogaus vidujybės struktūrą**, kurios krikščioniškoji religija suprantamai ir vienprasmiškai neišplėtojo. Susiformavo įvairios skirtingos jos formos, srovės, net katalikybėje – aibė tipų. Bažnytinėje kalboje bei krikščioniškoje literatūroje ryški „babiloniška“ širdies ir sielos sąvokų maišatis. **Prieštaringos ypač sielos definicijos**: „Sielos esmė – protas“; „žmogaus sielos kilniausia ypatybė yra protas.“ (Kunigas P. Jakštys, Wurzburg, 1924 psl. 11, 21) Kitas autorius kun. Lomanas knygoje „Sielos problema“ (Kaunas, 1937) išvardija „sielos grynai dvasines funkcijas: abstraktus mąstymas, gryniosios mintys, laisvos valios norai, siekimai“. (108 psl.) Sutapatinami protas ir siela! Ugnis ir vanduo. O toks teologijos galiūnas kaip Ž. Maritenas pastebi: „Mumyse nėra kitos šviesos, išskyrus protavimą.“ „Žmogiškasis intelektas yra dvasinio gyvenimo ašis“, – rašo M. J. Rupnik. (1997)

Kristus mus mokė **ne proto** (logikos): „Mokykitės iš manęs, **nes aš romus ir nuolankios širdies**.“ (Mat 11, 20) „Kas iš to, jei įgysite visus pasaulio turtus, o sielą prarasite.“ Šventieji suprato šią Kristaus Tiesą. Šventieji nujautė sielos beribę vertybę. Šv. A. Augustinas sakė, kad siela – **tai aukščiausia dvasinio pažinimo forma, pažįstanti Dievą, amžinus dalykus, vedančius žmogų prie galutinio tikslo**. Genialus dvasinio gyvenimo psichologas šv. Augustinas patirtą Tiesą išreiškia nedvejodamas: „Tu visada buvai manyje, tiktai aš pats nebuvau savyje. Jei tik aš pamatyčiau save, aš regėčiau ir Tave.“ **Dievas yra mumyse, bet Jis nesuvokiamas protu**. Augustinas kalba apie Meilės pažintinę galią. Panašiai ir Paskaliui atsivėrimo akimirką Dievo balsas bylojo: „Pasiguosk nors tuo: tu negalėtum ieškoti Manęs, jei tu nebūtum radęs Manęs.“ Šv. Bonaventūra sielą vadino *capax Dei*, panašią į Dievą ir t. t. Siela yra nepalyginamai aukštesnė už protą. Tik Dievo išrinktieji, sugebėję nugrimzti į savo intymiausią vidujybę, galėjo pažadinti sielos jautrumą ir atsakyti į Dievo Kvietimą skaidriausia ir tyriausia dvasia. Nors atsivėrimas Dievui – kiekvienam Jo dovanota dovana, tačiau ją mums reikia išauginti ir subrandinti kaip medį iš sėklos. Jau N. Kuzietis suprato, kad „tasai, kuris nori pakilti prie Dievo, turi **pats save stimuliuoti**“. Pasinaudoti dovanotomis dvasinėmis galiomis.

Žmogus yra unikalus ir nepakartojamas dieviškosios Valios įrankis, turintis asmeninį pašaukimą. Kristaus idealas negali būti įgyvendintas pagal vieną, visuotinį, stereotipinį savęs tobulinimo modelį. Ir Senajame, ir Naujajame Testamente Dievas kviečia žmones tobulėti ir siekti šventumo. („Jūs būsite šventi, nes AŠ esu šventas. (kun. 11, 45; 19, 2) Taip sako ir Vatikano II susirinkimas: **visi** tikintieji kviečiami Dievo, kiekvienas savaip, į tą tobulą šventumą, kuriuo pats Dangiškasis Tėvas tobulas. Nors ne visi keliauja į šį tikslą tuo pačiu keliu. **Visi kviečiami atbaigti Kūrėjo ir Atpirkėjo darbą**. Pašaukimas visiems bendras, bet tobulėjimo būdas įvairus ir daugiopas; suderintas su gautomis malonėmis ir dovanomis.

„Kai galvojame apie religiją, – pastebi Šri Činmojus, – mūsų laikysena turėtų būti veikiau besisielojanti ir ją įvertinanti, o ne kritiška ar priešiška. Kritiškumas ir priešiškumas sukelia disharmoniją, kuri yra destruktivi jėga. O simpatija ir pripažinimas gimdo harmoniją, kuri yra visad kūrybinga bei gyvybinga. Visos religijos yra reikalingos savo pasekėjams, jos kupinos įkvėpimo.

Vienintelis pasekėjų tikslas – Tiesa. Dieviškasis religijos tikslas – išlaisvinti paslėptą žmogiškojo tikėjimo galią, atsigrežti į nerimastingas egzistencijos problemas, kuriomis Visagalis pasinaudoja kaip patikimu instrumentu geresnei žmonijos ateičiai ir laimei kurti, pasaulio tvarkai tobulinti. Tikėjimas turi magišką raktą į dieviškojo AŠ šventovės duris, raktą į „artimą bičiulystę su Juo“, kurios reikalavo Kristus (Mt 19, 38; Jn. 12, 26). Religija – žmonių vienijimosi, brolybės ir meilės kelrodė žvaigždė pagal Dievo užmanymą. Kiekviena religija jai savybingu būdu yra amžinos Tiesos manifestacija. Todėl „jungdamiesi mes turtėjame, o atsiribodami žūsime“. O jei stinga vienijančios jėgos, tada nė viena religija negali išlikti išdidi. „Mano broliai ir seserys, nematau jokios priežasties, kodėl negalėčiau rasti jumyse širdies, plačios kaip pasaulis, laisvos nuo netiesos ir neišmanymo, ir sykiu širdies, užlietos Anapusbės Tiesa“, – sako Šri Činmojus. Dieviškoji jėga tik siekia dvasingai mylėti pasaulio širdį, nori tapti neatsiejamai vieninga su visomis religijomis dėl savo tolerancijos, kantrybės, gerumo ir atleidimo. Pats Aukščiausiasis Vairininkas myli ir veda kiekvieną religiją, atleisdamas joms silpnybes ir trūkumus, kurių, joms, deja, nestinga. Kiekviena religija gyvybinga tiktai duodama ir imdama, sendama iš visos žmonijos dvasinių vertybių aruodo, iš visų istorinių klodų, priartindama prie kiekvieno asmens tikėjimo milžinus, dvasios genijus bei jų pasiekimus. Jų tobulėjimo kelius, pasišventusių gyvenimus.

Dievas yra vienas. Kai žmonės, remdamiesi intelektu, ima aiškinti ir kalbėti apie Dievą, jie nesugeba Jo aprėpti, o mes juos neteisingai suprantame. Dievas kalba tyloje. Tad ir mes klausykime ir supraskime Dievą Tyloje. Siela. Šri Činmojaus mokymas liudija, kad religijoje turėtų dominuoti širdies ir vienybės jausmas, niekas daugiau. Religija nėra proto reikalas. Gyvendami širdyje, suprasime visų religijų branduolį – meilę Dievui. O vedami proto, stengsimės tiktai atskirti vieną religiją nuo kitos, akcentuodami jų ideologijų, ritualų skirtumus, supriešiname jas bei jų pasekėjus. Kaip ne kartą sakėme, protas neapėpia visumos, gelmės. Širdis jaučia religijų esminį tikslą – meilę Vienatiniam, vadinamą skirtingais vardais. Bet meilė neatskiriama nuo vienybės. Tad mylėdamos Aukščiausiajį ir siekdamos pakeisti žmonijos, pasaulio veidą, visos religijos turi veikti išvien. Skaidrindamos žmonių širdis, meilę ir veržimąsi prie Vienio. Taip prišauksime Jo Gailestingumą ir Jis pakeis mūsų likimą – mes išpildysime Jo Gerąją Naujieną. Juk pasakyta: „Prašykite, ir jums bus duota, ieškokite, ir rasite, belskite, ir jums bus atidaryta.“ (Mt 7, 7)

„Mano filosofija, – sako Šri Činmojus, – tai meilė, atsidavimas, atsižadėjimas. Jais reikia gyventi ir tai praktikuoti. Nekaltinkite pasaulio, tobulinkite jį. Kaip? Kiekvieną mirksnį tobulindami save.“

Palyginkite: „... Broliai, džiaukitės, tobulinkitės, būkite vieningi, taikiai gyvenkite ir meilės bei ramybės Dievas bus su jumis.“ (2 Kor 13, 11)

Kristaus iškeltas Idealas – labai aukštas, tolimas paprastiems žmonėms. Kristus atėjo tuo laiku, kai Jo tautoje fariziejai ir sadukėjai, religijos raštų aiškintojai, aiškiai demonstravo formalias praktikas, neišmanymą, konservatyvumą, buvo prisirišę prie išorinių ritualų, griežtų reglamentų ir pamiršę sielos reikmes, dvasios polėkius. Dangaus pasiuntinys kvietė žmones pakelti akis nuo kasdienio gyvenimo į aukštesnį, į Dangų, kaip „tikras Rytų, Azijos sūnus“. Jis neturėjo kitos minties, išskyrus tą, kad Jis – Dvasia, kad Jis ir Jo Tėvas – viena, bei savo tarnystę Tėvui. Kūnas Jam – tik tarnavimo žmonijai, jos gelbėjimo įnagis. „Negalvokite, kad jūs vergai, menki ir beturčiai, – sako Jis visu savo gyvenimu ir mokymu. – Visi jūs – Dievo vaikai, nemirtingos sielos. Dievo Karalystė – jūsų viduje.“ Jūs turite atnaujinti savo dvasią, visus savo esybės narius. Ir tada pasitrauks visos kančios, ligos ir net mirtis. „Aš

esu jumyse.“ Prie Tiesos einama įvairiais keliais. Bet būtinas vienas dalykas – tyrumas. **Tyrumas**, Biblijos žodžiais, tai „Viešpaties Alsavimas“. **„Palaiminti tyraširdžiai“** – šių žodžių didinga prasmė užtemdyta ir nesuprasta. Bet išvalykite širdį nuo nešvaros, tamsos, egoizmo, puikybės ir perskaitykite juos tyra širdimi – ir Tiesa išlaisvins jūsų dvasią – „garstyčios grūdelio tikėjimą“?

Dar viena Jėzaus iš Nazareto pamoka – atsižadėjimas. Jis išlaisvina iš egoizmo, žmogus gali atsiduoti Dievui, tarnauti žmonijai, jo prigimtis persikeičia ir jame pasireiškia Dievas. Nusivilkę senąją savo prigimtį ir apsilvilkę naująją, numarinkite visa, kas jumyse žemiška. Viršum viso šito tebūna meilė, kuri „yra tobulumo raištis“. (Kol 3, 3–14) Pirmiau išvalykite „taurės vidų, tai bus švari tikrai ir išorė“. (Mt 23, 26) Jėzus smerkia Dievo dovanų „užkasimą į žemę“. „Jeigu neatsiversite ir nepasidarysite kaip vaikai, neįeisite į dangaus karalystę.“ (Mt 18, 3) Mūsų širdyse rusena Dieviškoji Dvasia ir turime galimybę uždegti savo širdį, kad ji apšviestų kelią. Deja, mes panašūs į tą turtingą jaunuolį, kuris paklausė Kristų: „Gerasis Mokytojau, ką man daryti, kad pasiekčiau tobulumą?“ Kristus atsakė, kad jam stinga tik vieno dalyko. „Eik, parduok savo turtus ir išdalink pinigų vargšams. Ir tada ateik, paimk savo kryžių ir sek paskui Mane.“ Tik atiduodantis save, savo gyvybę, gyvenimo turtus pasieks Tikslą. Šis Kristaus žmonėms skelbtas Idealas yra labai labai tolimas, bet žmonija kada nors pasuks prie jo. Kristus pasakė: „Lapės turi urvus, padangių sparnuočiai lizdus, o Žmogaus Sūnus neturi kur priglauti galvos.“ Jam visiškai svetimas prisirišimas prie išorinio gyvenimo reikalų, namų, kraujo ryšių. Pats Jo Gimimas šiaudų prakartėlėje – didis iškalbingas simbolis. Bet šiandien žmonija iki ausų panirusi į komfortą, mėgaujasi gyvenimo patogumais ir malonumais, o ne ieško tobulėjimo galimybių ar stengiasi pakeisti savo dvasią. Dievo akyse žemiškosios gėrybės yra niekis. „Nekraukite sau lobių žemėje. /.../ Nes ten, kur jūsų lobis, ten ir jūsų širdis. Negalite tarnauti Dievui ir Mamonai.“ (Mt 6, 19–21, 24)

VI DALIS. „Širdies kelias“ neprieštarauja Kristaus Gerajai naujienai

„Kai kurie žmonės mano, – sako Šri Činmojus, – jog jei jie priims indų Mokytojo siūlomą dvasinį gyvenimą, jiems reikės atsisakyti krikščionybės ar kitos išpažįstamos religijos. Tai nedovanotina klaida. Siekiant dvasingumo, nereikia atsisakyti savo religijos, **nes dvasingumo šerdis – sąmoningas vieniėjimasis su Dievu**. „Aš vertinu visas religijas ir visomis žaviuosi. Bet aš nepraktikuoju konkrečios religijos. Mano religija – mylėti Dievą ir būti kukliu Jo įrankiu. Tai, ko aš mokau, yra **kelias**. Kelias negali būti religija. Bet juo gali eiti visų religijų pasekėjai. Kiekviena religija yra tartum mūsų namas, kuriame gyvename. Mes visi galime išeiti iš savo namo ir, norėdami pagilinti savo pažinimą apie Tiesą, eiti mokytis į vieną ir tą pačią dvasingumo mokyklą. Čia mes visi mokomės vieno dalyko: dvasingumo – Dievo meilės ir dieviškų savybių, kurios atves mus prie tikros saviraiškos. Užsiimdami dvasine praktika mes nugrimztame giliai į savo vidų, kad išsiskleistume savo vidines erdves bei gebėjimus ir atneštume į savo vidinį pasaulį dieviškas dovanas – „sėklas“: Ramybę, Tyrumą, Šviesą, Meilę, Vienovę, Džiaugsmą, Veržimąsi, Palaimą. Kad jos sužydėtų, išsiskleistų mumyse. Jos mūsų vidinį pasaulį prašviesina, išstobulina ir išvalo, o tada žemesnioji prigimtis nusilenkia aukštesniajai; atveriamė širdies duris ir sudarome sąlygas dieviškajai savo sielai atlikti jos misiją – būti

vienybėje su Aukščiausiojo Šviesa. Mes norime būti Jo tobulais instrumentais – kad per mus ir mumyse Jis galėtų išpildyti Savo Viziją.

