



TURINYS

ĮVADAS	5
IEŠKANT MEILĖS, DŽIAUGSMO IR RAMYBĖS	6
DIEVO JĖGA IR MOKYTOJO JĖGA	23
ŽODŽIO JĖGA	32
KVĖPAVIMAS – GYVENIMO ENERGIJA	46
YPATINGA ŽMOGAUS JĖGA	56
NORAI IR PRISIRIŠIMAI	66
PRISIRIŠIMŲ IR TIKROSIOS MEILĖS SKIRTUMAS	78
DVASINGUMAS. DVASINIO AUGIMO PROCESAS	89
DVASINGUMAS ŠEIMOJE	104
GYVENIMO SUNKUMAI DVASINIŲ ŽINIŲ POŽIŪRIU	118
ŽODYNĖLIS	134





YPATINGA ŽMOGAUS JĖGA

Protas ir jo sugebėjimai. Proto įtaka fizinio kūno būklei, žmogaus emocijoms, poelgiams ir atgimimui kitame gyvenime. Džapas, malda, meditacija – proto valymas ir stiprinimas.

Visatoje Dievas sukūrė daugybę įvairiausių gyvybės formų – nuo pačių paprasčiausių iki sudėtingiausių ir labiausiai išsivysčiusių. Bet pats unikaliausias jo kūrinys yra žmogus – juk tik jam Dievas suteikė ypatingą jėgą: žmogus gali viską. Ši jėga teikia žmogui galimybę vystytis, dvasiškai tobulėti ir net tapti panašiam į Dievą, susijungti su Juo. Niekam kitam tokia galimybė nėra duota – nei augalams, nei paukščiams, nei gyvūnams. Tik žmoguje glūdi vidinė dvasinė jėga. Ir būtent ji – pati svarbiausia.

Deja, žmogus beveik nesinaudoja šia galimybe. Ne visi gyvena taip, kaip dera žmogui, dauguma nesivargina ugdyti ir atskleisti savyje aukštesniąsias žmogiškąsias savybes, todėl beprasmiškai eikvoja savo jėgą.

Kas gi yra ta ypatingoji jėga? Kalbama apie proto jėgą. Tik tyras, išlaikantis pusiausvyrą protas pasižymi tokia jėga. Pozityvios mintys, mokėjimas susikaupti, gebėjimas giliai mąstyti – visos šios savybės byloja apie stiprų protą.

Egzistuoja trys veiksniai, turintys didelę įtaką žmogaus gyvenimui. Jie vadinami *tan*, *man* ir *dhan*. *Tan* – tai fizinis kūnas, *man* – protas, *dhan* – materialinė gerovė. Jeigu jie subalansuoti, žmogus bus harmoninga asmenybė ir jo gyvenimas klostysis sėkmingai.

Visi trys veiksniai yra svarbios neatsiejamos mūsų gyvenimo dedamosios, tačiau protas pagal svarbą visada yra pirmoje vietoje. Juk būtent protaujant prasideda ir yra kontroliuojami visi procesai, valdantys mūsų veiklą. Kai protas sutvirtėja, pasireiškia ir sielos

(*atmos*) jėga. Sveikata – labai svarbi žmogaus gyvenimo dalis, bet net ji nėra pirmoje vietoje. Fiziškai vieni žmonės silpnesni už kitus. Bet turime pavyzdžių, kai net ir silpnos sveikatos žmonės dėl savo vidinės jėgos gyvenime pasiekdavo labai daug. Žmogaus asmenybę lemia tokios dedamosios kaip *man* (protas, nepaliaujamai judanti sąmonės dalis), *budhi* (nuovoka, intuityvusis suvokimas, aukštesnioji sąmonės dalis) ir *karmos sanskarai* (karminiai polinkiai). Bet proto (*man*) būsenai skiriama didžiausia reikšmė – juk būtent mintys daro įtaką asmenybės formavimuisi.

Visus kūno atliekamus veiksmus kontroliuoja smegenys, kurių pagrindinės funkcijos yra protas (*man*) ir nuovoka (*budhi*). Protas (*man*) – žmogaus mąstymo proceso šaltinis ir organizatorius; *budhi* – išvystytas gebėjimas atpažinti ir atskirti, vertinti proto turinį ir patį mąstymo procesą. *Budhi* – tai žmogaus gebėjimas atpažinti tiesą. Jis atsako į klausimą: „Kas yra gerai ir kas yra blogai.“

Iš tiesų visų žmonių atma visada yra stipri, bet proto tyrumo lygis, *budhi* ir daugybė *karmos sanskarų* daro įtaką mąstymui, žodžiams bei poelgiams ir taip padeda arba trukdo atrasti *atmos* jėgą. Gerieji *karmos sanskarai*, tyras protas, pozityvus mąstymas duoda galimybę sielai parodyti savo jėgą. Ir, priešingai, užterštas, neramus protas, negatyvios mintys darys žmogų vidujai silpną ir sudarys įspūdį, kad jo siela (*atma*) silpna. Kai kalbama apie žmogų, kad jis yra stiprios sielos, tai reiškia, kad jis stipraus proto (*man*), ir atvirkščiai.

