

Deepak Chopra: Végzetes véletlen

Deepak Chopra: Végzetes véletlen (The spontaneous fulfillment of desire)

A mantra

A Védák szerint, ha az ember hangosan recitál egy adott mantrát, annak speciális rezgésmintája megteremti a saját hatását, és képes előidézni bizonyos eseményeket fizikai világunkban. Eljuttatja az embert a tiszta tudatosság, a szellem mezejére, ahonnan ez a vibráció származik. Azaz a mantrák kiválóak arra, hogy általuk visszatérjünk a gondolkodás forrásához, a tiszta tudatossághoz. Ezért ajánlott bizonyos mantrák használata, - az általuk okozott vibrációk miatt.

A sorsszinkronicitás megvalósítására szolgáló mantra: szo-hám

Ez a lélegzés mantrája. A meditáció egyik formája, amikor csukott szemmel belélegzéskor a szo szóra gondolsz, kilélegzéskor a hám szóra.

A szutra

Jelentéssel bíró mantra. Az a célja, hogy beágyazzunk a tudatunkba egy adott szándékot.

A hatásuk akkor is megvan, ha nem érted a szutraként használt, mondjuk szanszkrit kifejezést.

A sorsszinkronicitás felismeréséhez és megértéséhez a 7 alapelv segít hozzá. Ezek alkalmazása nem a meditáció helyett van!

Ismeretlen indián szerző verse:

Ne zokogj a síromnál,  
Hisz nem vagyok ott.  
Én nem alszom ott.  
Ezer szélként szaladok,  
Hógyémántként ragyogok,  
Szőlőfürtön fény vagyok.  
Lettem szelíd őszi zápor,  
Pirkadat, mely lágyan táncol,  
Gyors madár az égen távol.  
Ne zokogj a síromnál,  
Hisz nem vagyok ott.  
Nem vagyok halott.

## Hétfő

### 1. alapelv: Fodrozódás vagy a kozmosz szövedékén

Szutra: **aham brahmaszmi (lényem magva a végső valóság, az univerzum gyökere és alapja, minden létező dolog forrása.)**

1. gyak: a csendes megfigyelő (mivel te a zenehallgatás mikéntjén gondolkozol, ki hallgatja a zenét? Ha tudatában vagy a csendes megfigyelőnek, azzal elkezdesz ráébredni a tudatos intelligenciamezőre, amely az élet minden szinkronicitásának forrása.

2. gyak: mért vagyok itt? 20-szor keress erre különböző választ. Látsz-e valamilyen irányt a válaszokban? Ha végig gondolod a sp.kapcsolódásokat, elkezdted lehetőségnek látni az életededet. Ez segíteni fog szándékaid fókuszálásában.

Szutraállítások:

Képzeld el, hogy az univerzum minden történése benned játszódik le. Ha ezt megjelenítetted magadnak, mondd: Aham brahmaszmi)

Képzeld el, hogy minden létező dologgal kapcsolatban állsz. (Aham brahmaszmi)

Képzeld el, hogy olyan vagy, mint egy kristály, amely minden létező lény és az egész világegyetem fényét visszatükrözi. (Aham Brahmaszmi)

Képzeld el, hogy egy szál vagy abban a kozmikus kötélfonatban, amely minden létező dolgot összeköt egymással. (Aham Brahmaszmi)

Képzeld el, hogy örökkévaló vagy (Aham brahszmaszmi)

Kedd

2. alapelv: Kapcsolataid tükre által felfedezed határtalan énedet

Szutra: **tat tvam aszi** (Látom a többi embert önmagamban, és önmagam a többi emberben)

3. gyak: a dualitás elfogadása

leírni egy általad szeretett ember 10 pozitív tulajdonságát és 3 negatívát, egy utált 10 negatív és 3 jó tulajdonságát. Karikázd be azokat, amivel te is rendelkezel. A be nem karikázottak közül pipáld ki azt, amelyik egyáltalán nem jellemző rád. Válaszd ki a bekarikázottak közül azt a 3-at, ami a legjellemzőbb rád. Fordítsd meg a lapot, írd rá azt a 3 tul. Aztán a kipipáltak közül keress 3at, ami a legtávolabb áll tőled, írd a másik 3 alá. Ezek mindegyike megtalálható benned, hiába tagadod. Azért találkozol ilyen emberekkel, hogy erre felfigyelj. Ha képes vagy önmagadat meglátni másokban, könnyebben teremtesz kapcsolatot.

