

Kaczvinszky József

„F” NAPLÓ

Meditációs könyv

A naponta uralkodó szimbólumokról

(Az első 108 bejegyzés)

1945

Az eredeti „F” naplónak megfelelő
gondozott szöveg

2024. május

1. A problémák megoldódása, a dolgok természetes rendeződése mindenkor azonnal bekövetkezik, amikor a rendeződéshez megfelelő alkalmak hiánytalanul „együtt állnak” az életben. Minthogy igen sokféle változási-görbe – sors-hullám – pillanatnyi összetalálkozása és összehangolódása szükséges minden rendeződéshez, azért a „megfelelő alkalmak” együttállása rendszerint csak hosszú idő elmúltával és a hullámok torlódásával kapcsolatosan, váratlanul következik be. – Ha viszont bármily helytelen beavatkozással megzavarjuk az alkalmak együttállásának természetes kialakulását, akkor az együttállás – és a dolgok rendeződése – kitolódik, vagy egészen el is maradhat a folyó életben. (IV. 1.) (F. 184.)*

2. Amikor az ember – anélkül, hogy aggódna, és anélkül, hogy határozottan kívánna valamit – szinte személytelenné vált kíváncsisággal figyelni önmagát, hogy mi lesz vele, hová veti, milyen eseményekbe sodorja bele a sors, hogyan alakul az élete, sorsa fölsegíti-e, vagy a mélybe taszítja – akkor mint pusztá szemlélő, a közömbös kíváncsiság állapotában van, és pusztán csak figyelni önmagát, anélkül, hogy „énjét” érintenék az események és a sors várható fordulatai. (III. 27.) (F. 178.)

3. Hiba, ha az ember bizonyos ellenállást tanúsít, ha bizonyos visszahőkölő, tiltakozó szembeszegülést fejt ki azokkal a sors-előidézte körülményekkel szemben, amelyek

* A szerző (K. J.) úgy válogatta össze és rendezte sorba a napi feljegyzéseket, hogy az „F” napló első 108 bejegyzése önálló, tanító értelmű művet alkosson. Ez a tanítás nem veszt az erejéből, ha az Olvasó eltekint a bejegyzésekben szereplő dátumoktól, valamint az előre, illetve a visszamatató (F és Ad) jelzések követésétől. (A szerk.)

megváltoztatják a megszokott életbeosztását, és kényelmetlenségeket okoznak számára. Mert tudnunk kell, hogy a sorsunk sohasem akar jobb vagy rosszabb körülmények közé kényszeríteni bennünket, mint amilyenek közt éppen élünk, hanem az a célja, hogy hozzájuttassa az embert azokhoz a tapasztalatokhoz, amelyek szükségesek a haladásához, amelyek teljesebbé teszik az önmegismerését, és előbbre viszik a belső fejlődés terén. (IV. 18.) (F. 4.)

4. (Ad 3.) Minden ellenszegülés *tagadó* álláspontot jelent. Minden tagadás pedig: a fejlődés hátráltatásához, a tapasztalatok félreismeréséhez és ki-nem-használásához vezet. Meg kell szüntetnünk tehát magunkban minden lázadózást – mint szembefordulást a sorsunk körülményeivel –, hogy elérhessük a fejlődéshez szükséges belső összhangot, nyugalmat és tiszta érdektelenséget az életben. (F. 10.)

5. Éppen, mert a dolgok rendeződésének, a sok-sok hullám-görbe (F. 1.) összetalálkozásának, együttállásának időpontja rendszerint még megközelítőleg sem látható előre, azért a problémák megoldására, a céljaink sorsszerű elérésére és a dolgok rendeződésére irányuló várakozásunk rendszerint – csaknem az utolsó pillanatig – *hiábavalónak látszik* az életben. Amennyiben pedig a hiábavalóságnak ez a látszata eltéríti beállítottságunkat a helyes értelmű várakozástól, akkor a beállítottságunk megváltozása, ingadozása – a borúlátás, bizakodáshiány, kételkedés – máris megzavarja a sors hullámait, és *valóban* kitolja, késlelteti a dolgok rendeződését, az alkalmak összetalálkozásának lehetőségét. Ügyelnünk kell tehát arra, hogy a várakozás hiábavalóságának látszata *ne térítse el* elménket a helyes beállítástól, a helyes értelmű várakozástól, még akkor sem, ha minden

tapasztalat alátámasztani is látszik a várakozásunkban felmerülő kételyeket. (IV. 17.) (F. 200.)

6. A tavasz: a hajnalnak, a születésnek, a gyermekkornak a szimbólumát juttatja kifejezésre. E szimbólum: számana szimbóluma, a tűzé, a ragyogásé. Szamana: a belelehelődés, a tűz, az égés, amely életet támaszt a Természetben. A tavasz: a megnyilvánulás határvonalán való áthaladás a lét és az anyagvilág felé, az élet kezdete, az újraszületés valóra válása; a napfény, amely aláárad, és betölti az élet terét. (III. 22.) (F. 110.)

7. A nyár: a délnek, delelésnek, az ifjúkornak – a fiatalágnak és az érettségnek – a szimbólumát juttatja kifejezésre. E szimbólum: apána szimbóluma, a beérése, maggá-sűrűsödése, a földé, a testé, a tömörségé. Apána: a belélekezés, a zsugorodás, az anyaggá válás, az én-kifejlődés fázisa. A nyár jellemzője a hő; a hő pedig az anyagnak, az anyagvilágnak a velejárója. Délben a legerősebb az anyagvilágbeli fény és ragyogás. Dél pedig maga a nyár, az ifjúság éretté válása az élet delelőjén, amikor a nap a legmagasabban, a zeniten áll, és amikor kevés az árnyék a földön, a földi lét folyamán. (VI. 22.) (F. 111.)

8. Az ősz: az alkonynak, az öregségnek, a léttől való búcsúzásnak a szimbólumát juttatja kifejezésre. E szimbólum: udána szimbóluma, a csendé, a téré, a felemelkedése, a meghalásé. Az ősz: a megnyilvánulás határvonalán való áthaladás, a nemlét és a lappangás világa felé, a Lélek felé; az élet vége, végződése; a meghalás; a napfény, amely visszahúzódik a látóhatár mögé. Az ősz és az alkonyóra közösen rejti magában az elmúlás csendjének jellegzetes és sejtelmes

hangulatát, az elmúlását, amely voltaképpen maga a felemelkedés. (IX. 22.) (F. 112.)

9. A tél: az éjnek, a halál állapotának, az új születésbe való átlappangásnak a szimbólumát juttatja kifejezésre. E szimbólum: vyána szimbóluma, az átolvadásé, az átfolyásé, a vízé, a két élet közötti állapoté, az újjáalkotódásé. Vyána: az átlehelődés fázisa. A tél jellemzője a hőszegegyesség; a hó hiánya pedig a világűrre, illetve a meg-nem-nyilvánuló Természet körére jellemző. A halál állapota a meg-nem-nyilvánulás világán vezet át. És mint ahogyan a tél újabb tavaszban olvad fel, úgy a lappangó lét is átolvad az újabb születésbe, valamely újabb életbe. Éjszaka – és a tél szakában – nincs igazi napfény; a földi világ sötétségbe burkolódik, és a világűr csillagai fénylenek helyette, a világűr végtelensége nyilatkozik meg: az ösztönvilág. A föld csak az ösztönvilág sejtelmes fényét tükrözi az éjszakában. De mint ahogyan az éjszaka is visszahúzódik a háttérbe a hajnal hasadásakor, úgy a tél is átadja a helyét az újabb tavasznak, a lappangó lét világa is helyet ad az újabb anyagvilágbeli életnek, az újabb születésnek. (XII. 22.) (F. 116.)

10. (Ad 4.) Az ellenszegülés egyben a nyugtalanságnak, a nyughatatlanságnak, a türelmetlenségnek is a kifejezője. Mindezek pedig az *önbizalom elégtelenségére vallanak*, vagyis arra az állapotra, amikor az ember előtt önmagának a valódi értéke – a lényeg, a valóság – elhomályosul. Az ösztönvilágból kiirtott hibák gyökerének – mintegy „bennszakadt” gyökerének – újbóli kihajtása ez a jelenség. Ha nem irtjuk ki gyorsan ezeket az új hajtásokat, akkor elburjánzásuk rövidesen ellepi egész elménket, és eluralkodik egész ösztönvilágunkon. Az újra megnövekedett hibákkal meg-

birkózni, azokat kiküszöbölni pedig már nehéz dolog, fáradtságos feladat! (F. 201.)

11. A hiábavalónak látszó várakozás csökkenti az embernek a sorsba vetett bizakodását. Minthogy pedig a sorsunk mi magunk vagyunk – mert legbensőbb énünk a sorsunk irányítója –, ezért a sorsunkban való kételkedés: az önbizalmunk elégtelenségével egyet jelent. És hogy ne kelljen még a várakozásainkban való csalódások „igazságtalanságát” is elviselnünk az életben, ezért önként feltámad bennünk az *érdemtelenység érzése*: ne is várjunk semmit, mert nem érdemlünk a sorstól semmi jót, hiszen tökéletlenek vagyunk, tele hibákkal, rosszul-tudással; és az elkövetett, helytelen cselekedeteink súlya alatt nyögve, hiába is igyekeznénk, hogy megváltoztassuk önmagunkat és a sorsunkat! Minden-re érdemtelennek érezzük magunkat... – így száll szembe személyes énünk a fejlődéssel, passzív ellenállást fejtve ki, önmaga fennmaradásának biztosítására. Ha azonosítjuk magunkat ezzel a passzivitással, akkor valóban ellenszegülünk a fejlődésnek. Át kell hangolnunk tehát magunkat az *aktív* beállítottságra! (IV. 19.) (F. 12.)

12. (Ad II.) Az ember ilyenkor nem hisz a sikerben, nem hisz a jóban, nem hisz a valóságban; hiszen tudat alatt ő maga kívánja, hogy semmiben se érjen el valamirevaló eredményt, sikert. Ez az út a csökönös megállás, és az önmegvetés felé visz, amelyben a személyes én fiktív érvényesülést keres és talál. E beállítottság elkerülésére: irányítsuk figyelmünket önmagunk lényegére, értékére – keressünk célt a tanulásban, a tanításban, a példaadásban és a segítségben, és lássuk be, hogy mind e vonatkozásban már szereztünk érdemeket –, a sorsot pedig bízzuk önmagára, és fogadjuk el olyannak, amilyen. Így győződhetünk meg arról,

hogy az érdemtelenség érzése: önbecsapás. Mert ha igaz volna, a sorsunk nem hozhatna semmi jót. Elég tehát a sorsunkat megfigyelnünk, és meglátnunk benne a már megszerzett érdemeink tükröződését, következményeit! (F. 16.)