Todėl taip svarbu nuolatos sekti proto tyrumą. Jį praradęs žmogus silpsta, o dėl to randasi ir visos kitos problemos.

Proto būseną visada nulemia bendrą žmogaus būseną ir atspindi jo sveikatoje, psichikoje, nuotaikose, todėl svarbu, kad protas būtų ramus. Blogos mintys įtraukia protą į nestabilią būseną, susijusią su pernelyg didelėmis energijos sąnaudomis, todėl žmogus silpsta, netenka pasitikėjimo savimi, gali padaryti įvairių klaidų. Tuo tarpu tyram protui yra būdingos pozityvios mintys, o dėl to jis esti ramus, stabilus.

Pateiksiu keletą pavyzdžių, kaip protas veikia fizinio kūno būklę ir žmogaus veiksmus. Žinote, kad daugelis žmonių provokuoja savo ligų atsiradimą nuolatos galvodami, kad jie serga. Ilgainiui



jų mintys materializuoja – jie iš tikrųjų pradeda sirgti. Kai kurių protas taip nusilpsta, kad net pajutę menkiausius negalavimus jie pradeda bijoti, jog gali mirti. Tokiomis mintimis jie tik dar labiau komplikuoja ligą. Bet užtenka pradėti galvoti, kad tai – viso labo mintys apie ligą, o iš tikrųjų esate sveikas, ir sveikimo procesas pagreitėja. Kai jūsų protas taps stiprus ir pajėgsite tvirtai nuspręsti, kad visada esate sveikas, tuomet susidorosite ir su sunkia liga.

Susimąstykite, iš kur atsiranda mintys apie ligas? Kodėl pradate apie tai galvoti? Tokie prasimanymai yra kažkurios jūsų *karmos* rezultatas. Skausmas irgi prasideda nuo minties.

Jokie vaistai negali išgydyti jūsų proto. Tai galima padaryti tik pakeitus jūsų dvasinę būseną. Kiek augsite dvasiškai, tiek sveiks ir jūsų protas. Padedamas dvasinių žinių, būdamas geros ir stabilios vidinės būsenos, galėsite valyti protą. Prireikus galima vartoti vaistus, kad gytų fizinis kūnas: jie padeda kūnui, palaiko jį, bet negali išgydyti jūsų vidinės būsenos. Dvasingumas – tai viso ko pamatas ir šaltinis, nuo jo viskas prasideda, jis yra svarbiausia bet kurio žmogaus vystymosi ir tobulėjimo sąlyga.

Ar jaučiatės sveikas, ar sergantis, žvalus ar pavargęs – visas šias būsenas taip pat lemia jūsų protas. Pasakykite pavargusiam ar nuilūdusiam žmogui tai, kas jį labai pradžiugins, ir pamatysite, kaip jis akimirksniu pasikeis – taps linksmas ir žvalus. Kokia yra tokio greito būsenos pasikeitimo priežastis? Jūsų žodžiai paveikė protą, ir tai savo ruožtu paveikė fizinio kūno būklę, nes protas visiškai kontroliuoja kūną.

Jei žmogus yra alkanas, tai tą alkio pojūtį irgi sukelia signalas, einantis iš proto – mintis. Organizmo maisto poreikis gerokai mažesnis, nei žmogus įprastai suvalgo. Noras valgyti daugiau ir skaniau taip pat padiktuotas proto. Atkreipkite dėmesį ir pabandykite nustatyti, kiek maisto jums yra būtina, o kiek iš tikrųjų suvalgote, ir įsitikinsite, kad čia irgi pasireiškia proto poveikis. Valgant ateina sotumo pojūtis: skrandis jau gavo būtiną maisto kiekį, bet jei žmogus suvalgytų daugiau – apsunktų. Kodėl tuomet jis valgo daugiau? Tai – proto noras.

Dar vienas pavyzdys. Du žmonės myli, supranta vienas kitą, gyvena kartu gražiai sutardami. Tuo metu jų protas yra tyras ir jie