4. gyak: **namaszté**: a bennem lakozó szellem becsüli a benned lakozó szellemet. másokkal való találkozásodkor üdvözlöd őket ezzel a szóval magadban. Figyeld meg, tapasztalsz-e változást.

Szutraállítások:

Képzeld el, hogy a szellemed nemcsak benned van jelen, hanem minden más lényben és minden létező dologban is. Tat tvam aszi

Képzeld el, hogy mindenki a te tükörképed. Tat tvam aszi

Képzeld el, hogy amikor az univerzumra tekintesz, tükörbe nézel. Tat tvam aszi

Képzeld el, hogy azt látod, amit a többi ember lát. Tat tvam aszi

Képzeld el, hogy azt érzed, amit a többi ember érez. Tat tvam aszi

Képzeld el, hogy te vagy a másokban leginkább csodált tulajdonságok összessége. Tat tvam aszi

Képzeld el, hogy a többi ember azokat a tulajdonságaidat tükrözi, amiket a leginkább szeretsz magadban. Tat tvam aszi

Képzeld el, hogy tükörrel teli szobában állsz, ahol kilométereken keresztül csak magadat látod, és minden egyes kép a te tükörképed, mégis mindegyik különbözik egymástól. Tat tvam aszi

Deepak Chopra: Végzetes véletlen

Szerda

3. alapelv: Tökéletesítsd belső párbeszédedet!

Szutra: **Szat csit ánanda** (Belső párbeszédem a lelkemben izzó tüzet tükrözi)

Ez az alapelv azt mutatja meg, hogyan teremti meg elméd a valóságodat, és hogyan válsz képessé jóléteket teremteni a belső párbeszéd tökéletesítésével. A szutra azt jelenti, hogy lelked a spontán szeretet, tudás és üdvösség helye.

5. gyak: a szemedben izzó tűz. Nézz bele a tükörképéd szemébe és mondd: *Tökéletesen független vagyok mások véleményétől. Senkinél sem vagyok alacsonyabb rendű. Félelem nélkül nézek szembe minden kihívással.*

Szutraállítások:

Képzeld el, hogy kiegyensúlyozott és tökéletesen békés vagy. Szat csit ánanda

Képzeld el, hogy tudással és békével eltelve tekintesz a világra. Szat csit ánanda

Képzeld el, hogy nincs rád hatással a rosszindulatú kritika és hízelgés. Szat csit ánanda

Képzeld el, hogy az utazásra, nem pedig a célra koncentrálsz. Szat csit ánanda

Képzeld el, hogy a jelenlétedben minden ellenséget lebír a mélységes béke. Szat csit ánanda.

Képzeld el, hogy független vagy tetteid eredményétől. Szat csit ánanda

Képzeld el a nyugalom mély, csendes óceánját magadban, amelyre semmiféle emberi zűrzavar nincs hatással. Szat csit ánanda

Képzeld el, hogy örömtűzként árasztod magadból a szeretet fényét. Szat csit ánanda

Képzeld el, hogy mindent és mindenkit szeretsz. Képzeld el, hogy mámoros vagy a szeretettől  
Szat csit ánanda

Képzeld el, hogy akármikor szembekerülsz egy kérdéssel, spontán módon mindig megkapod rá a helyes választ. Szat csit ánanda

Képzeld el, hogy minden helyzetben pontosan tudod mit kell tenned. Szat csit ánanda

Deepak Chopra: Végzetes véletlen

Csütörtök

4 alapelv: A szándék szövi az univerzum szövedékét

szutra: **Szan kalpa** (Szándékom végtelen szervező erővel bír) a harmónia megteremtéséhez hagyj fel minden panasszal, adj hálát mindenért.

6. gyak: a szándék fókuszálása. Írd le milyen vágyaid vannak, anyagi, szellemi, stb. Képzeld el, milyen lenne, ha minden vágyad teljesülne. Minden nap olvasd át őket, mielőtt meditálni kezdesz. Amikor elkezded látni, hogyan válnak valóra szándékaid, önös érdekeid eltűnnek, mivel akkor már tudod, hogy minden szándékodat beteljesítheted. Akinek van ennivalója, nem kínozza folyton az evés gondolata. Többet fogsz törődni mások szükségleteivel.
7. gyak: a szívszutra 5 percig mondd: *szo-hám*, majd helyezd tudatosságodat a szíved környékére. Tapasztald meg a hála érzetét (gondolj olyan esetekre, amiért hálás lehetsz.) Gondolj azokra az emberekre, akiket szeretsz. Közben végig a szívedre fókuszálj. Mondd: *úgy döntök, hogy a csodákat választom és elengedem a neheztelést. Legyen meg a Te akaratom. Ezután lélegezz a szívedbe*. Közben mondd: szeretet, megértés, üdvösség. (A lélegzés 4-ig számolva be, kis szünet, 4-ig számolva ki.) Ez a lélegzés 3-4 percig tartson. Ezután helyezd tudatosságodat a szívedre, dobbanására, majd a két kezvedbe, érezd, hogy a tenyeredben dobog a szíved. Fokozódik a vérkeringés, felmelegedik. Majd az arcod következik, majd vissza szívedbe. Ahogy a szíved ver, kis fénypont pulzál a szeretet, megértés, üdvösség ritmusára. Majd ez a fénypont besugározza az egész testedet.