13. A dolgok rendeződése, a problémák megoldódása az életben mindenkor együtt jár azzal, hogy személyes és ideiglenes céljaink közül egynéhány az értelmét veszíti, idejétmúlttá válik, megszűnik. A „rendeződés” ugyanis jórészt a *céljaink átrendeződésében* áll. – Ha a céljaink széthullását figyeljük csupán, akkor csak a földi életünk elszegényedését látjuk ilyenkor. Rá kell irányítanunk tehát figyelmünket a maradandó, egyetlen célra, hogy így megláthassuk körülötte az élet voltaképpeni *tisztulását*, fejlődését – az értéktelen célok megszűnésében pedig az élet megmaradt céljainak a kiválasztódását és *gazdagodását*. (IV. 2.) (F. 185.)

14. A személytelenné-válásra irányuló igyekezetünk mindenkor helyes igyekezet. Az első lépés pedig ezen a téren, hogy megszüntessük személyes kívánságainkat, vagyis hogy tiltakozás nélkül el tudjunk fogadni mindent úgy, amint van körülöttünk, amilyen maga az élet. Minél tudatosabbá tudjuk tenni a jónak és a rossznak egyképpen való elfogadását, annál többet valósítunk meg célunkból: a személytelenségből. (III. 26.) (F. 177.)

15. Minthogy az egyéni lét örökkévaló: az *idő* az, ami-ben a leggazdagabbak vagyunk. Ne sürgessünk semmit, mert mindenre ráérünk; minél több időt adunk a dolgok rendeződésének, és minél kevésbé sűrgetjük az eseményeket, annál nyugodtabban és zavartalanabban futnak össze a sors hullámai. Ha nem sietünk, kialakul mindaz, amit el akarunk érni. A tények kialakulásával, a valósággal kell törődnünk,

nem pedig a „mikor” kérdésével! De mindenkor úgy foglalkozunk a jövőbeli céljainkkal, mintha bármelyik percben, maguktól valóra válhatnának. (IV. 20.) (F. 204.)

16. (Ad 12.) Ne hidd, hogy ha ajándékot kapsz, hogy ha valaki pénzt költ rád vagy miattad, vagy ha valaki anyagi áldozatot hoz érted, stb., hogy nem érdemled meg, amit nyújtanak neked, mert nem vagy érdemes rá, és mert előreláthatólag sem viszonzni, sem megszolgálni nem tudod. Hiszen ha nem érdemelnéd meg, amit kapsz, akkor a sorsod nem is adna alkalmat arra, hogy ajándéknak stb. örülj az életben. Amit viszont sorsszerűen megkapsz, azt feltétlenül meg is érdemled. (F. 202.)

17. Világosan tudatossá kell tennünk magunkban azt az elhatározást, hogy *nem ismétljük meg a múlt hibáit*, még ha a külvilág akármennyire hasonlóképpen is alakul! De nem elég ezt egyszer tudatossá tennünk, hanem *állandóan résen kell állnunk*, mert 1.) a már felismert hibákról *igen könnyen megfeledeznek* az elménk, elfelejti hiba-voltukat, és elfeledi, hogy mit találtunk hibának, és miért; 2.) a *visszaesés* hajlandóságait csakis így hatástalaníthatjuk, hogy ne kapjanak újabb erőre, ne találjanak utat az újabb és újabb megnyilvánuláshoz a jelenben, és 3.) mert *szüntelenül szem előtt kell tartanunk* azt a lehetőséget, hogy a külvilág „éppen most”, „ebben a percben” alakul olyanformán, hogy a hibáinkba való visszaesésre akar csábítani és kényszeríteni bennünket. *Állandó ellenőrzést* kell kifejtenuünk ezért, minden gondolatunkkal szemben, teljesen tiszta áttekintéssel megfigyelve a külvilág hiba-alkalmait és az énünk minden egyes reakcióját! *Egyetlen percig sem szabad elmulasztanunk* – „éppen most” –, *hogy résen álljunk!*... (IV. 21.) (F. 206.)

18. Fontos, hogy minden adottságot az életben helyesen használjunk fel. Ne higgyük, hogy a sors olyasmit is tartalmaz, ami fölösleges. Semmit se helytelenítsünk benne, és ne tartsunk kivetendőnek belőle... Ne vádoljuk a sorsot, hogy rossz, hogy igazságtalan, vagy hogy túlzott terheket ró ránk, mert tudnunk kell, hogy szükséges minden, ami van – különben nem is létezhetnének! Szükséges a jó és a rossz is. Ha pedig már átlátjuk minden létező dolognak és állapotnak az összefüggések összességéből fakadó szükségességét, akkor máris egyetértünk a létezésükkel, igeneljük azokat, és így fel is tudjuk használni azokat, helyesen, minthogy nem táplálunk magunkban velük szemben elvi tagadást. (IV. 15.) (F. 198.)

19. Igyekezzél elérni a kitűzött céljaidat, és minél inkább kedvezőtlenül alakulnak a külső körülmények, annál inkább *tarts ki*, aggodalom nélkül, teljes és töretlen igyekezettel, meg nem tántoríthatóan! Ne felejtse el, hogy nem a külső körülmények akadályozhatnak meg a céljaid elérésében, hanem egyedül csak a kinttartás hiánya vagy elégtelensége, az ingadozásod. Maga az a tény pedig, hogy a külső körülmények kedvezőtlen csoportosulásban halmozódnak össze, éppen annak a jele, hogy már *közel van* a megoldás, a dolgok rendeződése: olyan közel, hogy a karaktered sötétten kell, hogy lásson mindent, hogy csüggedésre bírjon, eltéríthessen a céltól, még az utolsó percekben, mielőtt elérhetnéd azt, amit kitűztél magad elé. Éppen ezért tarts ki, mindenáron – és tudd, hogy a kedvezőtlen látszat a közeli megoldásnak és célhoz érésnek a *legbiztosabb* jele! (IV. 22.) (F. 208.)

20. Amikor sok tekintetben kedvezőtlennek látjuk a közeljövő kilátásait – természetszerűleg felmerül bennünk az „ellátottság” kérdésével kapcsolatos félelem és *aggodalom*.

Aggályaink merülnek fel, hogy meg tudunk-e élni, lesz-e jövedelmünk, gyümölcsözni fog-e a munkánk, lesz-e mit ennünk, és ha igen, elegendő és megfelelő lesz-e a táplálkozásunk, meglesz-e a szükséges pihenésünk és szórakozásunk, egészségesek leszünk-e, meg tudunk-e birkózni az élet gondjaival, nem ér-e komoly szerencsétlenség, ami miatt nyomorba kerülünk, és így tovább... Aggódunk, hogy meglesz-e a szükséges *ellátottságunk* az életben. Megfelelkezvén arról, hogy a sorsunk nem hozhat mást, mint ami *szükséges* a fejlődésünkhöz – viszont ami szükséges, azt feltétlenül *meghozza*. Az ilyen aggodalmaink – még ha akármilyen csekélyek is – mint minden aggodalom, megint csak *megzavarják* a dolgok természetes rendeződését a közeljövőben, és egyúttal fokozzák a kilátások kedvezőtlen színezetét, az aggodalmakat is! Ügyelnünk kell ilyenkor arra, hogy a józan ész borúlátásaira nem hallgatva, a logikától függetlenül, a jövő előrevetett árnyaitól félre nem vezetve, rendületlenül megtartsuk helyes beállítottságunkat: *bízzuk rá magunkat teljes mértékben a sorsra, a Gondviselésre, az éntünk mélyén lakozó Lélek irányítására, Istenre* – és ne tőrjünk meg magunkban a jövőnket illető aggodalmakat, még ha oly alaposnak látszanak is! Csakis az történhet velünk, ami helyes, és ami szükséges. Mire való tehát a legcsekélyebb aggodalom is? Sürgősen és tökéletesen meg kell tanulnunk a gond nélküli bizakodást, a fejlődés egyik alapfeltételét. – Fogjuk fel úgy, hogy a közeljövő csupán azért mutatkozik kedvezőtlennek és kilátástalannak, hogy alkalmunk legyen megtanulni mindezt! (IV. 23.) (F. 21.)

21. (Ad 20.) Hányszor hisszük azt az életben, hogy: „most fog zátonyra futni”, „most fog megakadni” az életünk! Ha pedig visszatekintünk a múltba, *csakis* azt láthatjuk, hogy az életünk *sohasem* futott zátonyra, és *sohasem*

akadt meg!... Gondolkozzunk ezen, és találjunk benne alapot a helyes bizakodásra. (F. 22.)

22. (Ad 21.) Figyeld meg magadat ezentúl, és – ha mások érdekében nem szükséges – egyszer se kérdezd meg többé, hogy mikor lesz ebéd vagy vacsora, mi lesz ebédre vagy vacsorára, stb. Így nevelheted magadat egyéb tekintetben is a gond nélküli bizakodásra. (F. 209.)

23. Örülj annak, ami van, amit tapasztalhatsz, amiben részed lehet. Tanulj meg mindennek őszintén örülni. Ha süt a nap, élvezd a napfényt, a napsugaras színeket, a jelent. Ha felhős az ég, élvezd a borultság borongó színeit, a homályt, akármit is tartalmaz a jelen. Ha pedig esik, örülj az esőnek, mert abban nyilatkozik meg az örök jelen. Mindig mindennek örülj, akármit is érzékelsz, és akármit is cselekszel. Mert aki mindennek őszintén örülni tud, az az örök jelenben él; az örök jelen pedig maga a boldogság! (IV. 10.) (F. 128.)

24. Mindenekelőtt teremts teljes *rendet* magadban: légy tisztában – minden vonatkozásban – azzal, hogy mik a helyes céljaid, mit akarsz, és magatartásod mennyiben helyes vagy helytelen. Teljes rendet kell teremtened a gondolataid és a cselekedeteid terén. A félelem, a panaszkodás és az aggodalom, a gond *minden* gondolatát tartsd távol magadtól. Ügyelj arra, hogy szavaidban ne legyen panasznak nyoma, és hangod se legyen panaszkodó soha! Gondolj arra, hogy ahol teljes a belső rend, ott semmiféle panasznak, panaszkodásnak nem lehet helye. A rendet pedig, ha megteremtetted, tartsd fenn és őrizd meg, minden körülmények között! (IV. 24.) (F. 210.)