Dvasingumo mokykla – „Širdies kelias“ – padeda ne tik tikėti, bet ir savo širdyje vienyti su dieviškomis savybėmis. Mūsų tyra meilė Dievui praplečia mūsų sąmonę, o visu dvasiniu gyvenimu, visomis galiomis atsiverdami Jam, siekiame ryšio su Dievu sąmoningai, nes iš prigimties jau esame su Juo susieti. „Dabar mes esame Dievo vaikai, bet dar nepasirodė, kas būsime. Mes žinome, kad kai pasirodys, būsime į Jį panašūs, nes mes regėsime Jį tokį, koks Jis yra.“ (1 Jono 3, 2) Dvasingumo tikslas – išpildyti Dievo Valią, pradžiuginti Jį, kad Jis galėtų išreikšti save čia, žemėje, per kiekvieną iš mūsų. Žmogus – vienintelė, unikali, neatbaigta būtybė, pasižyminti veržimusi prie Dievo, norinti save išskleisti ir **atbaigti**, kad tobulindama ir siekdama prašviesėjimo taptų tikru Dievo vaiku, Jo paveikslu.

Vienas krikščionis kartą pasakė: „Kristus mus jau išgelbėjo.“ Mokytojas jam atsakė: „Taip. Bet reikia eiti tolyn ir aukštyn prie vienybės su Dangiškuoju Tėvu. Reikia padaryti dar vieną žingsnį. Mes patys turime parodyti pastangą – įsisąmoninti Dievą. Ir tą teisę turi kiekvienas – kiekvienas gali tapti sąmoningu Dievo instrumentu.“ Jėzus Kristus atėjo į žemę tam, kad **parodytų kelią Tėvo link**. Kad atskleistų viso pasaulio žmonėms Tėvo meilę. „Tad nuspręsti, kaip Dievas norėtų mums leisti dalyvauti savo meilėje, palikime Jam pačiam.“ (Bažnyčios Dokumentai. Rytietiškos Meditacijos formos ir krikščioniškoji malda. Tikėjimo mokslo kongregacijos raštas „Naujasis Židinys“, 1991 m. vasaris, Nr. 2, psl. 48.) Kristus siekė išgelbėti žmoniją iš nuodėmės. Dangiškas Tėvas pasiuntė jį į žemę, kad vestų žmoniją link Jo aukščiausios Vizijos.

Toliau pateikiamos ištraukos iš Šri Činmojaus pokalbio su Šveicarijos Šventojo Kryžiaus benediktinų vienuolėmis, kurios po bendros meditacijos iškėlė Mokytojui klausimų, gali suteikti mūsų temai dar daugiau šviesos. Šri Činmojus kalbėjo:

„Kai Kristus buvo nukryžiuotas, Jis buvo neatsiejamai susivienijęs su žmonijos kančiomis, ribotumais ir nemokšišku, ir visa tai Jis pakėlė į aukščiausią pasaulį. Tuo metu žmonija buvo tam tikroje vystymosi stadijoje. Kadangi evoliucija nesustojo, nemokšiškas nepaliovė rasti. Kai sakoma, kad Dievas padovanos mums po mirties išgelbėjimą, omenyje turimas išgelbėjimas iš nuodėmių. Įsivaizduokime, kad buvome išgelbėti, ir dabar esame be nuodėmės. Bet šito nepakanka, nes nuodėmė – ne vienintelė blogybė mumyse. Tai tik vienas nemokšiškumo aspektas. Mes turime daug blogų savybių, ydų ir visas jas reikia transformuoti į geras savybes. Išsilaisvinti iš gyvenimą paralyžiuojančių troškimų ir pakilti į mūsų tikrojo AŠ erdvę. Todėl turime visiškai išsilaisvinti iš nemokšiškumo. Mūsų filosofija kalba apie nemokšiškumo pančius.“ Kadangi mumyse yra nemokšiškumo, turime melstis ir medituoti taip, kad Dievo Sąmonė atsivertų ir išlaisvintų. Žmogus gali pakilti virš nemokšiškumo ribų verždamasis meile prie Aukščiausiojo. „Tik tas įeis į dangaus karalystę, kas vykdo mano dangiškojo Tėvo valią.“ (Mt 7, 21)

Klausimas: „Norėčiau žinoti jūsų nuomonę apie Jėzų Kristų.“

Šri Činmojus: „Aš jaučiu didžiulį atsivadimą ir meilę Išgelbėtojiui Kristui. Tėvas Danguje, o jam atstovaujantis Sūnus – žemėje. Sūnus pasakė: „Aš ir mano Tėvas – viena.“ Todėl vienu momentu, kai Kristaus sąmonė yra su žmonija, Jis – Sūnus; kitą momentą, kai Kristus susivienija su savo Tėvu, Jis – Absolutus Tėvas, visagalis Dievas, Visatos Viešpats. Aš kilęs iš Indijos, bet mano Dievas tas pats, kaip ir jūsų. Jis nėra Šveicarijos ar Indijos Dievas, bet Universumo Valdovas. Todėl, kai Kristus Išgelbėtojas tampa neatsiejamas nuo Visagalio Dievo, Jis yra ne kas kita, kaip mano Tėvas Danguje, o mano malda ir meditacija – kaip ir kiekvieno iš jūsų – kyla į Jį. Kai Jis susivienijęs su žmonija, kai

meldžiasi ir medituoja su mumis ir moko mus, kaip tapti savo aukščiausiu dieviškumu, tuo metu aš jaučiu, kad Jis tartum brolis, keliantis mane aukštyn prie Tėvo. Bet kai Jis Savo paties aukščiausioje sąmonėje, neperskiriamai susijęs su Visagaliu, Visa žinančiu, Visur esančiu Aukščiausiuoju, aš jaučiu, kad Jis – Universumo valdovas. Tai priklauso nuo mano sąmonės, nuo to, kaip aš prieinu prie Jo: kaip prie to, kuris gyveno žemėje 33 metus, ar kaip prie To, kuris egzistuoja visą Amžinybę. Tada aš jaučiu begalinį džiaugsmą, kai priimu Jį kaip Sūnų, ir jaučiu, kad Jis susivienijo su šaukiančia ašarose žmonija. Kitą momentą aš jaučiu didžiulį džiaugsmą, matydamas Jį kaip Visatos Valdovą, neperskiriamą su Tėvu. Jei kas mane dabar paklaustų, kokios aš religijos, aš pasakyčiau, kad mano religija – tai mano pastovi sąmoninga ir beribė Meilė Dievui. Mūsų meilė Dievui – tai nenutrūkstantis kvėpavimas mummyse, be kurio neįmanomas gyvenimas.“

Savais žodžiais, apibendrinama, drįsčiau taip atsakyti į pradžioje iškeltą teiginį. Bažnytinėje katalikiškoje religijoje nuostabiomis maldomis, litanijomis, giesmėmis, rožančiaus kalbėjimu, mišiomis, pamokslais ir visu kuo kitu žmonės maldauja Dievą, visko prašo „per Kristų“, Dangiškojo Tėvo Sūnų, Išganytoją ir Gelbėtoją. Ši religija radikalai nukreipta, susikoncentravusi į Kristaus ASMENĮ: Jo garbinimą, Jo Auką, Nukryžiuavimą, Kančią, Prisikėlimą. Į Kristų, nužengiantį į Ostiją. Taip pat į Jo Motiną, Šv. Mergelę Mariją, Šventąją Dvasią bei šventuosius. Į jų garbinimą, šlovinimą. Į kančios „Apotheosis“⁴.

Šri Činmojaus „Širdies kelyje“ akcentuojamas pasiruošimas Susitikimui su Dievu. Pasikliaudami Jo Gailestingumu, vystome, brandiname, auginame, šviesiname, valome – malda ir meditacija, veržimusi ir meile – **savo vidujybę**: sielą, širdį, protą, jausmus, kūną. Intensyviai ir kūrybiškai vystome Dievo mums duotas galias, gebėjimus, šviesiąsias, pozityvias savybes.

Lyg dirvą išpurenime vidujybę, statome „pastolius“ ir tiesiame „sijas“ „auksiniam kanalui“, per kurį galėtume priimti Aukščiausiojo siunčiamą Meilę, Tyrumą, Šviesą, Ramybę, Džiaugsmą ir kt., tai yra visas Jo dovanas. Aktyviomis, autentiškomis pastangomis siekiame tobulėjimo, „pasikeitimo“, Dievo Valios ir Vizijos bei gyvenimo paskirties išpildymo. To siekiame **visais savo vidaus ištyrintais nariais**. Vienintelis šių pastangų tikslas – džiuginti Kūrėją taip, kaip Jis to nori, būti tikrais Jo vaikais, sukurtais pagal Jo paveikslą ir panašumą. Paruošti Jam buveinę širdyje.

Jokio esminio prieštaravimo tarp „Širdies kelio“ ir Kristaus mokymo nėra ir negali būti. Yra tik tam tikri subtilūs skirtumai. Vien žinojimas, ką nuveikė Kristus, mums nepadės. Turime triūsti, darbuotis prie savo sąmonės, kad siela atliktų jai skirtą vaidmenį. („Kas iš to, jei būdamas vaiku ir mokydamasis abėcėlės, galvosi apie magistro laipsnį?“ Š. Č.) Juo reikia sekti. Prie Aukščiausio Tikslą einame tobulindami save, ugdydami ir perkeisdami visas savo potencialias galimybes, – kaip sugestionuoja Dievas. Kaip prašė Kristus: „**Atsiverskite.**“ „Kas pasakė, jog prigimties perkeitimas yra tik Dievo atsakomybė? Ne, tai kiekvieno ir visų atsakomybė.“ Š. Č.

Kristus parodė žmonėms Meilės veiksmo pavyzdį. Meilė – tai veiksmas. Dėmesio sutelkimas į atsinaujinimą. Meilė – pamiršusi save kaip kūną. Meilė – subrandinta širdies ir sielos tyroji šviesa. Kristaus Misija – įvykdyti Tėvo valią, atnešti žmonijai žinią apie Dangiškojo Tėvo Meilę **ir Jo pageidavimą**: „**būkite tobuli**“, tapkite „**šviesos vaikais**“. Žadinti žmoniją visaverčiam dvasiniam augimui. Jis ir dabar siekia žmonių rankomis, širdimi ir sąmone juos prikelti: „Pasikeiskite!“ Tą patį kartoja ir Paulius: „Apsivilkite Kristumi.“ Eckhartas antrina: „Atsižadėjusi širdis yra visiškai paklusni

⁴ „Apotheosis“ – graikų k. *dievinimas*.

Dievo įtakai ir supanašėja su Dievu, susijungia su Juo. Kristus yra ir liks visada žmonijos Gelbėtojas.“ Š. Č. Jis vykdo Tėvo Valią.

Net ir mokyklose mokytojai, dėstydami vieną ir tą pačią discipliną, kiekvienas ją aiškina savaip, kūrybiškai, autentiškai, savu būdu, akcentuoja skirtingus aspektus, suteikia žinioms savo proto, žinių, gebėjimų savitumo, savo patirties ir įsivaizdavimo, kad vaikams būtų suprantamiau. Taip ir Šri Činmojus naujai pažvelgė į žmogaus pareigą Dievo Tėvo į žemę liejamos meilės ir gailestingumo akivaizdoje. Žmogus – Dievo kūrinys, jo gyvenimas kilęs iš Dievo, bet žmogaus dvasinį gyvastingumą reikia prikelti. Kūrybiniai žmogaus gebėjimai – brangi Dovana. Tad atsidėję siekime dvasinės, o ne karinės parengties. Parenkime save kaip trapų indą šviesos kūrybos užmojams – džiugiajai naujienai įgyvendinti. Deramai priimkime Tėvo Meilę.

Kristus atnešė pasauliui džiugią žinią, kad Jo Tėvas nori gyventi mumyse. Ir tai bus mūsų išsigelbėjimas. Kristus atnešė naujieną apie Dangiškojo Tėvo Meilę, Gailestingumą, Jo Viziją padaryti žmogų ir pasaulį tobulus, kad tai būtų Šviesos vaikų pasaulis. Ar galėjo šią naujieną suprasti žmonės, minia, kuri šaukė: „Ant kryžiaus jį, ant kryžiaus jį!“ Tūkstantinė minia, kurią Kristus pavalgydino, gydė, iš kurios varė piktąją dvasią, kuriai buvo gailestingas, mylintis, užjaučiantis ir skleidė vien dieviškąjį gerumą ir išmintį, pagailėjo ne Jo, o plėšiko. Žmonės vietoj dėkingumo ir džiaugsmo Dangaus Pasiuntiniui pasiūlė Kryžių ir „apdovanojo“ panieka ir vulgariomis patyčiomis. Pamąstykite, kokio dvasinio lygio tai buvo žmonės ir koks buvo tautos „religinis ūgis“! Net romėnų protektorius Pilotas neįžvelgė nieko pikto, bet buvo priverstas paklusti minios pykčiui. Ir to pykčio išsigandęs mylimiausias apaštalas Petras triskart išsižadėjo Mokytojo, Mesijo, Dievo Sūnaus. Gal todėl ir šiandien bažnyčios akcentuoja ne Gerąją naujieną, o kančią, Kryžiaus kelią, žaizdas ir Kryžių... Šri Činmojus sako, kad Kristaus Mokymas savo giliausia prasme taip pat yra apie sąmoningą Vienijimąsi su Dievu. Tikslas vienas ir tas pats, bet kelių į Jį gali būti daug. (Klaida manyti, jog tėra vienintelis kelias.)

Naujasis Testamentas sako tą patį, tik kitais žodžiais. „Dievas mus pašaukė šventėjimui.“ (1 Tes 4, 7). Dievas jums duoda savo Šventąją Dvasią, tad išsaugokite savo dvasią, tobulą sielą ir kūną kaip Jos buveinę. Taigi, dvasingumas yra mūsų prigimtyje – jis nėra įgyjamas, bet jį reikia pažadinti, atverti, išskleisti kaip gėlės pumpurą, iš Dievo pasėtos sėklos išauginti galingą medį. Tam ir skirtas, tam ir tarnauja Šri Činmojaus „Širdies kelias“ – kad atskleistų dvasingumą visų žmonių, nesvarbu, kokiai kultūrai ar religijai jie priklausytų.

VII dalis. „Širdies kelias“ veda mus į naują žmonijos evoliucijos pakopą – į Meilės ir Vilties civilizaciją, kurios signatūra – „Homo cordis“, „naujas žmogus“, kaip vientisa dvasinė, prašviesėjusi, mylinti ir laiminga būtybė harmoningame pasaulyje.

Kiekvienam, einančiam jo keliu, Šri Činmojus sako: „Pasistenk būti žmogumi, kuris kiekvieną dieną savęs klausia, dėl ko jis yra čia, žemėje: ar kad būtų žmogaus vergu, ar savo paties, savo priklausomybių ir troškimų vergu, ar išrinktuoju Dievo vaiku. Pasirink teisingai ir absoliučiai pasitikėk savo apsisprendimu.“ Mokytojas skatina būti „tuo, ką siela turi ir kas ji yra“.