Szutraállítások:

Képzeld el, hogy az egész univerzum a tudat hatalmas óceánja, s szándékaid a szívedből törnek elő, hogy végigfodrozódjanak ezen a végtelen óceánon. Szan kalpa.

Képzeld el, hogy a te szándékod hangolja össze az univerzum végtelen működését, egyensúlyban tartva az egész ökoszisztémát. Szan kalpa

Képzeld el, hogy a szándékod meggyógyíthatja a rászorulókat. Szan kalpa

Képzeld el, hogy a szándékod képes örömet és boldogságot nyújtani a szomorkodóknak. Szan kalpa

Képzeld el, hogy sikereket hoz a gyengék életébe. Szan kalpa

Képzeld el, hogy képes vagy reményt adni a kétségbeesett embereknek. Szan kalpa

Képzeld el, hogy a gondolataid befolyásolják az univerzum természeti erőit, hogy képes vagy esőt, napsütést, felhőket és szivárványt teremteni. Szan kalpa

Képzeld el, hogy minden egyes gondolatod, minden kiejtett szavad, minden cselekedeted jótékony hatással van a világra. Szan kalpa

Deepak Chopra: Végzetes véletlen

Péntek

5. alapelv: nyergeld meg érzelmi viharaidat!

Szutra: **Moksa** (Érzelmileg szabad vagyok)

8.gyak: a fájdalom kezelése. Gondolj egy kellemetlen esetre. Milyen szó jellemzi pontosan az érzelmeidet vele kapcsolatban? Most figyelj meg a tested, mit okoz ez az érzés és hol? Tedd oda a kezed és mondd ki hangosan, mit érzel ott. Most pár percig, kilégzéskor engedj el az érzést. Most beszélj azzal, aki ezt okozta neked, miközben tudd, hogy nem ő, hanem te okoztad magadnak a fájdalmat.

9.gyak: erőszakmentes kommunikáció (hogyan reagáljunk támadásra)

1.lépés: különítsd el az eseményt az ítéletedtől. Mit is láttam valójában, mit mondott, stb

2.l: határozd meg, mit éreztél, de ne áldozatnak tüntesd fel magad, hanem amiért te vagy a felelős. Ha áldozatként érzel, túl nagy hatalmat adsz az embereknek, és az ilyeneket vonzod.

3.l: jelentsd ki, mire vágysz ebben a helyzetben

4.l: kérj, ne követelj

10.gyak: a gyerekkori harag kezelése. Gondolj egy gyerekkori traumára, majd töltsd meg boldogságérzettel. Egyenként töröld ki a gy. kellemetlenségeket a boldogságérzet felidézésével. Esetleg elalvás előtt.

Szutraállítások:

Képzeld el, hogy nincs fizikai formád – egy mindig, mindenütt jelenlévő tudatosságmező vagy. Moksa

Képzeld el, hogy örökre magad mögött hagytál minden haragot és neheztelést. Moksa

Képzeld el, hogy soha nem hibáztatsz senkit, és téged sem hibáztat senki, hogy bűn nélkül való vagy. Moksa

Képzeld el, hogy soha nem keveredsz negatív helyzetekbe. Moksa

Képzeld el, hogy tetszés szerint megtapasztalhatsz bármilyen érzelmet. Moksa

Képzeld el, hogy bármilyen célt állítasz magad elé, mindig eléred. Moksa

Képzeld el, hogy mentes vagy a megszokások kényszerétől és a berögzült viselkedési mintáktól. Moksa

Képzeld el, hogy semmitől sem függsz. Moksa

Képzeld el, hogy sohasem veszel részt semmilyen pletykálkodásban. Moksa

Képzeld el, hogy mindig szabadságodban áll úgy reagálni, ahogyan csak akarsz, függetlenül az adott szituációtól, és hogyan viselkednek mások. Moksa

Képzeld el, hogy azzá válsz, amivé akarsz, hogy nincsenek korlátok. Moksa

Képzeld el, hogy mindig végtelen lehetőségek állnak előtted. moksa

Deepak Chopra: Végzetes véletlen

Szombat

6.alapelv: ünnepeld a kozmosz táncát

szutra: **siva-sakti** ( életet adok a bennem rejlő isteneknek és istennőknek, hogy általam nyilvánítsák ki minden tulajdonságukat és erejüket.) elfogadod férfias és nőies aspektusodat. Mondd reggelenként: kérlek benneteket, váljatok részeimmé, és munkálkodjatok általam. Vezessetek engem életem során.