25. Megbocsátás nélkül nincs szeretet. De a megbocsátás is csak akkor igazi, ha alapja: a Lélekkel szemben való legmélyebb alázatosság. Tudva azt, hogy semmi olyan nem érhet bennünket az életben, amit meg nem érdemeltünk, be kell látnunk, hogy aki bennünket bánt, fájdalmat vagy kárt okoz nekünk – akárki is teszi –, csupán a megérdemelt sorunkat teljesíti be a cselekedetével. Nemcsak mások elítéléséhez nincs jogunk tehát, hanem a megbocsátáshoz sincs, mások ellenünk elkövetett hibáival és vétkeivel szemben – minthogy magunk vagyunk azok kiváltói és okozói. Ha pedig egyetértünk a sors kérlelhetetlen igazságosságával, amely a Lélek (Isten) rendeltetését teljesíti be, akkor ennek az igazságosságnak az igenlésében valóban alázatosság rejlik. Nem elég megbocsátanunk az ellenünk vétkezőknek, hanem tökéletesen el is kell felejtenünk mindazt az okot és alapot, amely lehetővé tette, hogy valamit egyáltalán „megbocsássunk”. Harag és neheztelés helyett megbocsátásnak van helye az életben, a megbocsátás helyén az alázatosságnak, az alázat helyén a hibák feledésének, a feledés helyén pedig a szeretet teljes és sugárzó kibontakozásának. (IV. 25.) (F. 211.)

26. Meg kell tanulnunk alkalmazkodni minden körülményhez. Csak abban a karakterben nincsenek merevségek, amelyik lehetővé teszi a minden irányú és teljes mértékű alkalmazkodást. Maga az alkalmazkodás pedig nem egyéb, mint *lemondás* a fennálló személyes felfogásunkról és célkitűzéseinkről, egyidejűleg és párhuzamosan: *a személyes énünk fennállásának biztosításáról való lemondással* is, ami gyakorlatilag a félelemről, aggodalomról, gondról, idegenkedésekről és védekezésekről való lemondást jelenti az életben. Bátran, kedvvel, töretlen bizakodással kell szembenéznünk minden helyzettel, minden körülménnyel, akármi is

adódik elő körülöttünk, akármi is ér bennünket. Ha a Lélek Valóságának a megközelítése az egyetlen maradandó célunk, és semmi más célhoz nem ragaszkodunk, és ha valóban töretlen bátorsággal, kedvvel és bizakodással merülünk bele, önként, az élet minden alakulásába és helyzetébe, amit élénk hoz a sorsunk, akkor beállítottságunk alapszínezetét: *a sorsunk igenlése* képezi. A sors teljes igenlése pedig – gyakorlatilag – egyértelmű a teljes alkalmazkodással! Gondoljuk át ezt az összefüggést olyan alaposan, hogy már a jelen percben és az élet mindennapi körülményei között, ezentúl mindig meg tudjuk valósítani – gyakorlatban is – a személyes céljainkról való lemondáson alapuló alkalmazkodást. Helyes magatartásunkról akkor győződhetünk meg, ha a céljaink csak megfelelően változnak, de nem fogynak el és nem szűnnek meg – a mindennapi élet keretében. (IV. 26.) (F. 212.)

27. Pihenőnap, kirándulás a szabadba, kék ég, napfény, erdőillat, madárdal-átszötte csend, üde szellő, tarka virágok színei, békesség és nyugalom köröskörül, és bennünk, a szívünkben is béke, megbékéltség: talán egyedül így jellemezhető a múltunkat és jelenünket illető megbékéltségből fakadó vágytalanság állapota. Csak feloldódást érzünk, beleolvadást mindabba, amiben napfény, nyugalom és béke lakozik – és nem kívánunk semmit, még a pihenést sem. Csendet találunk az élet zajában, és beszédes számunkra a csend. Megbékélve minden hibánkkal, már nincsenek érzékeny sebeink, nincs bennünk a legcsekélyebb dac és bosszúvágy sem, csak szelídség, tiszta öröm és jóakarát. Nem is tudunk vágyakozva kívánni semmit, mert a vágyaink felfüggesztve, békésen pihennek a csendben – és semmi sem zavarja meg a Természet rendjét körülöttünk. A Lélek hatását érezzük közvetlenül a napfény ragyogásában, a zavar-

talanságban, a megbékéltség vágytalanságában. (IV. 27.) (F. 213.)

28. A megbékéltség állapota a földi életben – míg el nem érte az ember a megváltottságot – nem állandósulhat. Felhők tornyosulnak, árnyék vetődik a földre, fenyegető sötétség támad: *kételyek* merülnek fel mindenfelé, csaknem minden irányban. Zavarok jelentkeznek, akadályok állják utunkat. Úgy látszik, hogy a sors ellene szegül a szándékainknak, a terveinknek. Ha ilyenkor helyt adunk a kételkedésnek, akkor – nem bizván a sors helyességében – a sors *ellen* fordulunk, tehát a sors is: valóban ellenünk fordul! Meg kell tartanunk tehát hitünket, bizakodásunkat, életigenlésünket, belső nyugalomunkat, békénket és gondtalanságunkat – töretlenül, minden látszólagos zavar ellenére! Ez az állhatatosság a feladatunk: a Lélek iránti teljes bizalom megvalósítása és megőrzése. És tudnunk kell, hogy a fenyegető árnyak csak a karakterünk merevségét és tehetetlenségét tükrözik az életben. Egyúttal pedig azt jelentik, hogy a merevségek széjjelszakadóban, megszűnőben vannak – azért növekszik az ellenállásuk –, másrészt pedig, hogy a jelentkező homály és sötétség a dolgok rendeződésének a legbiztosabb előjele, előfutára. Meg kell tanulnunk *bízni*, akkor is, amikor pillanatnyilag nem találunk elegendő okot a reménykedésre, a bizakodásra, a bizalomra. (IV. 28.) (F. 29.)

29. (Ad 28.) Az élet a *tanulás* színtere. *Örüljünk* minden tapasztalatnak! Élvezzünk *minden* szint, *minden* mozgást, változást. Élvezzük a jót és a rosszat egyformán, az éhséget éppen úgy, mint az ingyencfalatokat, a várakozást éppen úgy, mint a beteljesülést. Amire szükségünk van, azt úgyis, feltétlenül el fogjuk érni az életben, és minden helyes tervünk

megvalósul, de azt *bízzuk teljesen a sorsra, hogy mikor!*...
(F. 214.)

30. Az átmeneti vágytalanság boldog csendje természet-szerűleg átalakul kedvhiánnyá, a kedvhiány érzetévé. Ennek folytán *súrlódások* állnak elő a belső apátia és a külvilág aktivitása között. E súrlódások mint kellemetlenségek, mint *bajok* jelentkeznek az életben. Helyes beállítottságunk a bajokkal szemben: csak a további vágytalanság, a további közömbösség lehet. Ilyen beállítottság mellett az előforduló bajokról, ha azokat valóban közömbösen szemléljük – de csakis akkor! –, megláthatjuk, hogy azok végeredményben *mind* a helyes úthoz, a helyes útra, a *jóra* vezetnek, mintegy „terelnek” bennünket a helyes irányba, a szükséges cselekedetek felé. Ha így tudjuk szemlélni a bajokat – és ha megértjük azok rejtett célját –, akkor belső egyensúlyunk megőrizhető. Ha azonban megengedjük, hogy a bajok valóban kellemetlenül érintsenek bennünket, akkor látásunk elhomályosul – és akkor a bajok csakugyan bajokká válnak az életben, minthogy szembehelyezkedünk velük. Valóítsuk meg a bajok közömbös tűrését – mint feladatot! (IV. 29.) (F. 215.)

31. Ne aggódjunk – sem önmagunkért, sem másokért, sem a tárgyakért, sem a világ sorsáért! Ugyanolyan fáradtsággal lehet az életet nehéznek látni, mint könnyűnek, a sorsot sötétnek, mint derűsnek, az eseményeket fenyegetőknek, mint biztatóknak, és önmagunkat tökéletlennek, mint a feladatok megoldására képesnek hinni. Nézetünk csak a *saját többi* nézetünkre hathat ki, a valóságot azonban *nem* érinti. Nézzük tehát az életet, a sorsot, az eseményeket és önmagunkat *közömbösen*, hogy magát a valóságot lássuk meg, és ne zavarják meg azt a saját, személyes nézeteink.

Ne aggódjunk, hogy eltéveszthetjük a helyes célt, hogy esetleg visszaesünk a fejlődésben, hogy esetleg bűnt követünk el, hogy elrontjuk, elveszítjük azt, amit már elértünk. Ha okot találunk az aggodalomra, ha lehangoltak vagyunk, *fogadjuk el azt is, mint szükségességet az életben*; ne féljünk tőle, és ne fokozzuk, hanem *szemléljük közömbösen*, hogy zavartalanul vezethessen oda, sorsszerűen, ahová vezetnie helyes, és ahová vezetnie kell. Akkor, de csakis akkor, *helyesen* használjuk fel a karakterünk reakcióit. (IV. 30.) (F. 216.)

32. A tudatnak, a személyes ének fel kell fognia, át kell éreznie a maga *teljes jelentéktelenségét*, mind a külvilággal, mind a sorssal, mind Istennel, a Lélekkel szemben! Az öntudat pedig amellet – semmivel sem azonosítván önmagát – az Abszolútummal való egységét kell, hogy higgye, tudja és vallja. (V. 2.) (F. 33.)

33. (Ad 32.) A jelentéktelenség átéléséből származik az *igénytelenség* megvalósítása – mint feladat – ugyancsak hármass vonatkozásban: mind a külvilággal, mind a sorssal, mind pedig Istennel, a Lélekkel szemben. A személyes én igénytelensége azonban nem jelenti az öntudatnak a megismerésről való lemondását, az öntudat igénytelenségét! (F. 218.)

34. A belső felszabadulás a régi karakter-reakciók alkalmazatlanná válásának, csődjének, a karaktermerevségek lebontódásának és megszűnésének a következménye, eredménye. Minden külvilágbeli alakulással szemben a karakter még a régi reakciókkal próbál fellépni, ezek a reakciók azonban már idejüket múlták, és az érvényesüléshez nem megfelelőek. Így eleinte sűrűlódások, összeütközések alakul-

nak ki a külvilág és a karakter között, de mindezek egy új egyensúlyi állapot felé vezetnek, amelynek a kialakulása egyet jelent bizonyos belső felszabadultsággal – a múlt kötöttségeit illetően. (V. 9.) (F. 225.)

35. Az ember általában annyira hozzászokott a gondok, félelmek, aggodalmak és kellemetlenségek nyomasztó súlyához az életben, mint a tengerfenéken élő állat a ránehezülő vízoszlop magas nyomásához. Akár az ember, akár a mélytengeri állat, ha hirtelen sokkal kisebb nyomású környezetbe jut, nem tud élni abban, és ösztönösen visszamenekül a megszokott viszonyok közé. Lassan, fokozatosan és rendszeresen kell hozzászoktatnunk magunkat az élet nyomasztó voltának a hiányához, a jóhoz, a szabadsághoz, hogy szabadon el tudjuk fogadni azt. Ameddig ezt a felszabadultsági fokot nem érjük el, addig mi magunk keressük és teremtjük meg magunk számára az élet ránk nehezető terheit, nyomasztó árnyait és körülményeit, lemondva igazi célunkról, a teljes felszabadulásról. (V. 12.) (F. 228.)