Dvasinis ieškotojas – tikras dieviškasis herojus, supratęs, kad Aukščiausiąjį pradžiugins tik realizuodamas dieviškas savybes, dieviškumą savyje, pasiruošęs tobulėti, kilti vis aukštyn, įveikdamas žmogiškąjį ribotumą, regėdamas priešais save Dievą – Meilę, kuris laimina ir apglėbia, sakydamas: „Mano vaike, Aš laikiu tavęs jau senai, Aš laikiu tavęs visą laiką.“ Ieškantysis kreipia save į prašviesėjimą, perkeičia savo žemąją prigimtį ir tamsą ir tampa viena su savo siela – arčiausiai esančiu

šviesos šaltiniu, o per jį sugrįžta prie savojo šaltinio – Dievo. Šri Činmojus pabrėžia, kad „šiame kelyje niekas nesistengia nieko atversti, kaip tai daro krikščionių misionieriai. Mes įkvepiame. Jūs galite pasinaudoti mano įkvėpimu, o po to eiti tuo keliu, kuriuo norite eiti ir kuris geriausiai jums padės.“ „Mūsų filosofija – tai veržtis ir įkvėpti.“

Šri Činmojaus aforizmai apie įkvėpimą

Įkvėpimas pagreitina mūsų laimėjimus. Įkvėpimas – tai galios perdavimas (*transmission*). Įkvėpimas – tai mūsų sielos aromatas. Įkvėpimas yra prašviesėjimo pagalbininkas (*Helper*). Įkvėpimas pažadina kūną, suaktyvina *vitalą*, stiprina protą, atveria ir plečia širdį. Įkvėpimas yra mūsų vidinio džiaugsmo atsiskleidimas ir jo manifestacija. Įkvėpimu atskleidžiame žmonijai savo dieviškumą. Įkvėpimas reikalingas tiek vidinio pasaulio pažangai, tiek ir išorinio pasaulio sėkmei. Įkvėpimas – tai nesavanaudiškas tarnystės grožis. Įkvėpimas – tai mūsų siekimas džiuginti žmoniją. Įkvėpimo nešėjai yra Dievo išrinktieji instrumentai. Įkvėpimu sustipriname kitų tikėjimą siekti jiems paskirtojo tikslo. Įkvėpimo džiaugsmas niekad neišblėsta iš atminties. Įkvėpimas – tai naujos širdies, naujo proto, naujo gyvenimo žadintojas. Kai mes įkvepiame kitus, mes sustipriname savo dvasines savybes. Įkvėpimo šaltinis – transcendencijos širdis – Vienovė.

Didysis Svajotojas apie Meilę, Vienybę ir santarvę atneša kažką nauja, ko niekas iki tol nebuvo pastebėjęs. Tai Malonės siunta iš Dangaus. Tai ne mašlių žodžių srautai, o dieviškosios dvasios reiškinys. Vidiniu žvilgsniu jis mato tai, ko nematė kiti. Jis – ne pabaiga, o pradžia. Amžinasis piligrimas keliauja per bedvasį pasaulį – nuo Niujorko iki Tokijo, kad įkvėptų tuos, kurių dvasia alksta, sėja gerumą ir meilę, pasakoja apie nepaprastą Dievo Meilę žmogui ir Jo rūpestį. „O besiveržiantis žmogau, eik gilyn į vidų ir klausykis Dievo Šnabždesio: „Mano vaike, tu esi geras, nes Aš daviau savo Beribę Širdį. Mano vaike, tu mieliausias, nes Aš įkvėpiau tau savo Amžiną Alsavimą. Mano vaike, tu didis, nes Aš daviau tau savo Nemirtingą Gyvenimą.“ Trokšk tik vieno – nuolat būti Dievo Širdyje. **Stenkis savo širdyje jausti gyvą Dievo Buvimą.** Ir saugoti Jį savo širdyje. Papildykite savo esatį meile, ramybe ir džiaugsmu. Įėję į savo širdį, pasieksite savo vidinę saulę, skaisčiausią šviesą, kuri nuskaidrins ir perkeis jūsų aklumą ir tamsą. Veržimasis yra jūsų gyvenimo žibintas. Jis apvalo, prašviesina ir perkeičia jūsų gyvenimą. Ir ateina momentas, kai pakylate į aukštesnę sąmonę ir tampate vieningi su siela. **Kai yra veržimasis, yra ir vienybė. Širdies žadintojas regi naują dvasingumo erą.** „Ateityje žmonijos gyvenime viešpataus vien prabudusi sąmonė, dvasingumas. Dvasingumas – tai žmogaus prigimties perkeitimo aukščiausiasis menas. Aukščiausiasis Menininkas panaudoja dvasingumą, kad atskleistų pasauliui įkūnytą dievišką Realybę. Šiandien pasaulis mato vien dvasingumo žvakės mirksinčią liepsną, bet jau rytoj bus užlietas dvasingumo šviesos jūra. Kad išpildytų būtinausius poreikius, žmogus šaukiasi mokslo. Kad išpildytų savo asmeninius vidinius polėkius, jis beviltiškai šaukiasi dvasingumo. Mūsų akyse mokslas progresuoja labai sparčiai. O žmogiškoji laimė mažėja bauginamu greičiu. Dvasingumą palaiko vidinis veržimasis; mokslą stumia į priekį vaizduotė ir nepaprastais tempais gausėjantis patyrimas. Mokslas geba parodyti žmonijai beribę mentalinio gyvenimo raidą, o dvasingumas rodo žmonijai gyvenimo už proto ribų – supramentalinio gyvenimo – galimybę ir neišvengiamybę. Mokslas ir dvasingumas turi susivienyti, nes vienas be kito yra nevaisingi ir beprasmiški.

Kad atvertume Dievo Realybę čia, žemėje, mokslas ir dvasingumas turi vystytis viena kryptimi. O dabar regime, jog mokslas su technika ir vidinis gyvenimas nėra harmoningi. Išorinis pasaulis

veržiasi prie kito tikslo – sėkmės ir naudos, kuriuos pasiekti padeda technika. O siela negali išreikšti savo gebėjimų per mokslinę techninę pažangą, jei išorinis gyvenimas neina su ja koja kojon. Dvasingumas gali padėti mums išsilaisvinti iš negatyvių jausmų, nemokšiško, agresijos, o mokslas ir technika – padėti siekti materialinės pažangos, o ne aukščiausios Tiesos materialinio įkūnijimo. Kai dvasingumas lyg sietas perkoš dinamiškos mokslo ir technikos upės drumzles, tik tada išorinis gyvenimas pakils į tokį lygį, jog amžinosios dvasinės vertybės bus itin svarbios. Kita vertus, jei vidinis pasaulis susidrumscia, tuomet mokslo pasiekimai turėtų jį įkvėpti tobulėti, pakylėti aukštyn. Dievo Kūrėjo Vizija kreipia gyvenimą į vidinį sužydėjimą, iš kurio padidės materialinė gerovė. Moksliniam protui šiandien faktas yra svarbiau ir aukščiau už idealą. Regimybė, juslinė tikrovė svarbesnė už tikrąją būti. Tikrovės fenomenai – už aukščiausią Realybę. Visa mokslo raida – tai žmogaus panardinimas į sutechnintą pasaulį, kuriame, apsvaigintas techninių naujovių ir technokratinio proto, jis užmiršta savo tikrąjį Aš. Lyg Odisėjas, pamiršęs savo tėvynę, savo Itakę, pamiršta ir savo Kūrėją. Išminčius buvo teisus: *Ex Oriente lux!* („Iš Rytų eina šviesa!“) Nuostabu, kad yra tokia mokykla, kuri moko meditacijos ir mes sugebame ir pajėgiame išmokti tylėti. Nutildyti protą ir visas jusles, reakcijas sakralinėje tyloje – nustelbti vidinį triukšmą – reiškia pereiti į gilesnį, vertingesnį buvimą. Tyla mums duoda daugiau negu kalbėjimas. Ji mus atveda prie savistabos – pirmo žingsnio į dvasinį gyvenimą. Mes išmokstame žiūrėti į gyvenimą – į kiekvieną įvykį, skausmą, nelaimę ar džiaugsmą kaip į mokyklą, kurioje semiamės patirties. O ši patirtis – tai galimybė išmokti likimo ir Dievo skirtą pamoką, galimybė pažinti buvimo žemėje prasmę ir save, galimybė tobulėti ir daryti pažangą. Tai keičia mūsų reakciją į pasaulį. Pasikeičia požiūris į kasdienio gyvenimo įvykius, kurie iki šiol trikdė, kamavo ir kėlė nepasitenkinimą. Dabar jie tampa galimybe mokytis, šansu pačiam keistis, tapti stipresniam, pasitikinčiam, gabetesniam, disciplinuotam, kantresniam. Dabar mes atsiveriam visam, kas nauja, norime mokytis iš gyvenimo, tampame reiklesni ir energingesni, gabetesni tvarkyti savo reikalus. Ir tuomet kiekviena gyvenimo minutė tampa brangi. Iki šiol mes nevertinome laiko. Mes kaltinome pasaulį ir kitus, kritikavome, kad pasaulis baisus. Ir todėl jautėmės nelaimingi. O su tokia pozicija, tokia nuotaika negalėjome jausti pasitenkinimo gyvenimu. Dabar mokomės džiaugtis gyvenimu, ir kiekvieną dieną būti laimingi, tarnaudami ir mylėdami visą žmoniją, pasaulį ir Aukščiausiąjį. Taip tyla paliečia ir perkeičia žmogų ir prispiria nuščiūti prieš nesuvokiamą Beribį ir Jam pasiduoti.

Ne vienas dvasingasis pastebi, kad gyvename gilaus pokyčio, bręstančios transformacijos laikotarpiu, todėl privalome vystyti nauja kryptimi. Ilgus amžius fizinės jėgos („meilė–jėgai“, „valia – valdžiai“) ir riboto, neprašiesinto proto dominavimas buvo susijęs su poreikiu ir siekimu valdyti, viešpatauti, būti pranašesniam už kitus, siekti galios, kad išliktų kovoje dėl savo būvio. Fizinis protas, žemiausia žmogaus prigimtis tebesivadovauja gyvūnų pasaulio evoliucijos principu „išlieka stipriausieji“. Žmogaus galia suvokiama kaip išorinė jėga: valdžia, turtai, pinigai, aukšta padėtis ir panašiai, tai yra gebėjimas dominuoti savo aplinkoje. O kaip tik tai sukelia konkurenciją, kuri veikia visus gyvenimo aspektus: santykius tarp žmonių, tautų, šalių, lyčių, kultūrų, religijų. Ji užslopino natūralų žmogaus polinkį į santarvę, taiką, vienybę ir meilę. Po tūkstantmečiais trukusio žiaurumo, prievartos, naikinimo, priešiško gyvybei, gamtai, žemei, mes pradėdame atsipeikėti. Nors vis dar nesuprantame tikrųjų, giliųjų civilizacijos katastrofų, karų, teroro ir kt. globalinių problemų šaknų. Nesugebame iš jų išsivaduoti.

Aišku viena – pasaulyje, kuriame garbinama šiurkšti jėga, dvasingumas (širdis ir siela) intelektui neturi jokios įtakos, tad atjautai, solidarumui čia nėra vietos, o intelekto galia naudojama kaip

ginklas kitus išnaudoti bei diktuoti stipresniojo galią. Pasaulinė planetarinė „tvarka“, paremta technologiniu protu, ekonomine ir technine mokslo jėga, pavertė žmogų „kompiuteriniu monstru“, jis tapo bedvasiu sraigteliu vartotojiškoje pseudoracionalioje gamyboje, organizuoto gyvenimo priedėliu. Vienas ryškiausių Vakarų filosofų Karlas Jaspersas rašo apie mūsų epochos dvasinės situacijos krizę. Žmogiškoji dvasia nebetiki savimi, pati pavertė save įrankiu, priemone, o ne **tikslu**. Žmogus praranda save, jis nebeprisiklauso sau, praranda ne tik individualybę, bet ir asmenybę, jis – organizuotos minios, dirbančios ir gaminančios, vienetas, beveidis, be didžiųjų būties ir dvasios vertybių – niekybė. Pelno ir naudos pasaulyje sujuodavo nykios prarajos sumenkusioje akloje dvasioje žmogaus, kuris dienų dienas praleidžia vien būties paviršiuje, reikšdamasis dažniausiai protu, troškimais ir instinktais. Cinizmas, žiaurumas, prievarta, abejingumas, blyškus humaniškumas, baimė, vartojimo isterija užpildo vidujybę. Proto ropojimas paviršiais informacijos priemonėse ir solidžiuose interneto tinklalapiuose – kasdienė mūsų duona. Tai – mokslinis intelektualizmas, kurio spyruoklė – NAUDA.

Žmogus nėra tas, kas galėtų būti. Kas turėtų būti. Kiekvieną pažangą palydi nenumatytas regresas. Bet koks aukštesnis veržimasis paskęsta nakties tamsoje. Nėra jokių ženklų, kad artėtume prie savo subtilesnių galimybių. Prie dvasingumo. Neaprepiamame žmogiškojo džiaugsmo vandenyne žmogus pažįsta ir pripažįsta visų pirma seksualinį pasitenkinimą! Sunku įsivaizduoti, kad mūsų laiko žmogus ilgėtųsi Tiesos, keliančios jį aukštyn, blaivaus, išlaisvinančio nuo priklausomybių gyvenimo ar susimąstytų apie dvasios lemtį. Žmogus naikintojas vis labiau išstumia žmogų kūrėją. Bendrijų saitai trūkinėja, o atskiras žmogus – bejėgis – „lauke ne karys“. Technokratinė civilizacija įsisuko į uždara ratą – mes jau pripratome prie tokio gyvenimo. Daugelis patenkinti trivialia kasdienybės tuštybe ir vartojimo teikiamu komfortu. Įprantame gyventi be širdies ir sielos. Ir nors mūsų esybę sudaro penkių aukštų namas, tenkinamės vien gyvenimu rūsyje. Kasdien vaikstant vien jame, mūsų dvasiniai ir metafiziniai horizontai susiaurėjo ir ištuštėjo. Vidujybės salelės – dvasinės vertybės – nusitrynė, palikusios vien neaiškius pėdsakus, todėl jų vietoje suvešėjo, sužaliavo profaniniai rūpesčiai. Atrodo, kad dvasios vystymasis, evoliucija palikta pati sau. Atsitiktinumams.

