



**DVASINIŲ  
MOKYTOJŲ  
IŠMINTIS**



## Turinys

Įvadas.....	3
Buda Šakjamuni (Gautama).....	5
Padmasambhava.....	76
Šantideva.....	95
Milarepa.....	117
Dalai-lama.....	143
Andrejus Verba.....	183
Šani Dev.....	262
Paramahansa Jogananda.....	276
Svami Vivekananda.....	293
Svami Šivananda.....	307
Svami Satyananda Sarasvati.....	328
B. K. S. Ajengar.....	338
Dešikačar.....	346
Pattabhi Džois.....	354
Kalu Rinpoče.....	359
Mahatma Gandhi.....	375
Gampopa.....	387
Atiša.....	397
Nisargadatta Maharadž.....	404
Tulku Urgjen Rinpoče.....	411
Čogjam Trungpa Rinpoče.....	418
Lama Sopa Rinpoče.....	425
Džamgjen Kongtrul Rinpoče.....	432
Dza Patrul Rinpoče.....	436
Lama Ole Nydahl.....	441
Longčen Rabdžam.....	445
Tsonkapa.....	451
Nagardžuna.....	456
Marpa.....	461
Junge Mingjur Rinpoče.....	466
Tilopa.....	470
Eše Cogial.....	474
Šri Anandamayi Ma.....	478
Ramakrišna.....	482

# Įvadas

Asmeninis tobulėjimas ir altruistiškų savybių lavinimas savyje yra svarbi žmogaus dvasinio tobulėjimo dalis.

Šioje knygoje jūs rasite įvairių dvasinių mokytojų, jogos meistrų išmintį, kuri per amžius padeda žmonėms pažinti save, tobulėti, ugdo doras savybes, moko valdyti kūną ir protą.

Trumpuose pamokymuose ir citatose mokytojai dalinasi išvalgomis ir patarimais, padedančiais rasti vidinę ramybę, pašalinti savo neigiamas charakterio savybes, ugdyti dorus ir teisingus santykius su žmonėmis ir aplinkiniu pasauliu.

Bendravimas su žmonėmis, kurie dvasinio tobulėjimo kelyje yra pažengę gerokai toliau už mus, padeda pakylėti sąmonę ir leidžia mums daug greičiau pažinti pačius save, prisiminti tą tobulėjimo kelią, kuriuo einame jau ne vieną gyvenimą.

Mes linkime Jums stabilumo ir kantrybės nelengvame, tačiau džiaugsmingame dvasinio tobulėjimo kelyje.

Tekstą surinko klubo [OUM.RU](http://OUM.RU) kolektyvas.

Tekstas išverstas iš puslapio  
[www.oum.ru/quotes](http://www.oum.ru/quotes)

Tekstą iš rusų į lietuvių kalbą išvertė  
Rimantas Genys.





# **Buda Šakjamuni (Gautama)**

Dvasinis mokytojas.

Didingasis Bodhisattva.

1

Visa egzistavimo paslaptis yra baimių atsikratyme. Nebijok to, kas su tavimi bus, tavo ateitis nuo to nepasikeis, tačiau dabartis taps rami.

2

Kuo tyliau viduje, tuo aiškiau išorėje.



3

Prieš tiesindamas kuprotą, padaryk kai ką gerokai sunkesnio – ištiesink savo pečius.

4

Mėsos nevartojimas – išskirtinis išmintingojo požymis.

5

Nenusiminkite dėl žmonių arba situacijų, jie bejėgiai be jūsų reakcijos.

6

Būkite švelnūs su jaunais, atjaučiantys pagyvenusiems, kantrūs silpniems ir paklydusiems [klystantiems]. Kažkada savo gyvenime jūs būsite arba buvote kiekvienas iš jų.



## 7

Tikrasis [Esminis] tikėjimas – ne parodomasis tikėjimas šventyklose, pasireiškiantis ritualuose, papročiuose, o nuslėptas širdyse, subrendęs poelgiuose.

## 8

Laimė – tai ne sėkmingas išorinių aplinkybių derinys. Tai tiesiog jūsų proto būseną.

## 9

Nesistenk užlaikyti praeities. Nelauk tingiai ateities dovanų. Vakar – jau amžinybės glėbyje. Rytoj – dar kelyje. Įsižiūrinėk dėmesingai į šiandieninę dieną. Neleisk širdžiai tapti švytuokle. Nagrinėk pasaulį aplinkui, nes pažinimas stiprina tavo gyvenimo šaknis. Priversk save daryti tai, kas turi būti atlikta dabar.



## 10

Žmonių asmeninės savybės ir gyvenimiškos aplinkybės nustatomos tuo, ant kiek jie buvo dori praėjusiuose gyvenimuose. Grožis yra kantrybės ir gerumo rezultatas, turtai sukuriami dosnumu, o valdžia ateina pas tuos, kurie nepavydi kitiems žmonėms, o džiaugiasi jų sėkme.

## 11

Nėra kelio į laimę. Laimė – tai kelias.