36. Akármi is történik körülötted, ne hidd el, hogy téged magadat is érinthet az események sodra, hullámzása. Akármilyen gondolat vagy érzelem is támad fel elmédben, mindig csak felülről szemléld, kibontakozását éppúgy, mint a tovatűnését. Ne végy részt a gondolataidban, a karaktered reakcióiban! Semmi sem fontos! A megbecsülésre, elismerésre, dicséretre éppúgy nincs és nem is lehet szükséged, mint ahogy a felmerülő kifogások, szidalmak és az ócsárlás, a lebecsülés sem érinthetnek. Ne azonosítsd magad semmivel sem, ami nem a Lélek! Tedd egyébként, amit helyesnek tartasz. De ne törődjél a tetteid következményeivel, sem azokkal, amelyek várhatóak, sem azokkal, amelyek valóban bekövetkeznek. Ne hidd el, hogy a világegyetemben *függsz*

valamitől! Akkor megőrzöd függetlenségedet. (V. 14.) (F. 230.)

37. Időnként megtörténik, hogy a külvilág olyan nagy mértékben foglalkoztatja az embert, annyi célt lát maga körül, annyi vágya támad, vagy annyira betöltik tudatát az események, jók és rosszak, örömök és kellemetlenségek, hogy megfeledkezik igazi céljáról: a *Lélek Valósága* felé törekvő megismerésről! Ügyelnünk kell arra, hogy ráeszméljünk erre a megfeledkezésre! Nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy *semmi sem fontos, ami van*. Hogy a Lélek Valóságán kívül minden csak játék. Az egész külvilág, az egész élet csak arra szolgál, hogy addig játsszunk vele, míg mindenben, ami van, felfedezzük önmagunkat, énünk igazi lényegét – a Lélek Valóságát! (V. 15.) (F. 231.)

38. Belátva minden létező dolognak a *lényegtelenységét* a Lélek Valósága mellett – azt, hogy semmi sem fontos, ami van –, saját magunk *haszontalanságának* a gondolatához jutunk el. Ha a megismerésnek élünk csupán, akkor a külvilág szemszögéből nézve haszontalan az életünk. Ha a külvilágnak élünk, akkor a megismerés terén nem jutunk előre, tehát abszolút értelemben élünk haszontalanul. Ha pedig külső és belső céloknak élünk, egyaránt, akkor: sem az egyik, sem a másik irányban nem érünk el eredményeket. A haszontalanság érzésével nem szabad foglalkoznunk tehát, hanem *saját cselekedeteinket is* rá kell bízunk a Lélek Valóságára – Istenre –, hogy helyesen irányítsa azokat az életünkben! A „hasznosság” kérdésében pedig ne foglaljunk el személyes álláspontot. (V. 16.) (F. 233.)

39. Hosszú időn át valósággal *lesben kell állnunk*, hogy ne engedjük meg elménkben egyetlen olyan gondolatnak,

illetve érzésnek a felbukkanását, a felmerülését sem, amelynek alapszínezete vagy háttere: *a Lélek iránti bizalmatlanság*. Hinnünk kell az állandó és örök fejlődésben, és hinnünk kell a hitünkben is, abban, hogy teljes és odaadó hitünkkel *akadálymentessé* tehetjük, és tesszük is, fejlődésünk felfelé vezető útját! Hinnünk kell, hogy célunkhoz egyre csak *közeledünk*, és *nem távolodunk attól*, akármilyen történik velünk vagy körülöttünk! Ebben az értelemben pedig minden úgy van jól, ahogyan van, ahogyan sorsszerűen történik. (V. 17.) (F. 233.)

40. Önállóságra kell törekednünk. Be kell látnunk, hogy senkitől nem függünk, senkihez nem tartozunk. Egyedül állunk az életben. Tökéletesen egyedül. Ha erre teljes mértékben ráeszméltünk, már megvalósítottuk az önállóság követelményeit is. És csakis a teljes önállóság megtartása mellett válhat helyessé a külvilággal és az emberekkel való minden kapcsolatunk. (V. 19.) (F. 235.)

41. Tanuljuk meg, hogy helytelen, ha saját cselekedeteinket és mások cselekedeteit, a külvilágbeli eseményeket és saját képességeinket, önmagunk értékét vagy fogyatékoságát stb. az anyagi értelemben vett *hasznosság* szempontjából mérlegeljük és ítéljük meg az élet folyamán. Ez a szempont nemcsak hogy állandóan növekvő kööttségekhez vezet, hanem elősegíti az érvényesülés és a fogyatékoság fokozott átérzését is, miáltal elhomályosítja megismeréseinket és céljainkat is, elménket helytelen irányban terelve a „hasznossági lelkiismeret” erejével. (V. 23.) (F. 239.)

42. Ha azt akarjuk, hogy végtelenné növekedjen a látásunk, a látókörünk, akkor *csak a jót lássuk meg, és csak jót lássunk az élet minden pillanatában* – hiszen minden, ami

van, ami történik: *jó*, az Abszolútum szemszögéből nézve! Ha tehát észrevevessük a *rosszat* az életben, vagyis ha valamit rossznak *látunk*, csak azért tekinthetjük rossznak, és azért szenvedünk miatta, mert hibás szemszögéből, *nem az Abszolútum felől* szemléljük az élet jelenségeit! (V. 26.) (F. 242.)

43. Csak akkor érezzük magunkat valóban egynek a mindenséggel, amikor a „Mi Atyánk, legyen meg a Te akaratod” gondolatát már csak egyféleképpen, és mindenkor csakis úgy tudjuk felfogni, hogy: „Mi Atyánk, a Te akaratod az *én* akaratom!”... (V. 27.) (F. 243.)

44. A „nem hazudni” elvébe beletartozik a mindennapi életben előforduló színjátszás, komédiázás teljes tilalma is, mind szóban, tetteben, mind gondolatban. Be kell látnunk, hogy *az* az életbeli partnerekkel szemben való, személyes érvényesülés, amelyet a színjátszással (pl. a „nem tudom” tettetésével) érhetünk el, oly jelentéktelen csekélység és oly hazug siker, amire törekednünk még az illúziók világában sem érdemes. Igazi célunktól pedig eltérít – és további hazugságok elburjánzásához vezet. (V. 28.) (F. 244.)

45. Ha lemondunk valamiről, egyik hozzánk tartozó családtag vagy barát stb. javára, úgy ezt feltétlenül önzésből, önösségből tesszük, mert magával a lemondással *érdemet* akarunk szerezni, az illető hozzátartozónkkal szemben. Mindenesetre a saját helyzetünket akarjuk javítani, az önzetlen lemondás leple alatt. Ha ugyanis semmiféle érdek nem irányítaná a magatartásunkat, akkor bíznánk abban, hogy – lemondásunk nélkül is – mindenki megkapja a sorstól mindazokat a javakat, amelyeket a cselekedetei révén megérdemel. Lemondásunkkal úgysem adhatunk „többet” valakinek,

mint ami annak amúgy is jár az életben. Minden efféle lemondásunk mélyén tehát *irigység* rejlik, vagyis elégedetlenség a saját sorsunkkal és helyzetünkkel szemben, amelyen érdekből igyekszünk javítani. Az ilyen lemondás viszont – minthogy irigység, elégedetlenség, önös érdek rejlik a mélyén – éppen az *ellenkező eredményhez* vezet, mint amilyent el akarunk érni vele. És ilyenformán csak akadály a fejlődésnek, a felszabadulásnak. (V. 29.) (F. 245.)

46. A lemondás: a vágyaink, az érdekeink tudatos felszámolása legyen csupán. Ne legyen benne panasz, ne legyen benne kényszerűség, a lemondásra való kényszerítettetés érzése, sem fájdalom! De ne legyen elfásult beletörődés sem a „nincs” fogalmába. Legalább ugyanannyi örömmel kell lennie benne, mint szomorúságnak. A lemondás nem veszteség. De nem célja valamely személyes nyereség sem. – Az igazi és őszinte lemondás egyetlen gondolatban fejezhető ki csupán: „Mi Atyánk, legyen meg a Te akaratod!”... (IV. 7.) (F. 190.)

47. Akármilyen is történik, őrizzük meg elménk nyugalma és csendjét, hogy elménk olyan legyen, mint egy nagy tó tökéletesen nyugodt és mozdulatlan víztükre, mely híven mutatja mindazt, ami benne tükröződik, maga azonban független nyugalomban van és marad meg. Őrizzük meg a felülemelkedettségnek és a szépségben való gyönyörködni tudásnak tisztaságát és tisztult csendjét. De tükrözze elménk a napfényes derűt éppen úgy, mint a felhők borongó szomorúságát – és ne akarjon változtatni a külvilág képén, a külső világon! (V. 31.) (F. 247.)

48. Vigyázz, hogy meg tudj maradni a bölcsesség magaslatán, ha már elérted azt! 1.) Ne ítélj siker és kudarc sze-

rint! 2.) Ne hidd, hogy a cselekedeteidnek csak akkor van értelmük, ha azoknak hasznát is látod! 3.) Ne akarj „valaki lenni”, ne akard „valamire vinni” a külvilágban! – Valahányszor ezeket a hibákat elköveted, megfélekedzel arról a bölcsességről, amelyet már leszűrtél a sors tapasztalataiból. Sőt személyes szemszögből akarod megítélni nemcsak önmagad, hanem magát a bölcsességet is. (VI. 1.) (F. 248.)

49. Akármennyire nincsenek is pillanatnyilag vágyaink, bárha elménkben csend is uralkodik, ha minden iránt közömbösek is vagyunk, akár az elfásultság, eltompultság határáig közömbösek, és ha bármi is történik, vagy nem történik körülöttünk, a teljes eseménytelenségben éppen úgy, mint az apróbb és nagyobb kellemetlenségek közepette, és akkor is, ha szinte reménytelenül sokáig tartó várakozás periódusában vagyunk: ügyeljünk arra, hogy csorbítatlanul megőrizzük életkedvünket, azt a kedvet, amely a jóra, a folyamatos cselekvésre és a végső cél elérése felé ösztönöz! (VI. 2.) (F.249.)

50. Igyekezzünk minden tekintetben befelé élni – és ne törődjünk a külső világban várható eseményekkel! Éppúgy ne aggódjunk, hogy esetleg bekövetkezhetnek ránk nézve kedvezőtlen hatású események, mint ahogy ne várakozzunk vágyakozva az előnyös, kedvező, örömeket nyújtó eseményekre sem! Mert úgy is csak az történhet a külvilágban, aminek történnie kell, és csakis akkor történhet valami, amikor szükséges, hogy végbemenjen. Amikor pedig látszólag semmi említésre méltó esemény sincs a külvilágunkban, a fejlődés akkor sem áll meg, egyetlen pillanatra sem. Ha tudjuk ezt, sohasem leszünk türelmetlenek, és sohasem találkozunk az unalommal. (VI. 3.) (F. 250.)