11.gyak: leld fel magadban az univerzumot

meditáció: Képzeld a szívedbe egy fénygömböt, ebbe pedig angyalokat. Majd képzd el, hogy ez a fénygömb kiterjed az egész testedre, a szobára, a városra, az országra, a bolygóra, a galaxisra, stb. mond: *Nem én vagyok a világban, a világ van bennem.* Kérdd meg az angyalokat, állítsák helyre az egyensúlyodat. Majd kezd el csökkenteni a gömb méretét, míg szívedbe megint befér. Emlékeztess magad, hogy az isteni energia minden sejtet elér. Fejezd ki háládat ezért.

szutraállítások:

képzeld el, hogy képes vagy alakot váltani. Siva-sakti

képzeld el, hogy tetszés szerint lehetsz egyaránt férfias és nőies. Siva-sakti

képzeld el, hogy erős vagy, határozott, bátor és hatalmas és mindig teljesen világosan fejezed ki magad. Siva-sakti

képzeld el, hogy gyönyörű vagy, intuitív, tápláló, gondoskodó, gyengéd, és telve vagy szexualitással. Siva-sakti

képzeld el, hogy olyan szilárd vagy, mint egy szikla. Siva-sakti

képzeld el, hogy olyan hajlékony vagy, mint egy nádszál. Siva-sakti

képzeld el, hogy szárnyas angyal vagy. Siva-sakti

képzeld el, hogy végtelenül együtt érző, megvilágosodott lény vagy. Siva-sakti

képzeld el, hogy Istennek az égi birodalmakban játszodozó, mennyei lény vagy. Siva-sakti

képzeld el újra, hogy bármivé képes vagy átalakulni, állattá, növényé, vagy sziklává. Siva-sakti

képzeld el, hogy képes vagy az általad leginkább csodált hőssé és hősnővé válni. Siva-sakti

Deepak Chopra: Végzetes véletlen

Vasárnap

7.alapelv: aknázd ki a valószínűtlenségek összeesküvését

szutra: **ritam** ( Éber vagyok, tudatos az egybeesésekre, és tudom, hogy azok Isten üzenetei számomra. Együtt áradok a kozmikus táncsal.)

12.gyak: állítsd össze a részleteket. Egy forgalmas helyen mondjuk bevásárló centrumban, érzékeld a hangokat, szagokat, színeket, embereket, dekorációt, stb. majd válassz ki minden fajtából egyet és kérdezd meg énedet, vajon miről szólhat ez a történet. A szinkronicitás választ ad rá.

Szutraállítások:

Képzeld el, hogy együtt mozogsz a tudatos univerzum impulzusainak ritmusával. Ritam

Képzeld el, hogy tested minden ritmusa tökéletesen harmonikus. Ritam

Képzeld el, hogy tested egy szinfónia. Ritam

Képzeld el, hogy összhangban vagy az univerzummal. Ritam

Képzeld el, hogy ha keresel valamit, az univerzum véletlen egybeesések formájában mindig megadja számodra a nyomravezető jeleket. Ritam

Képzeld el, hogy az álmodban bekövetkező dolgok és ébrenléti életed eseményei kapcsolatban állnak egymással. Ritam

Képzeld el, hogy átalakulsz és magasabb rendű lényé változol. Ritam

Képzeld el, hogy minden veled megtörténő dolognak, és mindennek, amit teszel, jelentése és célja van. Ritam

Képzeld el, hogy van mivel hozzájárulni a világ fejlődéséhez. Ritam

Képzeld el, hogy az élet telve van egybeesésekkel. Ritam

Képzeld el, hogy látod az események rejtett értelmét. Ritam

Képzeld el, hogy az élet tele van csúcsmélyekkel. Ritam

Képzeld el, hogy egyedi tulajdonságaid vannak, amivel segíthetsz a többi embernek. Ritam

Képzeld el, hogy minden kapcsolatod tápláló és játékos. Ritam

Képzeld el, hogy örömet leled a játékban és humorban. Ritam