Tačiau žmogaus dvasia gyva. Yra žmonių, kurie veržiasi pakeisti, tvarkyti, harmonizuoti pasaulį. Dvasingieji siekia prakalbinti žmogaus vidujybės gelmes, „atkasti“ sielos ir širdies galias – meilę, atjautą, vienybę, ramybę. Bando prašviesinti ūkanų apgaubtą protą, vergaujantį kūniškųjų reikmių, komforto industrijai, o ne dvasios viršūnių polėkiams. Nyki yra apleista žemė, tokia pat nyki yra apleista aukštoji žmogaus prigimtis (širdis ir siela).

Tačiau įsisukusį ratą sunku sustabdyti ir pasukti jį nauja linkme. Ir dar: ar nepamirštame dieviškosios Tiesos?

Mes negalime pakeisti pasaulio, pirma nepakeitę savęs. Bet Kristaus kvietimo negalėjome pamiršti. **„Pasikeiskite. Atsinaujinkite dvasia.“** Dievas pirmasis į mus prakalbo. Jis pašaukė mus į gyvenimą kaip sąmoningas, kūrybingas asmenybės. Ir kviečia mus mylėti Jį kartu su visa Jo Kūrinija, su visais žmonėmis ir visa gyvybe. Taip, kaip Jis Myli. Agapišką Meilę. Jis suteikė gebėjimą mums taip mylėti, kaip Jis myli. Dovanoja save, kad kaip „bendradarbiai“ tobulintume save ir pasaulį ir įgyvendintume Jo Viziją – Meilės Pergalę. Visais laikais egzistavo tobulėjimo kelias, kuris padeda išlaisvinti Kūrėjo Dovaną, „pasėtą sėklą“ savyje.

O skaitytojau, žmogau, ar tau nešmėkstelėjo mintis, kad dvasinio Mokytojo, Žmogaus, kaip vientisos asmenybės paveikslas ir iš jo išplaukianti „Širdies Kelio“ dvasinė praktika ir gali būti naujos „Meilės Civilizacijos“ pamatu?! Arba, kaip sako Šventasis Tėvas Popiežius Pranciškus, nebijantis

priglausti prie savo krūtinės kitatikį, – „Vilties Civilizacijos“ šerdimi? Ar ne tada, kai visos planetos žmonės kvėpuos sąmoninga meile Vieniui (Vienam Dievui), rasis taip laukiama meilė, vienybė ir brolybė tarp visų šalių ir kultūrų? Pasaulio žmonių širdys ims plakti vienu ritmu, pamiršdamos priešišumą bei pranašumo troškulį. Širdis svetingai atvers duris, savo gebėjimus, savo Meilės šaltinį, o jos prašviesintas protas, tapęs galingu ir paklusniu įnagiui, veikiantis kartu su kitais asmenybės nariais, pakeis globalinę praktiškojo, vartotojiško gyvenimo logiką. Argi gali būti kita perspektyva? Kaip gali rasti kitokio gyvenimo – kitokios būties – pragiedrulis, viltis? Kas mums gali tapti nauju tramplinu į Transcendenciją? Kaip, atsidūrus ties praraja, dar galima lūkuriuoti?

„Neik į išorę, sugrįžk į save, tiesa gyvena žmogaus viduje“, – seniai aidi pranašiškas šv. Augustino įspėjimas. O Šri Činmojus rašo: „Dievas atskleidžia mūsų misijos esmę. Bet mes nesuprantame Jo kalbos. Dievas kalba Tyloje... Taip, jūsų misija slypi pačiuose slaptiausiuose jūsų širdies kampeliuose ir jūs turite ten ją rasti ir išpildyti... Elnių kūnai kvepia muskusu. Gyvūnai jaučia šį kvapą ir svaigdami nuo jo aromato bėga ieškoti šaltinio, bet niekur jo neranda, kol pagaliau netenka jėgų ir miršta. O juk šaltinis, kurio jie taip įnirtingai ieškojo, yra jie patys. Kaipgi elniai galėjo rasti jį kur nors kitur? Taip yra ir su jumis. Jūsų ypatinga misija – jūsų dieviškumo raiška – ne kažin kur kitur, o jūsų viduje. Jei atsiminsime, kad mums skirta šį tą padaryti dėl Dievo arba žmonijos, tada visos abejonės išnyks. Prieš žodį „skirta“ kapituliuoja visos negatyvios jėgos, sėjančios abejones. Atsivers drąsa žengti į dvasinį gyvenimą. Ar Šri Činmojaus mokymas nėra praregėjimo, lūžio blyksnis, kitokios realybės įsiveržimas į mūsų civilizacijos išblukusius, monotoniškus, mechaniškus horizontus? Jis atskleidžia mums paslaptį „ką reiškia būti žmogumi“! Veda į aktyvią saviraišką, intensyvią dvasinę savikūrą, atveriančią kelią link Dievo plano žemėje įgyvendinimo. Nieko nauja nepasakysiu primindama, jog mokslo, techninių žinių vandenyno neužtenka. Egzistuoja dar ir kita kalba – kitas vandenynas. Tai dieviškosios Šviesos ir Meilės vandenynas. Jis suteiks mums išsilaisvinimą iš tūkstantmetės vergijos, jis kreipia mus į sąmoningą ir tikrąją – į beribę saviraišką. Tereikia iškelti sau klausimą: kas yra žmogus? Tereikia suprasti, koks yra jo vidinis pasaulis, suvokti visus jo „penkiaaukštės sąmonės“ lygmenis, visus jo esybės narius, kurių kiekvienas turi savo rangą, vietą ir funkciją. Tik surrealistinė religija galėtų įsivaizduoti, jog Kūrėjas sukūrė savo vaiką tartum robotą ar dvinarę būtybę (su kūnu ir protu), be širdies ir sielos, be dinaminės, dvasinės energijos, be polėkių ir iniciatyvos, be alkio ir veržimosi prie savo Tėvo. Ir jei Kūrėjas nebūtų viso to davęs, argi Jis vadintų žmogų savo paveikslu? Ir jei Kūrėjas suteikė laisvę (ribotą), sielą, širdį, kūrybinę iniciatyvą, Jis tikisi ne pasyvaus atsidavimo, **ne pasyvaus adoravimo**, bet intensyvaus kūrybiško veržimosi prie Jo. Veržkitės prie Jo, kad save atvertumėte, save pranoktumėte ir šis kilnus siekis padės nusileisti į savo gelmes bei užkopti į aukštus kalnus. Kiekvienas iš mūsų nori tik taikos, bet gyvename neramiai ir ruošiamės karui, suprantame, kad didžiausios brangenybės – Ramybė, Taika – yra mūsų viduje, mūsų širdies altoriuje. Jei nekeičiame savęs, bergždžios ir pastangos pakeisti pasaulį.

„Todėl aš ir sakau pasauliui: gyvenkime širdyje, o ne prote. Prote žvanga karo pabūklai, o širdyje – meilė ir ramybė.“ Š. Č.

Laikas pagaliau ištare Tiesos žodį. Šie žodžiai – tarsi monumentai ir vargu ar išdils iš žmonių atminties, nes yra pasakyti laiku ir tinkama forma – su meile ir įkvėpimu. Didūs kūrėjai prišaukia didžius suvokėjus. Mes tik galime džiaugsmingai antrinti Markui Aurelijui: „Aš negaliu suprasti, kaip gali žmogus norėti ko nors kito, apart Tiesos.“ Šri Činmojus yra mūsų bundančios epochos vidinis balsas. Kiekviena epocha turi savo dieviškąjį sūnų, savąjį *ecce homo*. Taikos ir didžios Dvasios

Maestro tiki, kad senoji visuomenė, formuojantis širdies žmogui – *Homo cordis*, turės užleisti vietą naujai civilizacijai.

Žmogaus gyvenimas niekada nestovėjo vietoje; bėgant laikui radosi vis nauji tipai: pirmykštis žmogus, Renesanso žmogus, modernusis žmogus, buržua tipas, urbanizuotas žmogus ir pagaliau žmogus kaip minios dalis. Dvasingumas istorijos bėgyje atsinaujindavo ne vien kaip idėjų ir vertybių ansamblis, bet ir kaip dvasinė praktika.

Biblija kalba apie „senąjį žmogų“ ir „naująjį žmogų“. Naujasis žmogus palengva bręsta veikiamas ne išorinių, ekonominių ar visuomeninių veiksnių, o dėl Kūrėjo veikimo. Tai tapsmas, kuris tęsis iki Dievo Meilės Pergalės. Tai kopimas iš prarajos iki plačios padangės – į „prarastąjį rojų“.

Dabar atėjo metas prabilti širdžiai, kuri praplečia pažinimo galimybes, geba aprėpti beribiškumą, visumą, vienybę, gelmes, esmę. O svarbiausia, kad tai – Meilės Kalba.

„Viešpatie, perkeisk Savo pasaulį, pradėdamas nuo manęs.

Viešpatie, mano Viešpatie, aš žinau. Aš žinau, kad mano prigimties perkeitimas – tai raktas į pasaulio pakeitimą.

Viešpatie, mano Viešpatie, aš žinau. Aš žinau, kad mano atsižadėjimas prieš Tave – tai mano tikslas.

Viešpatie, mano Viešpatie, leisk dar man pamatyti ir pajauti kad mano širdies šauksmas plinta, pranokdamas esamybę.“

„Nuo šios dienos

Aš šaukiuosi

Savo veržimosi galybės

Padėti man užkopti

Ant gyvenimo medžio kiekvienos šakos –

Ir taip tapti vientisu

ir atbaigtu žmogumi.“

Š. Č.

Šri Činmojaus kelyje pirmiausia mes ieškome ne savų galių, o Tiesos. Mokytojas neša žinią apie išsigelbėjimą ir laimę, kurių galima pasiekti prašviesėjus viduj, per dvasinės širdies kūrybą, vykdant sielos misiją. Šį išsigelbėjimo ratą žmonija turi paimti į savo rankas – pasaulį mylinčias rankas. Matyti Dievo dvasią kiekviename ir nusilenkti jai tiesiant džiaugsmo, ramybės, vienybės šakelę. Jo Mokymas ir dvasinė praktika iš pagrindų keičia gyvenimą ir moko gyventi šviesios išminties ir meilės idealais. Bet žmonės pripratę gyventi vedami žemiausios savo prigimties, žemesniuose savo sąmonės aukštuose, įpratę prie nereikšmingų minčių, beprasmiškų tikslų, banalių troškimų ir rafinuotų malonumų. O aplinka, kurioje vyrauja menki polėkiai, egoistiniai siekiai, dvasinis skurdas, yra nepalanki naujų idėjų skleidėjams. Tačiau dvasinio lyderio „Širdies kelias“ savo meilės energija tūkstančius pažadino veikti. Kiekvienas gali rasti dar lengvesnių, naujų galimybių meile ar gerumu, džiaugsmo ir atjautos šypsenomis nugalėti kliūtis. Mokydami, patys mokysimės vis aukščiau kilti beribės širdies keliu, žadindami žmonėse švytintį dangų, Dieviškąją Meilę. Pažinę veržlią, atsidavusią ir **visus** kviečiančią Mokytojo dvasią, žmonės suvoks, **kas yra vidinis žmogus ir kokie gali būti jie patys**. Tobulesnio gyvenimo ir taikingesnio, harmoningesnio pasaulio statytojais. Meilės žmonėmis.

Pauliaus žodžiai, įvardyjantys Tėvo siųstojo mokymo pagrindus, gali būti akivaizdžiu Šri Činmojaus filosofijos posūkiu į Meilės Civilizaciją pritarimu:

„Taigi dabar pasilieka tikėjimas, viltis ir meilė – šis trejetas, bet didžiausia jame yra meilė.“
(1 Kor 13, 13)

Šiandienos sutemas, tylėjimo laiką, bekelystę suvirpina išlaisvinanti Mokytojo intuicija:

**„Praėjusių šimtmečių viltis
Buvo proto paskirties išpildymas.
O kitų ir visų ateinančių kartų viltis
Bus širdies paskirties išpildymas.
Tai iš tiesų bus unikalus
Dvidešimt pirmojo amžiaus indėlis
Į žmonijos raidą.“**

Šri Činmojus kalba apie epochos paradigminį pasikeitimą, apie gyvenimo būdo perkeitimą.

„Dievas per mane nori įkvėpti žmoniją nauju būdu.“ Š. Č.

Didžios Dvasios metras, Tiesos grynintojas bando parodyti **naują Tiesos aspektą**, atskleidžiantį amžinojo dieviškumo, dvasingumo paslapties dalelę, kad naujas ir tyras širdies impulsas pakreiptų žmogaus sąmonę išsiveržti iš susikurto tamsaus kalėjimo prižiūrėtojo – proto – gniaužtų. Jei žmonija nori siekti pažangos, kiekvienas iš mūsų turi žengti naują žingsnį evoliucijoje – tobulinti savo gebėjimus priimti, regėti realybę: išmokti atverti, įeiti į savo širdį. Kitas žingsnis – susivienyti su savo širdimi. Per ją pasieksime vienybę su tikrąja savo esme – siela. Tapti vientisomis dvasinėmis būtybėmis, kurios aktyviai naudojasi **visomis** savo vidaus narių galimybėmis, kurias perkeis ir prašviesins meditacija.

Ar išgirs kas Jo tylų kvietimą, naują, unikalų ir neįprastą, nebūdingą mūsų laikui? Noriu tikėti, kad sujaudins ne vieną širdį, paliks įspaudą mąstyme. Mes turime daug dvasingumo riterių, bet nė vieno, kuris Jam prilygtų. Gal šis amžius, kada nors – dvasios raidos istorijoje – bus pavadintas Jo vardu?

Atsiskleidęs Beribio gailėstingumo Širdyje, Šri Činmojus pažvelgia į žmogaus vidų *sub specie aeternitatis* (vientisu dievišku žvilgsniu). Jo dvasinė transcendentinė patirtis žadina mūsų patirtį, skatina ieškoti savo giliosios savasties. Niekas kitas už mus pačius negali to patirti. Mes turime patys nusileisti į šių patirčių dugną, įsismelkti į pirmą pradžią vidujybės tankumyną, „užžėlusį mišką“, dar nepažintą gelmę. Kad išsiskleistų vidujybės galimybės ir galios, ją reikia prakalbinti pačiam. Šri Činmojus savo patirtį įformina, iškristalizuoja į skaidrias, natūralias, paprastas formas – žmogaus dvasinio gyvenimo pirmines dalis. Tad mums nebereikia skendėti riboto proto prietaisuose, išsekusiose doktrinos. Šri Činmojaus neregimos vidinės gelmės išsklaido – **tai XXI amžiaus iškilis ir didi SAKMĖ APIE VIDUJYBĘ**, parodanti mus perregimus, tarsi būtume iš stiklo.

Sintezuodamas senovės išmintį ir šiuolaikines pažiūras, jis pasakoja, ką reiškia būti ieškančiuoju XXI amžiuje, įkvepia atverti aukščiausias savo galias, glūdinčias širdyje; kaip rasti savo takelį į meilę ir vidinę Ramybę. Realiai. Praktiškai. Savąja patirtimi.