51. Céltudatos fejlődésünk fontos követelménye a *bátorság*, mely abban áll, hogy nem igyekszünk kikerülni azt, ami pillanatnyilag kellemetlen, de nem igyekszünk kikerülni az akadályokat, és a felmerülő nehéz feladatokat sem, az életben! Mindennel, ami van, szembe kell néznünk, és mindenből, ami érint bennünket, ki kell vennünk a részünket, hogy megoldjuk az összes ránk váró feladatot az élet folyamán. (V. 18.) (F. 234.)

52. Át kell élnünk, mégpedig teljes igenléssel, az egyedülre való ráeszmélés tényét, azt a tényt, hogy *senkihez sem tartozunk*, mert nem is tartozhatunk, hiszen a külvilágunk középpontja egyedül mi magunk vagyunk, és minden, és mindenki más is: csak látszat körülöttünk, és nem valóság! (III. 30.) (F. 182.)

53. Ne akarjunk mindent, ami bántó ránk nézve, ugyancsak bántalommal megtorolni! Sem az emberekkel, sem a sorssal szemben ne legyünk bosszúállók, mert rossz a rosszat soha meg nem szüntetheti! Egyetlen tettet, egyetlen szót, egyetlen gondolatot – még ha akármennyire is bánt bennünket – ne viszonzzuk bántó tettel, szóval vagy gondolattal! De még csak csöndben, elménk titkos rejtekében sem, mert hiszen a belső és külső cselekvés között nincs különbség. – Minthogy pedig a bosszúállás – rosszat-viszonzás, megtorlás – gondolatai nagyon is természetesek és ösztönszerűek, azért nagyon ébernek kell lennünk, és vigyázva kell ellenőriznünk elménk reakcióit, hogy a bosszúállást mindenkor ki tudjuk kerülni cselekedeteinkben. (VI. 5.) (F. 252.)

54. Meg kell tanulnunk semmit sem „akarni”. Mert amit akaratnak nevezünk az életben, az mindig *személyes* akarás,

személyes megnyilatkozás. A személyes akarat amúgy is determinált: csak olyan lehet, amilyen a karakterünk. Valójában tehát a személyes akarat nem is igazi akarat, hanem csak gépies megnyilvánulása a karakter beállítottságának, tendenciáinak. Ennél fogva, ha „akarunk” valamit: akaratunk *sohasem* irányul a végső, igazi célunk felé, hanem mindig elágazó, személyes irányok felé tör. Ezért helytelen „akarni”. Úgy kell elfogadnunk mindent, amint van, és az irányítást át kell adnunk a legbensőbb énünk szabad akaratának, mind a sorsunkat, mind a cselekedeteinket illetően. A személyes akarat – az akarások – helyét: az egyáltalán nem akaratjellegű, személytelen szabad akarat foglalja el! (VI. 6.) (F. 253.)

55. Készen kell lennünk arra, hogy lázadás nélkül, türelmetlenség nélkül várakozzunk az előnyös változásokra az életünkben, ha a sors úgy hozza magával, hogy az előnyös változások sokáig, esetleg nagyon hosszú ideig is váratnak magukra. Hinnünk és bízunk kell bennük, éppúgy, mint ahogy hinnünk és bízunk kell abban is, hogy türelmetlenség nélkül *tudunk* várakozni, ha kell, akármilyen sokáig! (III. 29.) (F. 181.)

56. Nem szabad olyan akadályokat, olyan nehézségeket látnunk az életben, amelyeket le nem küzdhetőnek, át nem haladhatónak tekintünk és vallunk. Az akadályok azért tornyosulnak elénk, hogy legyőzzük azokat. Elcsüggedésnek nem szabad helyt adnunk, mert az elcsüggedés: megállás a fejlődés útján! (VI. 4.) (F. 251.)

57. A kicsinyeskedésnek nem szabad helyt adnunk az életünkben. Meg kell tanulnunk, hogy gyönyörködni tudjunk a kollektív benyomásokban, a dolgok összhatásában, a

nagyvonalúságban. Még akkor is, amikor a kicsinyeskedő elme számos kifogást találhatna bennük, gyönyörködni kell tudnunk a Természet nagyszabású megnyilvánulásaiban, megnyilatkozásaiban, hogy ne lássunk rosszat, tagadást semmiben sem, ami van! (V. 30.) (F. 246.)

58. Haladásunk, fejlődésünk első, alapvető feltétele az *őszinteség*: mind a külvilággal, mind önmagunkkal szemben! Le kell mondanunk mindazokról az álarcokról, amelyeket egész életünk folytán viseltünk, hogy ne kelljen leplezetlen őszinteséggel állnunk a külvilág előtt; és le kell mondanunk mindazokról a ködösítésekről és fátylakraól is, amelyekkel elhomályosítottuk önmagunk felé forduló tekintetünket, hogy ne kelljen meglátnunk és bevallanunk önmagunknak a cselekedeteink mögött rejlő önös és önző céljainkat az élet folyamán. Az őszinteség elsősorban annyit jelent, mint nyitott szemmel élni, szemüveg nélkül látni, és torzítás nélkül tükrözni a látottakat, mind önmagunk, mind a külvilág számára. (III. 21.) (F. 172.)

59. Meg kell látnunk a különbséget személyes énünk törpe volta és a Lélek Valóságának mérhetetlensége között. Ez az összehasonlítás alázatosságra tanít bennünket. A tökéletes alázatosságot pedig csak egyetlen gondolattal tudjuk kifejezni a befelé-fordulásban: „Mi Atyánk, legyen meg a *Te* akaratod!”... (IV. 6.) (F. 75.)

60. Minél inkább eredményt igyekszik elérni az ember az igaz úton, annál inkább úgy érzi, hogy elhanyagolja a sors, elhanyagolják a szerettei, a hozzátartozói, az emberek. Úgy érezzük, hogy nem kapjuk meg azt a rokonszenvet, szeretetet, gyöngédséget, azt az elismerést és megbecsülést, amit megérdemlünk és kívánunk, és ami nélkül igazságtala-

nul sivár az életünk. Úgy érezzük, hogy az események is elhanyagolnak, nem nyújtanak alkalmakat nekünk, nem juttatnak sikerhez, nem adnak módot a szórakozásra, nem elég színesek és változatosak, nem olyanok, mint szeretnénk, hogy legyenek. Igazságtalannak érezzük mindezt; megbánottság érzése támad fel bennünk, úgy érezzük, mostohán bánik velünk a sors, az élet, a világ: minden és mindenki. Mindez fáj és rosszul esik, és fokozza érzékenységünket. Igen nehéz felismernünk, hogy mindez hazug érzés, tévedés. De ha meggondoljuk, hogy minden, amit az élettől kapunk, a *mi* cselekedeteink következménye csupán, akkor ráeszmélünk, hogy nem a külvilág hanyagol el bennünket, hanem *mi* hanyagoljuk el a külvilágot, *mi* nem adjuk meg azt a szeretetet, megbecsülést stb. a hozzánk tartozóknak, amit megérdemelnek tőlünk! Az a tapasztalat, hogy saját magunkat érezzük elhanyagoltnak, csak torz tükörképe a valóságnak, oka pedig a saját karakterünk, amely minden érzés középpontjába a személyes énünket igyekszik állítani, és mindent a személyes énünk nyeresége és vesztesége szerint értékeli. – Ne bánkódjunk tehát az elhanyagoltság érzésének a súlya alatt szenvedve, hanem tanuljunk belőle, ha ez az érzés felmerül bennünk. Lássuk meg benne a figyelmeztetést, hogy nekünk kell mindazt *adnunk*, aminek hiányát érezzük, amit tévesen *követelünk!*... (VI. 7.) (F. 255.)

61. Minél erősebb a ragyogás, annál élénkebbé, feltűnőbbé válnak az árnyékok is benne. Ha figyelmünk teljesen az árnyékok felé fordul, megfeledkezhet a ragyogásról, arról a fényről, világosságról, amelynek az árnyékok csak kísérőjelenségei, következményei. Vigyázzunk tehát, hogy a ragyogás közben felélénkülő nehézségek, akadályok, fenyegető aggodalmak, gondok stb. ne vonják túlságosan magukra, és ne kössék le figyelmünket! Hiszen létüket csak annak kö-

szönhetik, hogy megnövekedett bennünk és körülöttünk a fény, amely – megnövekedvén – élénkebb árnyékokat vet, mint máskor. Tudnunk kell, hogy az árnyékok mélységi fokozatai nem valóságos, hanem csak káprázatbeli fokozatok, és hogy a felmerülő árnyékok – aggodalmak, sorsbeli fenyegetések stb. – súlyossága ugyancsak a ragyogás káprázata! Ne essünk rabjául ennek a káprázatnak, hanem fordítsuk figyelmünket újra és újra *a ragyogás felé*, addig, amíg az árnyékokat tárgyilagosan és helyesen tudjuk értékelni benne! (VI. 9.) (F. 257.)

62. Mint minden erőfeszítésbe, úgy a fölfelé haladás igyekezetébe is belefárad az ember. Tudnunk kell, hogy természetes és múló jelenség ez az elfáradás. Nem szabad komolyan vennünk kísérő tüneteit. Mert fáradtan semmihez sincs kedvünk, semmiben sem bízunk (nincs is miért, hiszen úgy érezzük, hogy nem is érdemes élnünk!), semmit sem igyekszünk elérni, és nem tudunk örülni semminek sem. Ha maradandónak hisszük ezeket a tüneteket, akkor valóban megrekedünk a haladásban, mert oktanul lemondunk a céljainkról. Vigyáznunk kell, hogy a fáradságot fáradságnak értékeljük csupán, és ne tekintsük életszemléletünk végleges megváltozásának! (VI. 10.) (F. 258.)

63. Vannak olyan időszakok, amikor az élet keveset nyújt nekünk, fukarkodik jóban és rosszban egyaránt, nincsenek benne események, csak érdektelen egyformaság, hiányzanak az élet ígéretei is; úgy érezzük, nincs is minék élnünk, mert sem kifelé, sem befelé nem haladunk, és még a fejlődés alkalmait is nélkülözzük. Ilyenkor nemcsak a hitünket, a türelmünket sem szabad elveszíténünk, hanem meg kell elégednünk azzal, amit az élet nyújt nekünk, akár milyen kevés is az! Mert valójában nem igaz az élet üres-

sége és sivársága, céltalan egyformasága, hanem csak mi látjuk üresnek és kilátástalannak. És ameddig nincs bennünk egyensúly, nyugalom és megelégedettség, addig az élet igazi arculatát sem láthatjuk meg újra, és a felszabadult öröm helyett az elkeseredés próbál tanyát ütni a szívünkben. A továbbhaladás kulcsa ilyenkor csak a *megelégedettség* lehet. (VI. 11.) (F. 259.)