## 12

Šeima – tai vieta, kur protai įeina į kontaktą vienas su kitu. Jeigu šie protai myli vienas kitą, namas gražus, kaip gėlių sodas. Tačiau jeigu šie protai būna disharmonijoje vienas su kitu, sodas atrodo sunaikintas, lyg per jį būtų praėjusi audra.



## 13

Pas kiekvieną žmogų, gimusį šviesoje [pasaulyje], yra kirvis burnoje ir juo beprotis, kalbėdamas blogas [piktas] kalbas, baudžia pats save.

## 14

Netgi labai stiprus lietus iš auksinių monetų neatneš troškimams [norams, potraukiams] pasitenkinimo. Išmintingas tas, kuris žino: troškimai ligoti ir mažai iš jų džiaugsmo.

## 15

Dvasiniame kelyje yra dvi klaidos: nepradėti kelio arba neprieiti pabaigos.



## 16

Jeigu vyras nesunaikino savo geidulingų troškimų, susijusių su moterimi, tai ir jo siela bus ilgai pririšta prie visko pasaulietiško, kaip jaunas veršelis prisirišęs prie savo motinos tešmens.

## 17

Paskui malonumus ateina sielvartas ir baimė. Tas, kuris laisvas nuo malonumo [pasitenkinimo], nepažįsta nei sielvarto, nei nerimo [pavojaus, baimės].

## 18

Laimingi žmonės, jeigu nieko, be savo sielos, nevadina savo.

## 19

Jeigu rasi išmintingą draugą, pasiruošusį eiti kartu, teisingai gyvenantį, išmintingą, įveikiantį visas negandas, eik su juo džiaugsmingas ir susimąstantis.

## 20

Kvailas ir neišmanantis gyvena nenaudingą [beprasmi] gyvenimą, protingas žmogus gerbia žinias, kaip brangenybes.

## 21

Gėlių aromatas nesklinda prieš vėją, kaip ir sandalmedžio, tagaro ir malikos gėlių. Tačiau tų žmonių, kurie daro gerovinius poelgius aromatas sklinda netgi prieš vėją. Gerovinis žmogus persmelkia savimi viską.



22

Įveik pyktį su ramybės pagalba, įveik blogį su gerumo pagalba. Įveik skurdą su dosnumo pagalba, įveik melą su tiesos pagalba.

23

Kiekvieną rytą mes gimstame vėl. Ir tai, ką mes padarysime šiandieną ir turės didžiausią svarbą.

24

Trijų dalykų negalima nuslėpti amžinai: saulės, mėnulio ir tiesos [esmės].

25

Pragyventi viso tik vieną dieną gerovėje ir meditacijoje geriau, nei pragyventi šimtą metų nuodėmėje ir su neramiu protu [mąstymu].



## 26

Tegul pas visas būtybes bus laimė ir laimės  
priežastis. Tegul jie bus laisvi nuo kančių ir  
kančių priežasčių. Tegul jie bus neatskiriami  
nuo tikrosios laimės, kurioje nėra kančių ir  
tegul jie ilsisi didingoje ramybėje, be  
prisirišimo prie artimųjų ir [be] priešiško  
svetimiams.

## 27

Kaip į namą su blogu stogu pralyja lietus, taip ir  
blogai išlavintame prote prasismelkia geismai.

## 28

Svarbiausia – tai mylinti širdis.



29

Tu būsi nubaustas ne už savo pyktį, tu būsi nubaustas savo pykčiu.

30

Iš trijų veiksmy rūšių, labiausiai žudantis ne žodis, ne kūno poelgis, tačiau mintis.

31

Kaip žemė [yra pagrindas] viskam, kas gyva ir negyva, taip ir disciplina yra visų savybių pagrindas.

32

Visada atsakykite tik gerumu, tik taip galima padaryti šį pasaulį geresniu. Atsakykite gerumu arba neatsakykite niekaip. Jeigu jūs atsakote blogiu į blogį, tai blogio tampa [vis] daugiau.



33

Mokykis paleisti – tame laimės paslaptis.

34

Visada prisiminkite: nėra nieko pastovaus, išskyrus pokyčius.

35

Vienišas gyvenimas miške naudingas tam, kuris jį gyvena, tačiau jis mažai prisideda prie žmonių gerovės.

36

Blogi poelgiai prives prie ligotų išgyvenimų, o geri darbai gimdo ramybę ir laimę.



37

Nustok veikti negatyviai, skatink teigiamą aktyvumą ir įveikinėk [įvaldyk] savo protą.

38

Žodžiai turi jėgą ir gali tiek naikinti, tiek ir gydyti. Teisingi ir geri žodžiai gali pakeisti mūsų pasaulį.

39

Jeigu jūs norite žinoti, ką darėte praėjusiame gyvenime pažiūrėkite į savo dabartinę būseną. Jeigu jūs norite sužinoti savo ateitį, pažiūrėkite į savo šiandienos veiksmus.

40

Nežudyk, saugok gyvenimus visko, kas gyva. Nevok, negrobk, neapiplėšinėk, neatiminėk iš žmonių jų darbo gaminių.