„O naujas Tūkstantmetis, kas tūkstantį metų tu ateini palaiminti žmoniją naujomis svajonėmis, viltimis ir pažadais. Tavo atėjimas skelbia dieviškai svarbų naujos sąmonės nusileidimą į žemę.

- Prašau, pasakyk mums atvirai, – prašome savo Mylimo Viešpaties Aukščiausiojo, – kokias klaidas padarėme praėjusiame Tūkstantmetyje ir kaip jų išvengti Naujajame?
- XX amžiuje, – su gailesčiu atsako Viešpats, – pagrindiniai veikėjai buvo jėga ir bejėgiškumas. XXI amžiuje bus Meilė ir Šviesa.

Proto dominavimas neatnešė nei lašelio taikos ir ramybės. Mokslas, užuot laiminęs žmonijos evoliuciją ir vedęs į Šviesą ir Džiaugsmą, nukrypo į naikinimą, griovimą ir daugeliu aspektų buvo tikras prakeiksmas. Jūs ignoravote dvasingumą, Dievą. Bet nepasiduokite.

XXI amžius padės jums atrasti savo kelią ir sugrįžti į Mano Širdį – Namus. Širdies slėpiniai pripildys pasaulį taikos. Širdies dvasingumas sėkmingai apkabins mokslo protą, mokslo protas – širdies dvasingumą, mokydami vienas kitą užtraukti naują giesmę.“

„O mūsų Gailestingasis Viešpatie, Gelbėtojas Kristus gimė prieš du tūkstantmečius, kad išlaisvintų žmonių giminę iš nemokšiško – nakties. Deja, per du tūkstančius metų mes nesugebėjome perkeisti šio pasaulio į „dangaus karalystę“. Prašau, pasakyk, ar kitą šimtmetį pavyks išpildyti jo viziją?“

„Vaikai Mano, nepasiduokite nevilčiai. Naujajame Tūkstantmetyje Mano Gailestingumo Lietus vėl liesis galingu srautu. Šį kartą jis bus sutiktas žmonijos plačiai atvertomis imlios širdies durimis. Tad šypsokitės, vaikai Mano, šypsokitės. Naujasis Tūkstantmetis bus žmonijos svajonės citadele ...“ Š. Č.

Šri Činmojus šimtmečiais – nuo Erazmo iki Gandžio – tvyrojusį tikėjimą žmonijos santarve savo „Širdies Kelyje“ paverčia realiai įgyvendinamu užmoju, įrodančiu žmonėms jų šventąją pašauktį. „Aš – ne pranašas. Noriu vien pastebėti, jog blogiau būti nebegali. Ateitis negali būti blogesnė už dabartį ir praeitį. Mes nusiritome į patį dugną, bedugnę prarają. Dievas nesukūrė šio pasaulio kančioms, bet Savo džiaugsmui. Globalinių kolizijų priežastis – mes patys. Nuo seno žmonės vadovaujasi apgailėtinais riboto proto jėga ir tai davė tik priešpriešą ir smurtą. Jei aš žinau du kelius, kaip pasiekti realybę, kurių vienas sukelia tik pražūtingus vaidus, argi aš galų gale nepasinaudosiu kitu keliu – dvasinės širdies keliu? Argi žmonija dar neįsitikino, kokia beprasmiška yra nesantaika ir priešišcumai? Laikas, kuomet širdies galia prašviesins proto ribotumą, artėja.“ Š. Č.

„Visu kuo, ką darau, noriu vien išreikšti Dievo Valią.“

Vietoj užsklandos Kai gyvenimas eina vakarop

„Tu praktiškai užbaigai
Savo gyvenimą – knygą.
Dabar melskis Dievui,
kad parašytum
Kelis paskutinius puslapius,
Kuriais galėtum didžiuotis,
sakydamas pasauliui,
Jog tu ir Dievas –
Mano gyvenimo knygos
bendraautorai.“
Šri Činmojus

Istrigo širdin šie žodžiai, nes artėja saulėlydis...

Tai juk patarimas kiekvienam, kai gyvenimas eina vakarop. Bet jaunimui visas gyvenimas – šurmuliuojantis ar kupinas ramybės, susitelkimo – dar prieš akis. Tau, savo anūkui – Gaivandui, skiriu šį paskaitų ciklą.

Šiuolaikiniame pasaulyje išorinis ir vidinis žmogaus gyvenimas yra lyg du priešingi poliai. Kas praktikuoja vidinį gyvenimą, medituoja nusileidęs į savo esybės gelmes, tas atranda džiaugsmo, ramybės, šviesos uostą bei gyvenimo prasmę. O aktyvaus išorinio veiksmo žmogus, abejingas savo vidui, anksčiau ar vėliau nusivils, mat jo veiksmai neturi aukštesnio tikslo ir yra atplėšti nuo giluminių šaltinių. Tarp jo vidinio ir išorinio gyvenimo egzistuoja praraja. Nors veikla, darbas yra tikras palaiminimas, bet savo ego vedamas žmogus įsisuka į savigriovos ratą: jis aklas, nežino, ką ir kaip dirbti, nežino, kad turi susirasti sau skirtą darbą, tikrąjį, atskleidžiantį visas jo galias ir padedantį išpildyti skirtą misiją žemėje. Mūsų gyvenimo gidu, globėju, atveriančiu akis į Tikslą, laimę, yra siela. Tik ji išmokys vidinės kalbos, parodys, kaip siekti šviesos ir svajonių sodų. Veikimas – tai žengimas į gyvenimo kovos lauką. Veikimas – tai pergalė prieš gyvenimo ribotumus ir nelaimes. Veikimas – tai gyvenimą griaunančių ydų transformacija į spindintį tobulumą. Veikimas – tai kažkas aukštesnio ir gilesnio už mūsų kovą už būvį. Veikimas – tai aukščiausia paslaptis, praleidžianti mus į Amžinąjį Gyvenimą. Ryžtas, valios jėga – galiausiai taip pat ateina iš sielos. Jei pasiryžimas ateina iš jausmų ar proto, jis dažniausiai greit subliūkšta. Bet jei, pameditavę į širdies šviesą, susitapatinsime su savo vidine esybe, jos ryžtu, su sielos valia, tuomet pastangos bus veiksmingos.

„Mes reikalingi kitiems ne dėl savo jėgų ar grožio, ne dėl to, ką turime. Ne. Visi viltingai alksta vienybės su mūsų esybe, mūsų širdimi ir siela. Tad pasistenkime jausti bendrumą su kiekvienu. Mūsų likimas – pažinti savo vidinę realybę ir savo sielos vienovę su Aukščiausiuoju.“ Š. Č.

Jaunime, susirask vedančią Ranką!
Kad senatvėj nereikėtų ieškoti...

Susirask Kelią, kuris vestų tave į tavo aukščiausią svajonę ir saugotų nuo traukos į šunkelius, klystkelius ir aklavietes. Kelią, kuris rodytų beribes galimybes ir sugebėjimus, beribį tavo kūrybinį ir dvasinį potencialą!

Susirask kelią, kuris atvestų tave prie savęs pažinimo, savo aukščiausiojo AŠ atradimo.

„Akimirka, kai tu pažinsi,
Kas iš tikrųjų esi,
Paslaptys viso pasaulio
Virš tau atvira knyga.“ Š. Č.

„Kiekvieną dieną
reikia mokytis
būti laimingam?“ Š. Č.

Tokie dvasinio Mokytojo patarimai. Jis akcentuoja, kad visa savo kūryba ir veikla stengiasi pasiūlyti pasauliui savo įkvėpimą. „Visa, ką aš darau – vardan įkvėpimo. Aš jaučiu: jei esame įkvėpti, atliekame didžius, gerus, kilnius ir nemirtingus dalykus. Kaip galima būti laimingam, jei neturi įkvėpimo? Todėl pirmiausia galvokime apie įkvėpimą.“

Aš žinau. Kelią rasti gali tik tu pats. Tik savo paties patirtimi atrastą tiesą gali priimti kaip savo Tiesą. Šiuo šūkiu norėjau tik įkvėpti tave. Ieškok! Bėk! Norėk pažinti. Gyvenimą, pasaulį ir save. Savąjį pašaukimą, atlikti savąjį žygdarbį – prasmingai nugyventi šį gyvenimą. Jaunystė skirta PAŽINTI, atrasti (nepasitikėk vien kompiuteriu, internetu). Žinios, išmintis, šaukimai, tikrosios vertybės sklinda iš įvairių šaltinių. Nepamiršk Knygos. „Net skruzdėlė gali būti žinianešiu.“ Kas septyneri metai atsinaujina žmogaus organizmas, visos ląstelės. Dar greičiau gali atsinaujinti sąmonė, polėkiai, supratimas, išmanymas. Nuo jau turimo idealo, siekinio, tikslo ženklai priekyje, aukštesnių. Nesustabarėk. Abejonės, svyravimai, delsimas nepadės. Klaidų neišvengsi. Bet mokykis iš jų. Balansuoti tarp blogio ir gėrio – ne išeitis. Pražydek vis naujais Gėrio ir Tiesos žiedais, kaip obelis, kuri kasmet išaugina vis naujas šakas, džiugina žmones vis gausesniais vaisiais, o po jos plačiomis šakomis paunksmę nuo kankinančio karščio ar prieglobstį nuo žvarbaus lietaus randa vis didesnis būrys žmonių. Nevenk patarimų, bet žiūrėk, iš kokios širdies jie išplaukia. Gavęs aukštąjį išsilavinimą, jausiesi stipresnis – mūsų visuomenė, darbdaviai pirmenybę teikia inteligentiškiems žmonėms – prieš tave iškilis naujos galimybės. Nors kartą nustebink dėstytojus savo plačiomis, kūrybingomis mintimis, įžvalgomis. Pasiekimai nekrinta iš dangaus kaip iš gausybės rago. Kiekviena sėkmė – tavo pergalė prieš save patį. Matau, kaip ant tavęs užgriūva dešimtys gyvenimo pamokų ir kaip tu stoisškai jas atlaikai. Galvok ne tik apie save, bet ir apie gyvenime sutiktuosius. Pagelbėk savo širdies gerumu ir pats patirsi džiaugsmą! Ir nesistenk būti kaip kiti, tu – unikalus. Pažinęs Tiesą, tu išsilaisvinsi, patirsi tikrąjį džiaugsmą. Prasmingas žodis, siekis – bebaimiškumas. Nebijok termino „dvasinis gyvenimas“, „dvasingumas“ ar „vidinis gyvenimas“. Jie, perduoti mums tradicijos, nusidriekiančios per keletą tūkstantmečių, tiek iš Rytų, tiek Vakarų kultūrų, nebuvo suprantami vienodai, prarado aiškumą, apibrėžtą prasmę, todėl kelia daug keblumų. Mįslinga sąvoka. Tai nuoroda į žmogaus gyvenimo būdą, jo dvasios erdvę, būseną; tam tikrų vertybių, idealų, polėkių buvimą. Klaidinga būtų manyti, kad dvasinis gyvenimas atitraukia, nugręžia mus nuo pasaulio, nuo kasdienio įprasto gyvenimo. Atvirakščiai – būtent

dvasinis gyvenimas mums rodo, moko, kaip gyventi, kaip rasti tikrą pasitenkinimą išoriniu gyvenimu, džiaugsmą, laimę ir pasitenkinimą pačiu savimi. Kaip nepatekti į pykčio, irzlumo, tingumo, nevilties ir kitų ydų, priklausomybių žabangas ir nebūti jų vergu. Iš kokio šaltinio semtis energijos, darbštumo, žvalumo, entuziazmo, pasitikėjimo ir kt. bruožų. Negatyvios mintys, mūsų tamsa, kartais kužda, kad esame menki, bejėgiai ir netapsime tuo, kuo svajojame būti. Tai mūsų didžiausi priešai. O dvasinis gyvenimas geriausias mūsų draugas. Jis moko svarbių dalykų, neleidžia supančioti baimei, apimti nusivylimams, nesėkmėms, trūkumams, ligoms, troškimams ir kt. Jis – tas tvirtas tiltas, kuris ves į šviesesnę, tobulesnę egzistavimą. Išmokti gyventi – tai išmokti elgtis taip, kad išorė, priklausomybės, ydos nevaldytų tavęs. Menas gyventi – tai gyventi aukštesnėje savo prigimtyje ir prašviesinti žemesniąją prigimtį. Niekas iš tavęs negali atimti galimybės būti savo paties **Kūrėju**.

Jei studijavai universitete, prisimink Renesanso filosofiją, kuri iškėlė žmogaus beribių galimybių idėją, tikėjimą savimi, savo kūrybinėmis ir kitomis galiomis. Filosofo Piko dela Mirandolos mintis tebeskamba iki mūsų dienų. „Jei visas kitas būtybes Dievas sukūrė apibrėžtas ir apribotas, ir nustatė joms aiškias vietas, tai žmogaus atžvilgiu Dievas pasakė: atiduodu tave į tavo paties rankas, kad būdamas laisvas ir pagarbos vertas kūrėjas, pats sau suteiktum tokią formą, kokios nori. Galėsi nusileisti iki žemiausių, neprotingų būtybių ir savo dvasine valia galėsi pakilti iki aukščiausių dieviškų sferų.“

Tau belieka susivokti, koks dabar yra tavo gyvenimo lygis. Ir ar nori naujesnio, harmoningesnio, džiaugsmingesnio, vaisingesnio gyvenimo? Nukreipk savo žvilgsnį į vidų. Ar man pakanka gyventi vien troškimais, sunkiu darbu, ieškoti malonumų, pramogų, draugų? Ko iš tiesų reikėtų siekti gyvenime? Kokia gyvenimo prasmė? Misija?

Vidinis gyvenimas parodys tiesą, šviesą, kaip realizuoti savo galimybes, kaip išsilaisvinti iš prisirišimų ir priklausomybių, kurias patys susiformavote. Jei pasuksi į dvasinį gyvenimą, nereikš, kad atsisakysite savo kasdienių tikslų, karjeros ir pan. Nereikia nieko atsisakyti, tik viską nuskaidrinti, prašviesinti, tobulinti, harmonizuoti – realizuoti save ten, kur esate. Pradėk nuo triūso prie savo širdies. Išbandyk „Širdies Kelią“.

Dvasiniai lobiai – gebėjimai, energingumas, kūrybinės, gerumo ir meilės galios – tartum saulė. Saulės šviesa skirta visiems, bet jei užsidarysi duris ir užsitamsinsi langus, kaipgi šviesa galės prasiskverbti į vidų? Jei širdies durys uždaros, šviesa negalės sužibėti tavo vidiniame pasaulyje.