64. Meg kell tanulnunk semmihez sem ragaszkodni, mert minden ragaszkodás *kötöttséget* jelent. Minthogy végső célunk éppen a kötöttségek teljes felszámolása és tökéletes megszüntetése, azért igyekeznünk kell felismerni minden nyilvánvaló és rejtett kötöttséget az életben, hogy még öntudatlanul se segítsük elő a fennmaradását vagy növekedését. A ragaszkodás pedig, ha nem szüntetjük meg, éppen a kötöttségek fennmaradásához és fokozódásához vezet. (V. 6.) (F. 222.)

65. Tudnunk kell, hogy a helyes megismerésnek egyik szükséges feltétele a megelégedettség. Aki megelégedett, nem igyekszik változtatni azon a látszaton, ami körülveszi, nem igyekszik átfesteni a világot, nem színezi át hazugságokkal a múltat és a jelent. Ugyanis a hazugság teljes kiküszöbölése az életből feltétlenül szükséges ahhoz, hogy megismerhessük a valóságot. – Ahol elégedetlenség van, ott hazugság is van, ahol pedig hazugság van, ott nincs és nem is jöhet létre helyes és abszolút megismerés. (III. 28.) (F. 180.)

66. A *feltámadás* az új élet kezdetét jelenti, a múlt megértését, a hibákkal való megbékélést és bűnbocsánatot, a jelen igenlését, az élet igenlését, a múlt merevségeinek megszűnését, a „minden lehetséges” elvének ünnepélyes

ígéretét az életben a jelenre és a jövőre nézve; és minthogy az elzárkózás nélküli átélését jelenti annak, amit éppen nyújt az élet, jelenti egyúttal az örök jelent, az örök jelenben a boldogságot, valamint ennek következményeként a végtelenné vált türelmet és a jószágot is. (III. 31. Nagyszombat) (F. 205.)

67. Nem szabad visszariadnunk sem a rossztól, sem a jótól, sem a kellemetlentől, sem a kellemestől, sem a nehéztől, sem a túlságosan könnyűtől, sem a fenyegetéstől, sem a csábítástól, hanem teljes igenléssel el kell fogadnunk mindent, amit hoz a pillanat, a jelen, a sors, az élet. Mert előre kell haladnunk – minden megtorpanás nélkül –, mindig arra, amerre a sors utat nyit és utat mutat! A visszariadás pedig nemcsak fékezést, hanem kisiklást is jelent, ha bekövetkezik, ha helyt adunk annak, hogy lehetővé váljon. (VI. 12.) (F. 260.)

68. Ha valaki a céljaid elérésében akadályoz, ha valaki utadban áll, ha megnehezíti az életedet, ha viselkedésével elrontja a kedvedet, összetöri az álmaidat, vagy önbecsülésben sért, stb. – ne neheztelj rá! Mert senki sem viselkedhet másképpen velünk szemben, mint ahogy azt a *saját* cselekedeteink következményei esetről-esetre megengedik, illetve megkívánják! Bárki is bánt bennünket, nem tehet róla; mert viselkedésében: *mi magunk bántjuk önmagunkat!* Saját beállítottságunkat, saját magatartásunkat kell megváltoztatnunk tehát, nem pedig neheztelnünk arra, aki zavart okoz az életünk élvezetében; mert csakis akkor, ha senkire sem neheztelünk, láthatjuk meg tisztán és zavartalanul az élet ragyogó, napfényes oldalát, amelyet nem homályosítanak el saját idegenkedéseink, saját indulataink az emberekkel szemben. (VI. 13.) (F. 261.)

69. Múltunkbéli körülményeket és hangulatokat, akár milyen felejthetetlenek is azok, ne vágyjunk vissza sohasem! Nem is érdemes visszavágyunk azokat. Egyrészt azért nem, mert a múlt vissza nem hozható, tehát hiábavaló is volna minden visszavágyás. A múlt felé vágyakozó és sóvárgó visszafordulás pedig éppen az előrehaladásban akadályoz, az előrehaladástól tartana vissza bennünket. Másrészt pedig azért nem érdemes visszavágyunk a múlt boldog és eszményi hangulatait, mert hiszen azok mind, hiánytalanul benne foglaltatnak a jelenben! – Meg kell találnunk viszont a jelenben, a mindenkori jelen átéléseiben a hiánytalan és tökéletes *jót* – mert az mindenkor benne rejlik a jelenben éppúgy, mint maga a boldogság is. (VI. 14.) (F. 262.)

70. A szegyenkezés a legerősebb kötöttségek egyike. Ezért a teljes szégyentelenség a haladás egyik lényeges feltétele. – Ügyeljünk arra, hogy minden tekintetben, még a leglényegtelenebb vonatkozásokban is, kizárólag úgy cselekedjünk mindig, hogy ne kelljen restelkednünk, szegyenkeznünk amiatt, ha meglátnak, ha rajtakapnak, vagy ha megtudja valaki, hogy mit cselekedtünk. Amilyen nagy őszinteséget megkívánó, és minden időpillanatban ellenőrzést, figyelmet igénylő feladat ez, éppen olyan könnyű a gyakorlati megoldása, megvalósítása, ha eléggé őszinték vagyunk önmagunkhoz. Mindenkor készen kell állnunk arra, hogy az események meglepetéseket hoznak, és hogy leleplezni törekednek a hibáinkat. Igenléssel kell fogadnunk még az effajta leleplezéseket is, és teljes szégyentelenséggel kell szembenéznünk az események egymásutánjával. Akkor valóban haladunk, fejlődünk, mindinkább kevesbedő kötöttségek közepette. (VI. 15.) (F. 263.)

71. Tökéletesen mindegy, hogy milyen volt a múlt, és hogy milyen lesz a jövő – a jelen maga tele van sikerekkel, és csak nyitott szemmel kell körülnéznünk, hogy észrevegyük: ezekben a sikerekben élünk, szívet-lelket fölemelő, apróbb és nagyobb természeti csodák közepette! – Már pusztán felfigyelni is rájuk: gyönyörűség. Magát a sikert élvezni bennük pedig: az élet legteljesebb igenlése, a természet rendjével való együttérzés, tiszta együttműködés. (VI. 16.) (F. 72.)

72. (Ad 71.) A siker nemcsak akkor igazi siker, amikor befejezett, beteljesedett, hanem sikert jelent az eseményeknek és a körülményeknek már mindaz a kialakuló konstellációja is, amely a sikerhez vezető útnak egy-egy elengedhetetlen állomása. Éppen ezért a gondolkodó ész, amely nem lát előre, egymagában sohasem képes megítélni, hogy az események pillanatnyilag a siker vagy a sikertelenség jegyében állnak-e. (F. 264.)

73. Ha csalódunk az eseményekben, ha mást, ha többet vártunk, mint ami történik, akkor az csak azt mutatja, hogy helytelenül fogtuk fel, helytelenül értelmeztük a valóságot. Minthogy az életben nem történhet sem több, sem kevesebb, mint ami helyes és szükséges, hogy végbemenjen, azért minden a valóságtól eltérő irányú, és nem teljesülő várakozásunk már eleve hibás várakozás kell, hogy legyen. És ennél fogva minden csalódást csakis mi okozunk magunknak, és nem a külvilágunk. Igyekezzünk tehát nem csalódnunk, hogy helyesen ismerhessük meg a sorsot, teljes és csorbítatlan összhangban a Természet működésével és céljaival. (IV. 8.) (F. 191.)

74. Nemcsak izmainkat kell tudnunk ellazítani, hanem mindent, ami az énünkhöz tartozik, sőt valójában mindent, ami létezik, és ami megnyilvánul. A Lélekben (Istenben) bízva, teljesen el kell engednünk magunkat, hogy történjék, aminek történnie kell, legyen meg Isten akarata, ami legbensőbb énünk szabad akaratával egy. – Rendkívül nehéz azonban megállnunk, hogy az énünket a legkevésbé se féltsük, és hogy ne aggódjunk érte. Éppen ezért az elengedés teljes tudatosságot igényel, hogy ne maradjanak benne ösztönös feszültségek, merevségek, én-biztosítások, vagyis hogy ne maradjanak benne személyes énségi-törekvések. – Az elengedés akkor helyes és akkor teljes, ha könnyűvé és szabaddá tesz bennünket. (VI. 17.) (F. 265.)

75. (Ad 59.) Vigyázzunk azonban, mert az *emberekkel* szemben tanúsított alázatosság rendszerint nem egyéb burkolt bosszúállásnál! (F. 189.)

76. Ne várj örömeket az élettől, és ne várj boldogságot! Mert azzal, hogy *várod*, a jövőbe helyezed azokat, a jövőbe, mely nem létezik; a jelent pedig megfosztod tőlük, és elkedvetlenedsz. Hanem: vedd észre, hogy a jelen maga is tele van örömmel, és éld át *azokat* az örömeket, *amelyek a jelenben átélhetők!* (V.3.) (F. 219.)

77. Másoknak örömet szerezni – az legyen az igazi örömünk! Nem fontos, hogy akinek ajándékot adunk, tudja, hogy az ajándék tőlünk származik. Nem fontos, hogy akinek örömet szerzünk, tudja, hogy azt nekünk köszönheti. Mégis szüntelenül törekedjünk arra, hogy örömmel enyhítsük mások szenvedését, tiszta örömmel, amelyek elfeledtetik velük a rosszat: a dacnak, a bosszúállásnak, a csalódottságnak, a bűnösség tudatának stb. minden érzését és gondo-

latát. – És ami még ennél is fontosabb: tudjunk őszintén örülni is mások örömének! (VI. 18.) (F. 266.)

78. Meg kell értenünk, hogy mások is szenvednek, hogy mások is ugyanolyan gondokkal, problémákkal, ugyanolyan felmerülő nehézségekkel küzdenek, mint amilyen gondok, problémák és nehézségek a saját életünk megpróbáltatásait képezik a mi számunkra. Meg kell értenünk az embereket, meg kell értenünk mindenkit, hogy le tudjuk törölni a könnyeiket, hogy mosolyt tudjunk csalni vigasztaló szavainkkal a szomorkodó, szomorú arcokra. Vigasztalnunk kell, fáradhatatlanul. Gyöngéden és igaz jóakarattal. Hogy magunk is részesei lehessünk olykor, ha rászorulunk, a hasonló vigasztalásnak! (V. 5.) (F. 221.)

79. Ha keserű gondolatokkal küzdő emberek élnek a környezetünkben, az annak a jele, hogy mi magunk sem vagyunk mentesek attól, hogy még bennünk magunkban is felfelbukkan a keserűség, ha nem vigyázunk a gondolatainkra. Minden keserűség viszont: *bizalmatlanság*, a sorssal, az étellel, a Lélekkel szemben. A bizalmatlanság pedig: kételkedés, a helyes hitnek részleges vagy teljes hiánya. – Igyekezzünk tehát eloszlatni minden keserűséget magunk körül és önmagunkban. Hittel, helyes megvilágítással oszlassuk el a keserűség minden gondolatát, hogy elkerüljük a szenvedést, amely még nem következett be, de amely a keserű gondolatok következtében előbb-utóbb valóra válnék! És elsősorban a környezetünkön segítsünk. Annál inkább, mert *tanítva tanul az ember a legtöbbet*. (VI. 19.) (F. 267.)