Jei gyveni savo kūno tamsoje, prisišauki savo riboto ego diktatą. Galvoji, kad tave gali patenkinti ir išpildyti atsidavimas žemesniosios prigimties troškimams. Jei nori praėti šią patirtį, niekas nesutrukdytų. Gal greičiau suprasi, kad pats save uždarei į troškimų kalėjimą ir atsisakei laisvės. Daug jaunimo pataikauja savo ydoms, priklausomybėms, nors žino, kad rieda prie savigriovos ar mirties. Dabar sužinojai, jog egzistuoja nepavojingi dvasiniai būdai pasiekti džiaugsmą, pasitenkinimą, beribių ramybę, energijos šaltinius. Savitvardą. Tereikia apsispręsti. Nėra nė vieno žmogaus, kuris neturėtų jėgų pasipriešinti ydoms. Bet giliai širdyje nė vienas nenori elgtis kitaip – pasiduoda; sutinka būti savo ydų vergu! Faktas, kad alkoholyje ir tabake yra nuodų, kurie patekę į smegenų ląsteles sunaikina jas, griaua atmintį, valią, sveikatą. Nikotinas yra labai rimtas lėto veikimo nuodas, todėl žmogus nejaučia pavojaus, nebent tik tą momentą, kai pirmą kartą užsirūkė: savijauta staigiai pablogėja, suseraga. Kūnas aiškiai šaukia: „Aš to nenoriu!“ Būtent tada reikia suprasti, kad rūkyti nesveika. Tačiau žmogus palaiko tai „laikiniu silpnumu“ ir rūko toliau, kol pripranta prie nuodo. Kūnas daugiau nebeprotuoja, pasyviai leidžia save naikinti, nebesipriešina, nes iš jo atimtos, sugniuždytos apsauginės reakcijos. Nors siela

silpnu balsu gali kuždėti: „Nedaryk to...“, bet žmogus neklauso ir siela nutyla. Jis ir toliau prievartauja, žudo kūną tol, kol jis pradeda sirgti, silpsta nervai, kol galų gale visi veiksmai tampa nervingi, o žmogus – dirglus, suirzęs ir nelaimingas. O juk tereikėjo klausyti ne proto, troškimų, o širdies – atstumti tuos impulsus, neskirti jiems dėmesio, nukreipti mintis kitur – į kūrybą, sportą. Širdis būtų patarusi mylėti, džiuginti kūną, džiaugsmas ten, kur pergalė – tobulėjimas, savęs pranokimas. O kai turėsime ką duoti kitiems, pasieksime labai daug, nes tai prabudina, išlaisvina mūsų bekraštes galias. Ir sužinome, kad tikrasis gyvenimas – tai ne žemų užgaidų tenkinimas, o kažkas kito, išminties ir valios vienovė kelyje į svajonę. Kiekvienas siekia įsitvirtinti gyvenime savu keliu, bet tik tas pasieks tikslą, kuris ras džiaugsmą tobulėjimo kelyje. Savitvarda – tai ne asmeninis bruožas, o amžių išmintis, atsiverianti per džiaugsmą gyventi, harmoningą širdies ir proto dermę, tai organizmo sugebėjimas veikti, triūsti bet kokiomis sąlygomis, be prisirišimų ir išorinių trankvilizatorių. Tu nesi tam tikras savybių, troškimų kratinys, o kažkas visai kito, ką dar reikia pažinti. O užsispyrimas – blogųjų jėgų įrankis, per kurį jos apraizgo savo tinklais.

Pakalbėkim apie tą dalyką, kurio tu nemėgsti ir nenorėtum kalbėti. Apie mokymąsi. Kodėl tu nenori apie jį kalbėti? Jis tau nepatinka? Gal tu manai, kad jis tau nieko neduoda? Nesuteikia džiaugsmo? Tu mokaisi per prievartą? Ir savo ateitį, gyvenimą nori kurti be žinių, be išmanymo, neįsigilinęs nei į pasaulį, nei į visuomenės problemas, su menku akiračiu? Neieškojęs tiesos, netroškęs ją pažinti? Kas yra Tiesa? Kam skirtas tavo gyvenimas? Kokia gyvenimo gilioji prasmė? Jei tu apie tai negalvoji, gyvenimo pabaigoje, kaip toje pasakoje, gali likti prie „sudužusios geldos“. Tada suprasi, kad nepasinaudojai nuostabiausiomis, didžiausiomis galimybėmis? Tu jas atstūmei, ignoravai.

Norėti mokytis – juk tai paslapčių paslaptis. Reiškia suprasti, kam tu mokaisi? Tu teisus, sakydamas, kad šiandien aukštasis išsilavinimas neužtikrina nei darbo, nei materialinės gerovės, nei išminties. Bet jis gali tapti pirmąja pakopa į visa tai, jeigu toliau mokysies, iškeldamas sau aukštesnius, brandesnius tikslus. Nes tu tai jau gali dabar. Tiesa, visa mūsų švietimo sistema paremta žiniomis, intelekto galia, kurios įveda mus į informacijos „salas“. Daro aktyvų protą, suteikia išvalgumo, skvarbumo jėgą. Kasdienėje veikloje mums reikalinga informacija, be kurios negalėtume išgyventi. Kartu protas mums sako, kad kūnas, materialūs dalykai yra viskas. Jis neižvelgia gilesnės realybės. Viskas yra materija, už mūsų ir mūsų viduje. Informacija tik peni mūsų ego, padeda susirasti malonumų, troškimų pasaulį, bet nesuteikia tikro pasitenkinimo. Samprotaujančiame prote negali būti pasitenkinimo. Tas, kas gyvena remdamasis intelektu, niekada nebus patenkintas ir laimingas. Bet intelektas pažadina mus iš letargijos, tingulio, tamsos. Tai pirmoji pakopa kylant į aukštesnius sąmonės lygius, į savo vidujybę, į išmintį, prie vertesnio žinojimo, vertybių, Tiesos. Vadovaukimės tokia logika: pirma einame į vaikų darželį, paskui į pradinę mokyklą, tada – į gimnaziją ir t. t. Vaikų darželyje nepasieksi magistro laipsnio – neįsisavinęs pirmos pakopos, negali žengti toliau! Kad gerai mokytumeisi, reikia išmokti gerai sutelkti dėmesį, susikoncentruoti (tai minėjau aukščiau). Anksti ryte centruodamasis 10 minučių pasieksi du dalykus: pajusi beribę energiją viduje, paprastesnis taps tavo gyvenimas, o širdyje, kurioje dabar dykuma, pajusi įkvėpimą, džiaugsmą. Proto ramybė ir vidinis džiaugsmas suteiks pasitenkinimą. Prisilietęs prie savo širdies pradėsi svajoti, kilti prie vis aukštesnių svajonių, susimąstysi, kam gyveni? Dėl ko atėjai į šį pasaulį? Kokios galios ir gebėjimai slypi tavo vidujybėje, kuriuos tau reikia išvystyti? Tu pats esi savo gyvenimo kalvis. Svajok ir veržkis vis aukščiau! Nepamiršk pamaitinti savo širdies. O įkvėpimas liesis iš pačių netikėčiausių šaltinių. Perskaityk R. Bacho knygėlę „Džonatas Livingstonas Žuvėdra“. Įkvėpimas. Veržimasis. Entuziazmas.

Tu juk turi dar save pažinti ir išskleisti? Saviraiška. Susidomėjai? Kai įdomu, mokymasis virsta linksmu žaidimu.

Daug kas priklauso nuo mūsų įkvėpimo, tad kaip jį visad jausti?

Šri Činmojus teigia: „Geriausias būdas – tai vidinis veržimasis ir pasišventimas išoriniame gyvenime vienam tikslui – savęs atvėrimui, Aukščiausiojo tarnystei, kuri išsilieja išorėn savęs atidavimu kitiems, visiems sutiktiesiems.

Jeigu tu leisi

savo širdies ryto žvaigždei

Vesti tave per gyvenimą,

Tu išvysi, kaip širdies vidinė paukštė

Giedodama sklando

Pakildama aukštai – aukštai virš visų tavo

įsivaizdavimų ir siekių viršūnių.“

Šri Činmojus sako, jog veržimasis prie Dievo yra galingesnis, reikšmingesnis ir vaisingesnis nei įkvėpimas. Jei galėsite nuolat veržtis, tuomet paukštė – įkvėpimas – atlėks pati. Neužstrik siauro proto uždavinių rate, bet peržengęs jį, kilk į kūrybą. Užjauk savo sielą, kuriai reikia bendradarbiauti su tokiu veikliu protu, kuris neleidžia jai kvėpuoti. Mylėdamas nugalėk, nors smegenys tau kužda: neapkęsdamas kovok. Kelias – tai ir esi tu pats. Tik stenkis įsiklausyti, ko šaukiasi tavo dvasia, o ne kūno poreikiai. Kiekvieną naują šviesos kibirkštį, naujas širdies galias paruoši pats savu darbu, nuolatine veikla. Žmogus, kurio sąmonė atsivėrė ne tik kaip protas, bet ir širdies kūryba – kaip jų harmoninga visuma, dėl vidinio gyvenimo šviesos įgyja nenugalimą jėgą.

Yra du keliai. Tu laisvas rinktis. Arba atsiduoti troškimams, arba pasirinkti veržimosi kelią. Troškimai – tai gyvenimas be pusiausvyros, tai siautėjanti nerimo, prisirišimų, pagundų, emocijų ugnis, kuri tave sudegins, jei jai pasiduos. Veržimasis – tai šviesos liepsnos uždegimas savo širdyje, tai – sielos, kuri imasi tave formuoti, kreipti ir kelti prie aukščiausių polėkių, prabudimas. Siela perkeičia tavo prigimtį, praplečia sąmonę, atveria duris į vidinį gyvenimą, į kitokius džiaugsmus. Kai veržiamės, mes tartum kasamės į savo gelmes prie energijos ir savų dvasinių galių šaltinių – į tobulėjimo kelią. „Tas, kas nori valdyti savo gyvenimą, pranokti save, yra ne tik išmintingas, bet tikras dieviškasis didvyris.“ Š. Č.

Pats veržimasis gimdo džiugesį.

Taigi tu dabar žengi žmogiškojo, žemiškojo, išorinio lavinimosi laiptais. Šis mokymas yra sausas, vienpusiškas, sudžiūvęs lyg sausa duonos kriaukšlė, jis suvytina ir taip ribotą protą savo bedugniais informacijos šuliniais, bet kartu jį aštrina, miklina.

Bet yra ir kitas – vidinis, dvasinis, džiugus ir prasmingas lavinimasis. Tai savo vidinio pasaulio atvėrimas, šviesinimas, tobulinimas, savo beribių galimybių iškėlimas paviršium, nuolatinis savęs pranokimas, savęs įvaldymas. Savišvietos laiptai veda vis aukštyn, skatina vis giliau nusileisti į savo vidujybę lyg į beribę visatą. Į aukščiausių saviraišką. Mes kylame į aukštesnę savo prigimtį, savo aukščiausių sąmonę. Tai visai kitas pasaulis, lyg būtume išsiveržę iš tamsaus rūšio į baltą, saulės nutviekstą menę, į šiltą, vaisingą, gaivią oazę už mokslinio intelektualizmo dykvietės. Šiame sąmonės lygmenyje dominuoja visai kitos kategorijos, kurios svetimą padaro artimu, nepažįstamą – broliu. Čia atrandame ne kritiškus, abejingus, bet Amžinybės bičiulius: nuolankią išmintį („aš žinau, kad nieko

nežinau“); beribę meilę visai visatai, pasauliui, gamtai, žmonijai, žolei ir paukštei. Gerumą, lyg švelnias motinos rankas, mokačias tarnystės, atiduoti save. Ir tu čia nesi paliktas vienas, nesi priverstas remtis tik savimi, savo abejojančiu protu, esi su savo tikraisiais draugais: širdimi, siela. Meditacijoje jos veda prie Dangiškojo Tėvo, kuris myli tave labiau, nei tu pats myli save, nes esi Jo vaikas, tik mūsų protas supranta jį labai primityviai. Dievas mumyse nori matyti ne tarną, bet save Patį, bičiulį, bendradarbį, kad veiktume viena linkme, tobulintume save ir pasaulį pagal Jo Viziją, nes tik tobulėdami rasime tikrąjį džiaugsmą ir pasitenkinimą.

„Aš pasiduodu Aukščiausiam
Ne todėl, kad aš bejėgis,
O todėl, kad jaučiu –
Jo Svajonė, Vienybė, Meilė, Džiaugsmas
Yra kažkas tokio, ko aš siekiau
Visą savo gyvenimą.“ Š. Č.

Dvasinio Mokytojo pasekėjai yra lyg alternatyvi bendruomenė, kur gyvenimas teka kitu būdu, su kitu tikslu, kita gyvenimo prasme, kur gyvenimas auga, tobulėja, o jūs einate ne į aklavietę, bet į prabudimą, į pažangą, į šventovę, kur gyvena Aukščiausiasis.

Naujojo tūkstantmečio filosofijos tikslas – matyti šviesą savyje ir kituose, matyti visus gerus darbus. O svarbiausia – sąmoningai suvokti, kas tu amžinai esi tobulėjančios širdies saulėje. Proto filosofija nebebus reikalinga, nes mes išeisime už mentalinio pasaulio ribų, įžengsime į širdies viešpatiją – į dvasingumo jūrą, dvasinį gyvenimą, o širdis susivienys su beribe realybe. Proto filosofija sako: Dievas yra kažkur aukštai, o mes žemai. Širdies filosofija teigia: Dievas aukštai Danguje, bet ir savo Kūrinijos širdies viduje. Religija stipresnė už filosofiją, o už religiją galingesnis dvasingumas, nes jis yra platesnis ir neturi apribojimų.

„Dvasingumas – tai natūralus nuolatinis veržimasis prie visiško susivienijimo su Dievu, kuris dabartiniam pasauliui tapo kažin kuo nenormaliu.“ Š. Č.

MŪSŲ BŪTIES ŽIEMA. Benamė egzistencija

„Palinkėkit man laimingos kelionės, mano broliai! Lenkiuosi jums visiems ir atsisveikinu. Atsisakau visų teisių į savo namus. Ir išeidamas prašau iš jūsų tik gero žodžio. Ilgai gyvenome gretimais, bet aš gavau iš jūsų daugiau, negu pats galėjau duoti. Dabar išaušo diena ir žibintas, kuris apšvietė mano tamsų kampa, nebedega.“ Rabindranathas Tagorė.