80. Vannak olyan periódusok az életben, amikor szorongás fogja el az embert, úgy érzi, mintha valósággal fojtogatná a reménytelenség, a kilátástalanság. Úgy érezzük ilyen-

kor, hogy semmilyen tervünk sem sikerül, nem értük el, amit szerettünk volna, hogy szinte semmink sincs, és amink van, azt is elveszítjük, hogy keveset tudunk, hogy eliramlik az élet, és hogy minden célunk hazug cél csupán, mert minden célunk elérhetetlen. Úgy érezzük, hogy értéktelenek vagyunk, fogyatékosok és tökéletlenek, az életünket pedig elhibáztuk. Talán nem is mi, hanem a szüleink, a körülményeink, a sorsunk rontott el mindent számunkra, olyan helyrehozhatatlanul, ahogyan meg sem érdemeltük. És így tovább... – Mindezeket a gondolatokat a karakterünk vetíti ki úgy, hogy fokozza bennünk az életösztönt és a személyes nagyratörést. Vagyis, hogy biztosítsa önmaga fennállását és megerősödését, a rajtunk való uralkodását. – Ha tudatosan helyt adunk a szorongásos érzéseknek, akkor tudatosan fokozzuk a karakterünk merevségét és az érvényesülési vágyainkat. Ha pedig felismerjük a szorongásos érzések hamis voltát, hamis alapját, akkor – legalábbis egy időre – ki tudjuk kerülni a harcot a karakterünkkel. (IV. 3.) (F. 186.)

81. Az ember személyes, önző és önös céljainak megfogyatkoztaival arányosan csökkenni látszik az ember életereje, életkedve is. Úgy érezzük ilyenkor, hogy nem érdemes élni. Nincs miért. Hiányzanak az anyagi ösztökélések. Fáradtak vagyunk. Úgy érezzük, hogy a fizikai erőnk elhagy, elapad. – Ha helyt adunk ezeknek az érzéseknek, akkor azt ismerjük el, hogy az embernek az egyedüli értékes céljai valóban csak a személyes és önös céljai lehetnek. Nem szabad tehát megfeledkeznünk a yoga igazi céljáról: a felszabadulásról. Ha nem feledkezünk meg róla – és mint célt magunkénak valljuk – akkor az elerőtlenedés érzései maguktól megszűnnek, testünkben és elménkben egyaránt. (VI. 20.) (F. 268.)

82. Igyekezzünk jót tenni akkor is, mikor az igyekezeztünk hiábavalónak látszik, Még ha nem is fogadják el az emberek tőlünk, legyünk jók hozzájuk! Az ilyen igyekezeztünkben – ha akkor sem hagyjuk abba, amikor úgy látjuk, hogy kárba vész – az *igazi szeretet* nyilatkozik meg. Tudnunk kell szeretetet adni – még akkor is, amikor senkinek sem kell, amikor senkinek sincs rá szüksége. (V. 25.) (F. 241.)

83. Ne kívánjuk, hogy minden úgy legyen, ahogy az nekünk – a személyiségünknek – éppen a legkényelmesebb! Ne lássunk azért ijesztő rémet minden fenyegető kényelmetlenségben! – Tudnunk kell, hogy az élet kényelmetlenségei, kényelmetlen helyzetei és körülményei mind a fejlődést szolgálják, és ezért mind szükségesek is. Nem szabad visszariadnunk attól, ha valami előreláthatólag nem úgy történik, mint ahogy már megszoktuk (vagy legalábbis elképzeltük magunknak, és mintegy képzeletben szoktuk meg a gondolatát)! Éppen a kényelmetlen változások kapcsán nevelheti az ember önmagát! – Ha pedig bátran nézünk elébe valamely kényelmetlenségnek, ha nem félünk tőle, és önként vállalkozunk az elviselésére, akkor végül is abban a tapasztalatban van részünk, hogy amit előre kényelmetlennek láttunk, az akkor, amikor bekövetkezik, a valóságban már korántsem az! (VI. 21.) (F. 269.)

84. A pillanat a múlt és a jövő közötti határvonal: az örök jelen, amelyben minden lehetséges. A pillanat az ellentétek összhangját foglalja magában. Légy készen arra, hogy a pillanatnak élj! Ne szőj terveket, és főleg ne hosszú időre, mert hátha még ma vagy holnap utolér a halál – de tevékenykedj és munkálkodj úgy, mintha korlátlan idő és lehetőségek állnának rendelkezésedre! Ne kívánj semmit

magadnak, de hidd, hogy mindent elérhetsz, amit csak megkívánsz! Minél kevesebbet törődj a kívánságaiddal, hogy annál könnyebben és annál biztosabban megvalósuljanak a vágyaid, egytől-egyig. Mondj le minden jóról az életben, de ugyanakkor merd elfogadni az élet legnagyobb javait is! Ne ragaszkodj semmihez sem, de hidd, hogy minden a tiéd az égen és a földön! Ne várj semmit az élettől, de bízzál az életben, határtalanul! Ne akarj semmit, de tudd bizonyosan, hogy korlátlan szabad akaratod van! Semmin se akarj változtatni magad körül, de higgy önmagadban... – és megválthatod az egész világot!... (VI. 23.) (F. 271.)

85. Feltétlenül el kell jutnunk ahhoz a belátáshoz, hogy még a mindennapi életben is csak birtoklás nélküli céljainknak szabad lenniük. Minden olyan célunk, amely valamely birtoklással kapcsolatos, vagy birtoklást rejt magában: csak téves, hamis cél lehet. – De másokra átruházva se éljük ki a birtoklási törekvéseinket! Ne kívánjuk például, hogy valamelyik hozzátartozónknak meglegyen a szép ruhája, drága ékszere, szórakozása, biztos megélhetése stb. Mert mindabban, amit másvalakivel akarunk birtokoltatni, ugyancsak mi magunk birtoklunk elsősorban. Önzetlen jóakarataunk tehát mindenkor önzést takar. Mindaddig, amíg céljaink nem tisztulnak teljesen birtokmentessé. (VI. 24.) (F. 272.)

86. Az igazi szeretet egyik legfőbb jellegzetessége, hogy nem vár hálát, és nem vár viszonzást. Amikor tudjuk, hogy szeretetünket nem értékeli az, akit illet, sőt hogy részéről a szeretetünk legcsekélyebb viszonzására sem számíthatunk – és mégis szeretünk –, akkor bizonyosak lehetünk abban, hogy szeretetünk igazi szeretet. (VI. 25.) (F. 273.)

87. Egyetlenegyszer se készítsünk mérleget magunkban arról, hogy mit sikerült elérnünk az életben, és mit nem. Mert ha reális mérleget készítenénk, akkor egyrészt büszkének kellene lennünk sok mindenre, amit valóban elértünk, de másrészt ugyanakkor szomorkodnunk és bánkódnunk kellene a veszteségeink és az elszenvedett sok kudarc miatt. Hiba a büszkeség, és hiba a bánkódás is. Minden mérleg felállítása tehát csak hibákhoz vezethet. Ezért akkor cselekszünk helyesen, ha sohasem mérlegeljük az elért sikereket és eredményeket, de nem gondolunk a veszteségeinkre sem. – Ilyen értelemben tehát még megkísérelnünk sem szabad valamely összehasonlítást jó és rossz, siker és sikertelenség között, ha a felfelé vezető nyílegyenes úton akarunk megmaradni. (VI. 26.) (F. 274.)

88. Csak akkor élhetjük át az élet teljességét, ha egyszerre szemléljük az élet mindkét arcukat: a világosságot és a sötétséget. Átéülésünkben legalább ugyanannyi rossznak kell lennie, mint jónak, hogy az átéülésünk teljes legyen. Egyaránt tapasztalnunk kell az élet ígérését és az elmúlás fájdalmát, az elemi erők félelmetességét és szelídségét, a bennünket érő fenyegetést és támadást – és a vágyaink nyomán fakadó csábítást, kísértést is –, a test céljainak hiábavalóságát éppen úgy, mint az érzékek örömeit. (VI. 27.) (F. 275.)

89. Valahányszor felmerül bennünk a kételkedés, hogy vajon célhoz érhetünk-e valaha, olyankor mindig csak arra gondoljunk, amit már elértünk. Akármilyen kevés is az, amit valóban elértünk, mégis bizonyos pozitív eredményt találhatunk benne. Hittel és bizalommal – bizakodással – kell arra gondolnunk ilyenkor, hogy ha ennyit már elértünk, majd megjön a többi is, amit remélünk, amit reménykedve várunk! Hiszen ez a természet rendje! Akár külső, akár

belső célokra tekintünk sóvárogva, tudnunk kell, hogy minden vágyunk megvalósulásra törekszik az életben, és hogy előbb-utóbb minden célunkhoz közel jutunk. A beteljesedés pedig csak türelem kérdése. (IV. 9.) (F. 192.)

90. Olykor úgy látjuk, hogy egy-egy új fejezet kezdődik az életünkben, és hogy sok minden másképpen lesz, mint ahogyan megszoktuk. Erőtlennek érezzük magunkat ilyenkor, és az élet játékszerének. Nem hisszük, hogy eleget tudunk tenni a közeljövő követelményeinek. Ugyanúgy állunk szemben a jövővel, mint gyermekkorunkban: gyámoltalanul, féltéken és erőtlenül. Előtűnnek tehát a gyermekkorunk hibái is újra, gyermekéveink önös reakciói. Elfeledettnek, meghaladottnak vélt hibáink támadnak fel a múltból. Ha nem vigyázunk, helytelen cselekedeteket követünk el egymás után. – Rá kell eszmélnünk arra, hogy az erőtlenség is illúzió; mint ahogy illúzió az is, hogy felnőtt gyermekek vagyunk. Új fejezet pedig csakis akkor és csakis olyan kezdődhet az életünkben, amikor és amilyenre szükségünk van a fejlődés szempontjából. (VI. 28.) (F. 276.)

91. Ne vágyakozzunk arra, hogy valami is *ugyanúgy* legyen újra az életben, mint volt valamikor régen! Mert az ilyen irányú vágyakozások képezik az újraszületések örök ismétlődésének okát. – Ne nézzünk vissza tehát a múltba, ha nem feltétlenül szükséges, mert a múltnak rendszerint csak az örömeire emlékezünk, míg a gondjaira alig; a múlt örömeire irányuló figyelem nyomán pedig vágyakozás támad bennünk arra, hogy a múlt megismétlődjön, nem is egyszer, hanem számtalanszor! (V. 1.) (F. 217.)