Skaitau Berto Hellingerio, „vieno iškiliausių dabarties Mokytojų“ (taip pristato leidykla) knygą „Laimė, kuri išlieka. Kur nuveda šeimos konsteliacija“. (Kaunas, 2008) Autorius įtaigiai aprašo, kad laimė apsigyvena mylinčioje poroje tada, kai visi, kurie priklauso šeimai, randa sau vietą poros gyvenime. Mat mylinti pora yra tik didesnės sistemos – šeimos – dalis. Laiminga šeima nėra tik jis ir ji, tai ir tėvai, ir protėviai, seserys, broliai, seneliai ir proseneliai ar ankstesnės šeimos vaikai. Tėvai dovanojo jiems rūpestį ir paramą, maitino, saugojo, auklėjo. Vyras ir moteris išaugo apgobti tėvų ir kitų artimųjų meilės. Jie visi kartu turi lyg vieną bendrą Sielą – vienos dvasios – meilės erdvę. Betgi dažnai

taip atsitinka, kad mylinčiuosius apglėbia romantiška meilė, o tai reiškia, anot autoriaus, kad jie „įsimylėję vienas kitą iki ausų ir nieko aplink nebemato“. Tokią meilę sunku ilgiau išlaikyti. Nes aplinka anksčiau ar vėliau tokią laimę sutrikdys. Laiminga meilė yra žmogiška, pripažįstanti artimuosius ir apimanti juos. Ir jei kas nors iš artimųjų yra atstumiamas, jei atimama jam priklausanti pagarba ir meilė, tai visai šeimai lemia ilgalaikius padarinius. Jei kuris nors žmogus užmirštamasis, atsiranda „netvarka“.

Hellingeris rašo, kad baisu ir įsivaizduoti, kokią žalą darome tėvams, kai juos atstumiamo, „nepriimame į savo širdį“, manydami, kad jiems „kažko trūksta“, kad jie netobuli, o tokie, kokie yra, nereikalingi nei poros erdvėje, nei jų širdyse. Užsidarydami savo romantiškos meilės bokšte, nesuvokiame, kad netgi daugelis ligų yra susijusios su tuo, kad kokį nors šeimos narį pamiršome ar neteisingai, šiurkščiai pasielgėme, kurio nors norėjome atsikratyti, ir jis prarado savo vietą šeimos erdvėje. Vaikas, pats pasirinkęs gyventi su tėvu ir pamote, kartais ima „keistai“ elgtis: tampa priklausomas nuo žalingų įpročių, suserga ar nueina klystkeliais.

Todėl tikrasis ir pirmasis kelias į laimę yra likti susijusiam su savo šaknimis ir šakomis, su artimaisiais. Tik taip galima augti dvasiškai, tobulėti ir tapti laimingam. Šitoks sisteminis požiūris ne tik padeda būti laimingam, bet nuveda tolyn ir gilyn į dvasinio gyvenimo platumas. Autorius pats rekomendavo šią knygą išleisti Lietuvoje (!). Nėra abejonės, jog tai iškiliausias šių dienų psichoterapeutas, turintis turtingą, plačią ir sėkmingą praktiką, radęs savitą metodą, kaip padėti įsimylėjusiai porai išlaikyti meilę, trapią laimę, neužsidaryti dramblio kaulo bokšte, gilinti savo dvasinį gyvenimą, tobulėti ir išvengti egocentrizmo. Neatstumti senų tėvų ar vaikų.

Neabejoju, jog autoriui savo šviesiu protu pavyksta suvirpinti įsimylėjusios poros širdis bei gražinti „ištremtuosius“ į jiems priklausantią „vietą“ šeimos sistemoje. Bet, mano galva, tai tik **asmeniškai** didelės kilnios dvasios psichoterapinė pergalė.

Meilė, širdingi santykiai „nenuperkami“ nei už pinigus, nei kitaip. Nereikia turėti iliuzijų. Kai meilės nėra, tampa nebereikalingas, atliekamas, lyg pastumdėlis, nebedalyvauji bendro gyvenimo kūrime. Nėra to neapčiuopiamo artimo kontakto slėpinio. Kai žmogus užsidaro, vadinasi, nebeleidžia tau dalyvauti savo gyvenime. Lėkštas moralizavimas, pamokslavimas, susierzinimas, „neturėjimas laiko“ matyti senatvės negandas skaudžiai žeidžia jautrią ir kenčiančią „ištremtųjų“ širdį. Bet porai jie „nebeegzistuoja“.

Išeities iš skaudžios „tremties“ reikėtų ieškoti pačiam už proto ribų – giliausiuose savo vidujybės turtuose. Mes juk neturime B. Hellingerio! Vargu ar įsimylėjusieji paliks romantiškos meilės bokštą, nes jie čia yra laimingi džiaugdamiesi vienas kitu. O atsiduodamas kitam, nebepriklausai sau pačiam. Du sudaro naują vienį. Juk ir evangelija skelbia: „Kas myli žmoną, myli save patį. Juk niekas niekada nėra nekentęs savo kūno, bet jį maitina ir globoja kaip ir Kristus Bažnyčią... Todėl žmogus paliks tėvą bei motiną ir glausis prie savo žmonos, ir du taps vienu kūnu.“ (Ef 5, 29 – 32) Ką reiškia „paliks“? Juk Aukščiausiasis yra įsakęs: gerbk savo tėvą ir motiną!.. Dvasinis Mokytojas Šri Činmojus rašo, jog kasdieniame gyvenime, jei kas myli kitą žmogų, jam skiria visą savo brangų laiką; jei tai tikra žmogiškoji meilė – ne dieviškoji – jis nusileidžia, pasiduoda kito kaprizams, užgaidoms, net jei jie būtų absurdiški. Jis pasiduoda, nes dėl meilės jie abu suformavo vidinę ir išorinę sąjungą. Todėl jie tik vienas kitą myli, pasiruošę nieko nepaisyti ir paaukoti net savo brangią išmintį.

Leidykla neklysta, pristatydama Bertą Hellingerį kaip vieną iškiliausių dabarties Mokytojų, nes savo metodu jis veda porą nuo žmogiškosios (egocentriškos) meilės prie dieviškosios, o ji padeda

žengti į dvasinį gyvenimą. Hellingeris tarsi praplečia, pagilina apaštalo Pauliaus pasakymą, atsižvelgdamas į nūdienos žmogaus nejautrumą senatvei. Ypač Lietuvoje. Tai dvasingo žmogaus šviesaus proto dūžiai, beldžiantys į Achilo skydą, kad apgintų vienišą senatvę. Prieš “romantiškąjį” abejingumą. Nors jo tikrasis tikslas – padaryti laimingomis porą ir šeimą.

Kas supras skaudžiai geliančią
senatvės vienatvę,
jos egzistencinių gelmių beviltiškumą?

Apmąstymai apie senatvę dažnai nustumiami šalin. Nuostabi išimtis – Anselmo Grūno knyga „Labas, senatve“. („Tapati“, 2009)

Autorius giliai įsijautė ir įtaigiai aprašė senatvės procesą, esmę, prasmę bei užduotį. Jis teisingai pastebi, kad mūsų visuomenei reikalinga nauja senatvės samprata. Apie ją svarbu mąstyti kiekvienam. Oriai, gražiai pasenti – didis menas ir jo reikia mokytis. Visiškai pritariu pagrindinei knygos minčiai – senatvėje savo žvilgsnį reikia nukreipti į vidų, nusileisti į širdies gilumą. Sieloje glūdi žmogaus vertybės. Namus senatvėje galime rasti tik vidinės tylos erdvėje, kur gyvena paslaptis, Dievas, skverbti savęs link, „integruoti savyje Dievo paveikslą“. „Suteikti Dievui erdvės.“

Tačiau neįmanoma sutikti su vienu senatvės „užduoties“ aspektu. Autorius teisingai pastebi, kad mūsų visuomenėje dažnai kalbama apie tai, kad seni žmonės yra našta visuomenei ir šeimai. Jis siūlo, pataria „senoliams nesikišti į jaunųjų gyvenimus ir išsakyti savo nuomonę tik tada, kai jų paklausia“. Ir atsisveikinti, „**paleisti**“ visus šeimos narius bei kitus brangius žmones. „**Paleisti**“ **visa, kas buvo artima ir sava**. „Vaikai negali mumis rūpintis taip, kaip mes galbūt tikėjome. Senatvėje privalome išmokti būti vieni. **Nuoširdžiai pripažinti**, kad mumis nebesidomima, kad mūsų **nebereikia**, kad **nebeturime įtakos**“ ir t. t.

Liūdna tai skaityti. Skaudī Tiesa. Bet tai neįkvepianti tiesa. Nepadedanti senatvei. Tai tik faktas. Ar jūs neįžvelgiate tokiuose samprotavimuose tam tikro nuolankumo blogiui, nejautrumui ir susitaikymo su juo? Juk taip nebyliai prisideriname prie jaunosios kartos, susitaikome su esama padėtimi. Liaujamės stengtis įkvėpti jai gerumo, išminties. Tai reiškia, kad nebesitikime širdingesnės kartos po mūsų! O mūsų priešinimasis būtų šioks toks bandymas, pastangos įkvėpti jai širdingumo! Jei taip „tolerantiškai“ (!) žiūrėsime į nepagarbą senatvei ir susitaikysime su esama padėtimi, mes prisijungsime prie visuomenėje vis didėjančio žiaurumo, nužmogėjimo, vertybių nuosmukio. Tas senolių „ištrėmimas“ iš gyvenimo neturėtų būti priimamas kaip neišvengiamybė. „Tai, ką laikau tiesa, yra sąlygota to, kas aš esu.“ (Štirneris) Patarimas „paleisti“ visus, kuriuos mylėjai, o dabar skaudinančius tave kieta širdimi, reiškia, kad blogis ir nejautrumas jau tapo visuotiniu, planetariniu reiškiniu. Dominuojantis protas išvedinėja teorijas, doktrinas, kad tik įtvirtintų šį blogį. Ne tik suaugusieji, bet ir vaikai darželiuose bei mokyklose nemėgsta, nemyli, šaiposi ir kikena iš senatvės! Jaunystė – štai grožis, gėris ir tiesa. Jai skiriami meilumas, pasitikėjimas ir meilė. Toks mūsų laikų idealas. Visuomenė vertybe laiko tik jaunatvišką gyvenimą. Kas senas, silpnas, bejėgis, tas visada lieka neteisy. Tokioje visuomenėje žmogus vis labiau linksta gauti, o ne duoti, turėti, o ne būti. Mūsų šiurkščiam laikui reikia pagaliau pasipriešinti, nes jis pamiršo širdį, išstūmė ją iš visų tarpusavio santykių. O žmonės ilgisi širdies riterių, širdingumo ir dvasingumo. Širdies gerumo, „meilės be atodairos“ nešėjų. Tai, kad senatvės lemtis – tremtis, yra ne tik mūsų visuomenės, bet visos

civilizacijos raidos padarinys. Mes alsuojame šiandien nuodingu vienamačiu mąstymu, nepažįstančiu širdies. Atjautos.

Kokia graudi istorija: pamiršti vaikystės meilės kupiną lopšį, tarsi jo nė nebuvo! Senatvė, lyg elgeta, prašo atjautos, meilės trupinėlių, pamiršusi, kad ji ne elgeta, o karalius – išdalijęs savo turtus, meilę ir sveikatą, nedėkingoms dukroms. Kartojasi liūdnas Šekspyro tragedijos „Karalius Lyras“ siužetas. Sunku išreikšti žodžiais, ką jaučia senatvė, patirdama artimųjų abejingumo, irzlumo vibracijas, kurios gręžte pragręžia trapią širdį, iš kurios ištrykšta siaubinga nykuma ir tikras bei gūdos gaudulys, bejėgis ir vaikiškas savigailos jausmas – kad nieko nėra šalia, kas gintų, užtartų. O tiek nedaug reikėtų, kad delnuose sužerėtų aukso šviesa... Juk skirtingi pasauliai, kažkada buvę artimi ir pilni švelnumo, reikalingi vieni kitiems...

Kur jūs, mūsų dienų Don Kichotai? Nugalintys blogį gerumu. Neleiskite blogio sutikti švelniais reveransais, bet išraukite jį. Neleiskite jo pridengti gudriais žodžiais. Blogio pakentimas reiškia jo pergale. Mūsų laikas beširdį nejautrumą jau pavertė savu. Tai mūsų laikotarpio ženklas.

Mano miela drauge senatve!

Užgauna, įskaudina patys artimiausieji. Iš pašalinių nieko nebesitikime. Palaimintas yra gyvenimo kančios ašarų skonis. Iš šių ašarų gimsta jautresnis vidinis gyvenimas – tyras, nesumeluotas dangiškojo Tėvo ar Sūnaus ilgesys. Nes per juos vėl randi kelią, nematomą, paslėptą, anonimišką, virpančių kontūrų siaurą takelį, prilytą ašarų, į artimųjų širdis. Vėl tartum susigražini buvusį bendravimą, tik kaip viziją, bendravimą be atsako, bendravimą tyloje, – paskendusį maldoje. Ak tos ašaros, jos bemat užlieja, lyg atriedėjusi jūros banga, palikdama vos išvelgiamus pėdsakus – tą takelį, kurį taip kruopščiai saugai. Bet tas ašarų sūrumas turi paslaptį – galią.

Jos gali būti ir dvasinio gyvenimo pradžia – jei tokio gyvenimo negyvenai arba net jei esi pažengęs jame. Gaudžiai ilgesingomis vidinėmis vizijomis uždegsi savo sielos šviesą. Ir vidus vis plėsis, gausės naujų vaizdinių, išvalgų, intucijos. Nepastebimai, pamažu pereisi į bendravimą su savimi, savo brangiausiu turtu – širdimi ir siela, nugrimzdamas giliau savęs. Susitikimas su siela yra bene pats paslaptینگiausias momentas. (Širdį esant nujaučia ne vienas.) Apie šią pradžią sunku ką nors tikrai pasakyti. Tikėk, kad tu turi sielą, kad tu ir esi siela, o ne kūnas, ir žinok, kad siela gyvena būties centre (krūtinės ląstos centre) ir ji yra tikrasis tavo centras, tikrasis tavo AŠ. Tas kelias kiekvienam būna savitas, jį lemia pašmonėje užsilikę paskiri žodžiai, suvirpinę sielos stygą, net perskaitytų knygų nuotrupos. Pavyzdžiui, Antuano de Sent Egziuperi „Mažasis princas“, Ričardo Bacho „Džonatas Livingstonas Žuvėdra“, Vytauto Narvilo „Gangas prasideda Himalajuose“, V. Sidorovo „Septynios dienos Himalajuose“, Vydūno „Raštų“ I, II, III tomai, „Bhagavadgita“ (nuostabus A. Bukonto vertimas, 1998), Konkordijos Antarovos „Du Gyvenimai“ (2014), gali būti lemtingos knygos, kurios pravers duris, vedančias į tavo vidujybę, kur seniai – ir visada – tavęs laukia širdis ir siela. Tavo tikrieji draugai kelionėje. Tos knygos, žinoma, neatstos Šri Činmojaus knygų – nepakeis to, ką Jo širdis įkvepia. Ką tiktai jo „Širdies kelias“ gali atskleisti. Suteikti ramybę. Pasistenk suprasti Jo kelią.

„Gyvenimas ir mirtis. Tai du palaiminimai,

Kuriuos aš gavau iš Dievo.

Gyvenimas įkvepia mane

Įsisąmoninti aukščiausią Tiesą.

Mirtis nori, kad aš prabusčiau ir paskubėčiau.“ Š. Č.

„Tas, kas myli, niekada nesensta.

Dievas – akivaizdžiausias to pavyzdys.“ (Sri Chinmoy, *Never Grow old*. New York, 1998)

Ši knyga su meile pašvęsta Motinos Teresės atminčiai, jos begalinei širdingos tarnystės energijai ir dinamiškam meilės srautui.

Gęstančiose senatvės akyse net smulki detalė pasidaro reikšminga. Gal todėl iš senatvės į mirtį einama iš lėto, sunkiai, per ilgai, kad jai skirta našta subrandintų dvasinių vaisių. Atrodo, jog nieko didesnio ir džiugesnio, jungiančio senatvę su gyvenimu, nebėra. Dvasia apgraibomis klaidžioja pasaulio ūkanose, neberasdama veido, kuris meiliai pažvelgtų jai į akis. Kol ji rusena, skausmų ir liūdnumų čaižoma, dar gali atrasti savyje jėgų „pranokti save“. Paliudyti savo autentišką kelionę žemėje. Ir taip peržengti dabartį. Ne gerti, bet išpilti prėsko, negyvo, sprangaus gėrimo, paliekančio vien kartumą burnoje, perpildytą gyvenimo taurę. „Nesakyk, kad išėjimo nėra“, – sakė J. P. Sartras. Esi paliktas, „išstremtas“, suluošintas, neįgalus, bet nesunaikintas. Tapai vienas, bet ne vienišas. Žmogus yra tai, ką jis iš savęs padaro. Bebaimis. Susikaupęs žvelk į priekį. Sokratas savojo AŠ galia įveikė mirties nerimą ir baimę. Drąsa sutikti tai, kas skirta, – tikroji drąsa būti baigtinėje savo laisvėje.

Turėk drąsos būti savimi. Tiesa, ankstesnėse civilizacijose bei gentyse senoliai buvo didžiai vertinami ir mylimi. Jie buvo ne tik šeimos, bet ir visos bendruomenės turtas, išminties, meilės, šviesos, švelnaus ir patikimo prieglobsčio simbolis. Skaudus senėjimo ir didėjančio neįgalumo procesas kiekvieną privers kažkada susimąstyti apie gilesnes būties, gyvenimo prasmės, sakrališkos savo misijos žemėje paslaptis. Kas aš esu ir kam esu? Kaip susitaikyti su savo sudarkyta, pažeminta egzistencija, žemiškai kovojusia, bet nepatyrusia pergalės?

O jūs, nuostabios lietuviškos raudos, ką galėtumėte tarti?

Rauda

Kas išdulkins patalėlį?

Kas paguos mane skausmuos!

Kas užvilks baltus rūbelius?

Ir išplaus mano galvelę?

Kas pakvies man kunigėlį

Išsakyt savas klaidas?

Kas išves mane laukelin

Į sodelį tarp gėlių?

Kas pradžiugins man širdelę,

Jei ne balta obelėlė?

Kas paglostys man galvelę

Jei ne saulės spindulys?

O, motule, motinėle,

Kaip gyvenas Tau Dausos?

Tu viena mane mylėjai

Šioj žemelėje šaltoj.

O Dievuli, Dievužėli,

Už tą Meilę Begalinę
Skirk jai vietą prie Savęs.
O Gurudži, Guružėli,
Dieviškąją Savo Meilę
Mano atžalas globoki –
Duok sveikatos ir laimūžės nemarios.
Ir Dalūžės šviesiausios.

O ką sako dvasinis Mokytojas?

Nekentėk!

„Iš pat ryto neleisk negatyvioms jėgoms užpulti tave. Tad savo viduje jausk Tiesą ir kad tu jau pažinai ją. Ji jau įsikūnijo. Ir jausk, kad ji turi atsiskleisti ir reikštis per tave. Tuomet niekas negalės sutrukdyti tavo veržimuisi.“ Š. Č.

O mano ir tavo širdie, mano ir tavo prote, mano ir tavo kūne – nekentėkite! Nemanyskite, kad jūsų liūdnumai ir nusiminimai išgelbės. Priešingai, kentėjimas atima iš jūsų viską, kuo esate apdovanotas iš prigimties. Jūsų kančia – tai vagis, kuris atima iš jūsų visa, kas brangiausia, kuo jus apdovanojo pats Kūrėjas. Kentėjimas nieško atsakymo, tai klausimo rodmuo, atmetantis visus atsakymus. Neturite leisti nusivylimams, liūdesiui, sustingimui ar depresijai pasilikti jumyse. Jūs net neįsivaizduojate, kokį griaunamą darbą atlieka šios negatyvios jėgos! Sąmoningai ir ryžtingai išmeskite jas iš savo gyvenimo visiems laikams. Liūdesys ir apatija nemoko, tik pravirkdo ir verčia skųstis. Neduoda vaisių. Pasikvieskite tikruosius savo draugus ir su jais eikite erškėčiuotu gyvenimo keliu į tikėjimą ir meilę.

Vaiskais debesėliais plaukia ramios dvasinio Mokytojo Šri Činmojaus mintys. Mokytojas guodžia savo mokinę nebijoti artėjančios senatvės. „Tas momentas, kai jūs galvojate apie senatvę, ir yra jūsų mirtis“, – sako Jis. Nes tos mintys naikina įkvėpimą, veržimąsi, džiaugsmą ir entuziazmą. Jauskite, kad viskas yra patirčių grandinė. Negalvokite apie gyvenimą ir mirtį kaip apie skirtingus dalykus. Galvokite apie savo gyvenimą kaip apie kelią – maratoną. Suskirstykite jį, tarkim, į keturis penkis etapus. Negalvokite, kad pirmas etapas iki dvidešimties metų yra gerokai svarbesnis už tą, kurį praeinate būdami šešiasdešimties metų. Kai jums buvo dvidešimt, Dievas vaidino jumyse vieną vaidmenį, o kai jums septyniasdešimt, Jis vaidina kitą. Kad ir kokį vaidmenį Jis vaidintų, jie vienodai svarbūs. Dabar jūs vaidinate naują vaidmenį. Į gyvenimą ateina išmintis. Dievas nori jumyse matyti jūsų širdies ir sielos vidinius gebėjimus. „Leisk, man pasižiūrėti, kaip tu iš tikrųjų mane mylėjai“, – sako Jis. Dabar galvokite, kaip jūs galite išskleisti savo dvasinius sparnus. Kaip? „Mylėdama Dievą ir tarnaudama Jam per kitus žmonijai.“ Dievas nebenori vaidinti seno vaidmens jumyse. Jis dabar nori, kad nusileistumėte kiek galima giliau į save ir pasidalintumėte išgyvenimais. Argi tai nėra svarbiau už tą, ką darėte jaunystėje? Kiekvienas etapas yra reikšmingas. Nes jūsų gerosios savybės vystosi lėtai, lėtai. Protu niekada nesinaudokite. **Pajuskite, ką kiekviename etape – šiuo atveju senatvėje – privalu daryti.** Žaidimas tęsiasi, gaunate naują uždavinį ir jums reikia vaidinti naują vaidmenį. Ir

visada tą vaidmenį reikia gerai atlikti. Dabar, kai tampate didžiuliu medžiu, juo aukščiau kylate, tuo daugiau turite suteikti kitiems geresnį prieglobstį – vesti link prašviesėjimo. Prieš priimdami žmogiškąją inkarnaciją, buvote viena su Juo. Jis padarė jus atskiru mažyčiu lašeliu, kad plėstumėtės, kad apeidami visas kliūtis veržliai ir bebaimiškai įsilietumėte į vandenyną ir taptumėte nuo jo neatskiriami. Dabar padėkite kitiems į jį įsilieti.

Šri Činmojus sako:

„Jeigu tu neužliesi šaltu vandeniu

Savo širdies – veržimosi,

Tu niekada nepasensi.

Dievas nori, kad tu žinotum,

Kad jis dar neužbaigė

Tavo gyvenimo portreto

Taip, kaip Jis norėtų.

Atiduok viską, ką turi ir kas esi,

Tuomet būsi palaimintas

Naujomis aušromis

Naujuose pasauliuose.“

Šri Činmojus pataria

„Nepriimk mirties artėjimo,

Nes pats Dievas nori,

Kad džiaugtumeis

Gyvenimo pilnatve.

Dievo žodis vyresnei kartai:

Jūs turite žinoti –

Kol pasiliekate žemėje,

Jūsų dienos tokios pat reikšmingos,

Kaip ir augančios kartos,

Kurios širdys – tvirta viltis,

Kurios gyvenimai – tvirtas pažadas.

Tik mylėk Dievą

Ir džiugink Dievą taip,

Kaip Jis to nori.

Ir kuomet išmuš Dievo skirtoji valanda,

Dievas pats prižiūrės

Tavo persikėlimą

Į Savo aukščiausias Dausas.

Jeigu tu veržiesi į naują gyvenimą,

Pasakyk mirčiai,

Kad tu atšaukei

jūsų susitikimą.“

Eureka!

Galų gale supratau senatvės Tiesą. Žmogus gyvena tol, kol gali ugdyti savo dvasią, kol gali leisti sielai vykdyti savo misiją. Kol savo triūsu gali padėti – nors kiek! – kitiems. Tikra meilė nereikalauja, tik duoda. Kiekvieną akimirką atmint, kad tu nesi veikiantysis, o tik instrumentas to, kuris yra Šviesa. Ir tavo meilė, kad ir mažas lašelis, gali kitiems padėti pripildyti jų šviesos taurę. Įlieti nors lašelį į kito atbudimą reiškia veikti pagal išgales. Tai irgi darbas. **O jo reikšmė begalinė.** Kad ir koks sunkus būtų darbas, jo nereikia bijoti, bet kantriai žengti per jo ugnį, kuri sudegina nereikalingus troškimus, geismus, negatyvius jausmus. Sunki našta formuoja daugelį dvasios aspektų – drausmę, valią, nuolankumą ir patį dvasios branduolį. Imi suvokti, kad gyvenimas yra tai, ką pats jam duodi, o ne kas ateina iš išorės. Meilės atsakas – „ramentai“ – reikalingi tol, kol vis dar galvoji apie save. Nustokite galvoti apie savo gėstančio kūno reikmes! Kai kančių ugnis sudegina jūsų troškimus ir ego, įgyjate dvasinę jėgą. Šiais paskutiniaisiais sakiniais norėčiau įkvėpti senatvę, netenkančią vilties. „Kiekvieną dieną skubėk užbaigti Dievo paskirtą darbą: perkeisk žemiškąją kančią į dangiškąją džiaugsmą.“ Š. Č.

Pakilk savo dvasia aukštyn!

Pradėkite kiekvieną dieną su džiaugsmu, kad turite galimybę pasveikinti sutiktąjį „Dievo vaiką“, tą, kuris gyvena viduje, ne išorėje. Lengvai atiduokite jam savo gerumą, kuris liejasi iš širdies, nes jūsų meilei rūpi jo reikalai: o, svetimas skausmas ir bėdos šventesni už savus! pasistenkite būti paprasčiausiai geri kaip žemė. Gyvenimas visada yra teigimas. Tad kol esame gyvi, neškime savo kryžių nurimę, su meile širdyje, nes mums skirtas kryžius nėra per sunkus, o atitinka mūsų jėgas. Kai akys nustos žvelgti per ego prizmę ir pažinsite save kaip sielą – tikrąjį AŠ, galėsite kilti dvasia vis aukščiau, pasieksite tą dvasinį planą, kur gyvenama dviejuose pasauliuose. Ir galėsite skleisti kitiems vien džiaugsmą. Jokie smūgiai ir aštriausios ylos nebežeis. Norėsite žmonėms atskleisti ne savo dvasios žaizdas, ne savo kančias, skundus ir aimanas ar irzlumą, kuris lyg drumzlinos bangos užlieja tiek pat jautrią kito širdį, bet teikti vien džiaugsmą, skleisti patį aukščiausią Gerumą, kuris žadintų sielą, nesudrumstų ramybės, bet pasuktų dvasią į šviesą, kuri perkeičia širdies vangumą ir kietumą. Tik jūsų džiaugsmas suteiks kitam nusiramimą. Ištieskite džiaugsmo žiedą, o ne savo ego nuodus. Jūsų paties irzlumas, reikalavimai ir lūkesčiai, nevaldomos nevilties proveržiai – nes pamiršote savąjį vidinį dangų! – yra jūsų sielvarto vergovės pančiai. Bet juo labiau tapsite ištikimi savo sielai, tuo labiau žengsite į širdies ramybę, tyrą nesavanaudišką meilę, lengvai ir džiaugsmingai kildami į išsilaisvinimą, nešite tvankios kasdienybės našta. Sieksite dvasinio pasaulio, kuris yra kupinas beribės Šviesos ir Ramybės. Būkite visada gyva Dievo Meilės, Gerumo išraiška ir skleiskite, dovanokite širdies šilumą. Dėl to kiekvienas pasijus geresnis, ramesnis ir laimingesnis. Drauge su jais ir jūs.

O mano Drauge – senatve, kuri esi visai netoli, šalia, tokia artima, šilta, suprantama, tu nebesi viena. Amžinąjį Mylimąjį ir tave Mylintįjį, dvasinio Mokytojo vedama, rasi savo viduje – širdyje ir sieloje. Argi Jis galėjo būti kitur?!

Greit mano kelionė baigsis. Ar atleisi man, mano Mylimasis Viešpatie, kad tiek mažai tepadariau dėl Tavęs? Tu siuntei man dovaną po dovanos, mylėdamas mane. Tu atsiuntei man Meilės kalną – nuostabiausią Motiną pasaulyje. Išpildei mano troškimą – turėti sūnų. Tu padovanojai man guru – Amžinybės Draugą ir Globėją, kuris gelbsti mane vienatvėje, neviltyje ir liūdesyje. Kas aš būčiau be Jo?

Kaip man atsidėkoti už tai, mano Mylimas Mokytojai? Ar atleisi man, kad tik anądien radau tavo guodžiančias eiles: „Kodėl jautiesi visiškai vieniša? Yra Tas, Kas galvoja apie tave. Yra Tas, Kas daro viską dėl tavęs.“ Kaip galėjau to nežinoti... Tegul šios eilės įkvepia ir pakelia aukštyn visus, visus, ieškančius paguodos. „Mirtis nėra pabaiga. Mirtis niekada negali būti pabaiga. Mirtis – tai kelias. Gyvenimas – keleivis. Siela – vadovas.“ Š. Č. Gerasis Mokytojai, tik Tavo Rankos vedama, parašiau paskutinius savo gyvenimo puslapius.

2016