92. Ameddig az ember a személyes énjével azonosítja saját mivoltát, addig tökéletlennek – gyámoltalannak, fo-

gyatékosnak, céljai elérésére képtelenek – érzi önmagát. Ennek az elviselhetetlen érzésnek a kiegyenlítése végett az ember állandóan a külvilág részéről történő megbecsülésre vágyik. Elismerést vár, megbecsülést és csodálatot, ami visszaadhatná lecsökkent önbizalmát. Ilyen értelemben még a színleléstől sem riad vissza, hogy kikényszerítse mások részéről a megbecsülést. – Mindez azonban téves magatartás, hibás igyekezet és helytelen cselekvés! Rá kell eszmélnünk, hogy a nem-tudás talajára épül. És hogy helyét a helyes önbizalom – a Lélekbe vetett bizalom és hit – kell hogy újra elfoglalja, még mielőtt a hazugság helytelen útjára téved az ember. (VI. 29.) (F. 277.)

93. Minél kevésbé érettnak érzi magát az ember az élet feladataira, vagyis minél inkább úgy áll szemben az élettel, mint gyermekkorában – másrészt: minél jobban vágyik vissza a felelőtlen gyermekkorba –, annál feltűnőbbben észleli magán az öregedés jeleit és tüneteit. Mind gyakrabban észreveszi teste nehézkességét és hibáit, emlékezete kihagyásait, testi és szellemi elfáradását, érdeklődésének több irányban való megcsappanását, sőt hiányát is olyan tereken, amelyek számára az élet küzdőterei voltak; ehhez járul környezetének bántó kritikája, a megbecsülés hiánya, amelyre most minduntalan felfigyel; mindez pedig azt a meggyőződést kelti benne, hogy testileg-szellemileg megkopott és megöregedett. – Tudnunk kell, hogy az öregedés: a személyes énünk előidézte káprázat csupán. Ha elhisszük: fennáll. A Lélek Valóságába vetett helyes önbizalom mellett azonban az öregedésnek semmi helye nincs és nem is lehet! (VI. 30.) (F. 278.)

94. Észrevesszük, hogy az érzékeink valóban sok-sok örömet tudnak találni, akármerre is fordulunk. Örömet okoz

már az is, hogy süt a nap, öröm a zöldlombú fák, a nyíló virágok látványa, illata, örömet keltenek a hangok, örömet jelent egy kedves mosoly, egy jóleső érintés, öröm, hogy szép nők járnak a földön, és hogy találkozunk velük – csupa öröm maga az élet, és az életnek minden megnyilatkozása, lüktetése... – Az a tény pedig, hogy élvezni tudjuk az érzéseink apróbb-nagyobb örömeit, annak a jele, hogy megbarátkoztunk a pillanattal, és hogy igenléssel fordulunk a külvilág felé. – Ezt az igenlést a kellemetlen benyomásainkra is ki kell terjesztenünk, hogy teljessé váljon, és hogy felölelje az egész jelent! (VII. 1.) (F. 279.)

95. Minél inkább igenléssel fordulunk a külvilág felé, annál kevesebb ellenállás marad fenn bennünk, ami megakadályozhatná, hogy a háttérben lappangó vagy a gyengébb sorshatások is előtérbe lépjenek. Váratlan események adódnak elő tehát: nem várt, nem remélt találkozások, váratlan megnyilatkozások az emberek részéről, szeszélyes események, bonyodalmak stb. Nem szabad hogy ezek eltereljenek bennünket az egyenes útról; kedvükért nem szabad megváltoztatnunk a céljainkat. (VII. 2.)

96. Az élet igenlésének természetes visszahatásaként előbb-utóbb beáll a megszokott érzelmeink és indulataink elhalványulása. Mint ahogy az időjárásban beállhat váratlanul lehűlés, belső világunkban is észlelhetünk bizonyos hirtelen elhidegülést az örömeinkkel, céljainkkal, vágyainkkal szemben. – Ha nem oldjuk fel ezt az elhidegülést, akkor az magába zárkózottsághoz, fokozott önösséghez vezet. Helyes feloldása: a közömbösség. (VII. 3.) (F. 280.)

97. Sohasem szabad hencegnünk a környezetünk előtt, de még csak tudatunk mélyén sem szabad büszkének lennünk

arra, amit elértünk, és amit elérni akarunk; sem a terveinkre, sem a céljainkra, sem pedig arra, hogy önálló nézetek alapján cselekszünk – sőt, néha tilos utakon is járunk. Mert a büszkeség minden felmerülése a sötétség fokozódásával jár együtt, és a tiszta látásunk elködösülését hozza magával. (VII. 4.) (F. 281.)

98. A közömbösség állapotának megvalósítása rendszerint azt eredményezi visszahatásként, hogy olyan gondolatokkal foglalkozunk, olyan terveket szövünk, olyan cselekedeteket viszünk véghez, amelyek alkalmasak arra, hogy felkeltsék bennünk az életnek és a kifelé irányuló cselekvéseknek a vágyát. Fel kell ismernünk, hogy a karakterünk azon igyekszik ilyenkor, hogy megszüntesse a megvalósított közömbösség nyugalmát, és helyét ismét vágyakkal és idegenkedésekkel töltsse be. Fokozott mértékben kell ellenőriznünk tehát ilyenkor a gondolatainkat, a cselekedeteinket. (VII. 5.) (F. 282.)

99. Az élet teljes igenlésére csak akkor lehetünk képesek, ha megtanuljuk megvalósítani – és elbírní is –, hogy lemondva a személyes énünk minden biztosításáról, ne emeljünk falakat magunk köré, ne bástyázzuk körül magunkat, hanem mindenkor tökéletesen védtelenül álljunk a sorssal és az étellel szemben. Éppúgy a környezet fenyegetéseivel, mint a csábító hatásokkal, valamint az emberek hízelgő és kísértő megkörményezéseivel szemben is! – Önként vállalt, nagy megpróbáltatás ez, amely azonban feltétlenül szükséges a yoga útján. Ha pedig nem vállaljuk, és nem igyekszünk önként megvalósítani, *akkor valóban a sors tehetetlen játékszerévé válunk*, nem csak a mindennapi élet terén, hanem még a fejlődésünket illetően is! (VII. 6.) (F. 283.)

100. Rá kell eszmélnünk, hogy a külvilágban, az életben, a jövőben pontosan ugyanannyi a fenyegetés, mint amennyi a biztató ígélet. És csak rajtunk múlik, hogy milyenek látjuk a külvilágot, az életet, a jövőt, aszerint, hogy a fénynek vagy az árnyéknak szentelünk-e nagyobb figyelmet benne. Ha az árnyékot figyeljük, a jövő fenyegetően mered elénk, minden irányból. Ha a fényt figyeljük, minden csupa biztatás és csábító ígélet számunkra, köröskörül. Ha azonban meg tudjuk látni a fény és az árnyék mindenkori egyensúlyát, akkor máris megvalósítottuk magunkban a közömbösség helyes állapotát. (VII. 7.) (F. 284.)

101. Az ember szabadon cselekszik, és mégis korlátok állják az útját: nem fejezheti ki belső világának tartalmát úgy, ahogyan kedve tartja, és nem élvezheti az élet örömeit olyképpen, mint ahogyan szeretné. Tudnunk kell, hogy ezek a korlátok azért támadnak olykor körülöttünk, hogy fokozzák bennünk a már amúgy is fennálló feszültségeket. Minél inkább küzdünk ellenük, annál jobban eltávolodunk a közömbösség egyensúlyi állapotától, annál jobban aláássuk elménk nyugalomát! (VII. 8.) (F. 285.)

102. A szótlan, észrevehetetlen segítése az embertársainknak, akár rokonszenves, akár ellenszenves a környezetünk, még ha az emberek próbára teszik is a türelmünket: az igazi szeretet egyik megnyilatkozása. (III. 25.) (F. 176.)

103. Nem csak egészségünket szeretnénk konzerválni, biztosítani és megóvni a megromlástól, hanem olykor vágyat érzünk arra is, hogy jóleső hangulatainkat is megőrizzük, egyes érzelmeinket is óvjuk és fenntartsuk, gondolatainkat is írott szavakba rögzítsük – hogy el ne vesszenek! Ugyanaz a tendencia nyilatkozik meg e törekvéseinkben,

mint a gyümölcsök befőzésének, az élelmiszerek télire való eltevésének vágyában. A változások tudata lappang mögötte, és az új körülményektől való félelem. Amennyiben pusztán ösztön-megnyilvánulások: helytállóak. Ha azonban nyugtalanságot, aggodalmakat, türelmetlenséget stb. keltenek bennünk, akkor a karakterünk önös makacskodására, akaratos szembenállására vallanak – és feltétlenül kiküszöbölendők! (VII. 20.) (F. 297.)

104. A barátok érdek nélküli összetartozása egyike azoknak a tényeknek, amelyek az igazi szeretet valóságát juttatják kifejezésre az életben. (VII. 25.) (F. 302.)

105. Olykor felmerül az emberben a kívánság, hogy mást cselekedjen, mint máskor. A megszokottból való menekülés vágya ez. Szertelenségre vágyás. Élet-szomjazás. Hogy az élet színesebb és teljesebb legyen, mint máskor! De voltaképpen nem is az élet teljességét keresi az ember, hanem önmaga teljességét, önmaga kibontakozását. Hogy azzá lehessen, ami voltaképpen ő maga: szabad megfigyelővé és szabad tapasztalóvá. (VIII. 1.) (F. 310.)

106. Olykor az ember úgy érzi, viszonzni szeretné, ami jót tették vele. Úgy érzi, a szeretteivel szemben fennálló disszonanciákat el kellene oszlatni, és ezért vágyat érez arra, hogy elmondja valakinek a bajait, a gondjait; panaszkodik. Valamilyen feloldásra, megértésre, ünnepélyességre vágyik. Csaknem a világgal való kibékülés szertartását szeretné megvalósítani. Anélkül, hogy tisztán tudná, milyenek azok a hajlandóságok és törekvések, amelyek az érzéseiben rejlenek. Valójában pedig: minden vágya, nyugtalansága és lehangoltsága mögött ilyenkor – öntudatlanul – a hálaadás tendenciája áll fenn. (VIII. 15.)

107. A szeretet lehet *rosszul* felfogott szeretet is! A tévedés következményei olyanok, mint amilyen maga a tévedés volt, amelyből fakadtak. A rosszul felfogott szeretet mögött azonban *még akkor is igazi szeretet rejlik*, ha ez az igazi szeretet, a tévedések folytán, megismerhetetlen marad számunkra. (VIII. 25.)

108. Az otthon mint főnév és mint melléknév – egy és ugyanazt a tendenciát fejezi ki. (XI. 17.)