Būk išmintingas ir mintyse, ir gyvenime. Nemeluok, kalbėk tiesą, kai reikia, be baimės, tačiau su meile. Nekalbėk kvailų dalykų apie žmones ir nekartok tų kvailų dalykų, ką kalba apie žmones. Neprisiekinėk. Nešvaistyk laiko tuščioms kalboms, tačiau kalbėk esmę [ką reikia] arba tylėk. Nebūk savanaudis ir nepavydėk, o dėliaukis artimo gerove. Valyk širdį nuo piktumo, niekam nelaikykit neapykantos ir mylėkit visus. Įveikit pyktį meile, atsakykit gerumu į blogį, gobšumą įveikit dosnumu, melagį – tiesos žodžiu.

41

Ir dabar netikėkite viskuo, ką aš pasakiau, tačiau patikrinkite viską per asmeninę patirtį. Būkit patys sau kelrode šviesa.



## 42

Meditacija suteikia išmintį! Dėmesio sau trūkumas – palieka neišmanyme. Svarbu suprasti, kas veda Jus į priekį, o kas stabdo ir pasirinkti kelią, kuris veda į išmintį.

## 43

Aš nieko negaliu padaryti: nei nuplauti jūsų nuodėmes, nei pasiimti jūsų skausmą. Viskas, ką aš galiu tai parodyti jums esmę [tiesą], tačiau aš negaliu pasidalinti savo realizacija. Aš galiu papasakoti jums, o jūs – apgalvoti, patikrinti, pritaikyti ir pasiekti pilną nušvitimą.

## 44

Kai atliksi gerą poelgį, jis nenustoja, o nori tęstis. Bagažas iš gerų poelgių atneš tikrąją laimę.



45

Visi dreba prieš bausmę, visi bijo mirties –  
pastatykite save į kito vietą. Negalima nei  
žudyti, nei skatinti žudyti.

46

Norai – visų kančių priežastis.

47

Kiek išmintingų žodžių tu beperskaitytum, kiek  
jų beištartum, kokia tau iš jų nauda, kol tu  
netaikai to praktikoje [gyvenime, darbe]?

48

Mintys materialios. Jūs tampate tuo, apie ką  
galvojate. Jeigu žmogus galvoja arba veikia su  
kvailomis mintimis, jį persekioja skausmas.



Jeigu žmogus kalba arba veikia su švariais ketinimais, paskui jį seka laimė, kuri kaip šešėlis, niekada jo nepaliks.

49

Aš esu pasaulyje amžinai, neišnykstu.

50

Mes suformuoti ir formuojamės mūsų mintimis. Tie, kurių protai formuojasi nesavanaudiškomis mintimis, dovanoja džiaugsmą, kai kalba arba veikia. Džiaugsmas seka paskui juos, kaip šešėlis ir niekada nepalieka jų.

51

Įsivaizduok, kiekvienas žmogus šiame pasaulyje – nušvitęs, išskyrus tave. Visi jie – tavo mokytojai, kiekvienas daro lygiai tiek, kad padėtų tau išmokti tobulos kantrybės, tobulos išminties ir tobulos atjautos.



52

Taip pat, kaip žmonės tirpdo, pjauna ir trina auksą, tikrindami jo kokybę, Išmintingas vienuolis tikrina mano mokymą. Gerai išstudijuokite ir analizuokite mano mokymą, o ne priimkite juos per tikėjimą iš pagarbos juos davusiajam.

53

Protas – tai viskas. Jūs tampate tuo, apie ką galvojate.

54

Jeigu pas tave problema, pabandyk ją išspręsti. Jei negali jos išspręsti, tuomet nedaryk iš to problemos.



55

Pats didžiausias nuraminimas žmogaus gyvenime – geri darbai.

56

Tai, kad mes šiandieną esame – tai mūsų vakarykščių minčių pasekmės, o šiandienos mintys sukurs rytojaus gyvenimą. Gyvenimas – tai yra pagimdyta mūsų proto.

57

Viskas, kas gyva bijo kankinimų, viskas, kas gyva bijo mirties, pažink patį save ne tik žmoguje, tačiau visuose gyvose būtybėse, nežudyk ir nesukelinėk kančių ir mirties. Viskas, kas gyva nori to pačio, ko ir mes, suprask patį save kiekvienoje gyvoje būtybėje.



58

Aš parodžiau jums kelią į Išsilaisvinimą, o eiti juo ar ne, priklauso tik nuo jūsų.

59

Pagrindinė kančių priežastis – nenuilstantys žmogiški norai [troškimai]. Tačiau šie norai neveda į laimę. Jie arba neišpildomi ir tai atneša sielvartą arba išsipildo ir tuomet mes įsitikiname savo laimės efemeriškumu, o praradimo baimė atima jo prasmę. Tačiau mes tęsiame norėti vėl ir vėl ir būtent šis nepripildomas troškulys stumia mus nuo vieno kančios ciklo iki kito.

60

Kada jūs meldžiatės, prašykite dėl kitų, tačiau niekada dėl savęs. Kitu atveju malda beprasmė.



61

Problema tame, kad jūs galvojate, lyg pas jus yra laiko.

62

Jūsų kančios iššauktos jūsų pasipriešinimu tam, kas yra.

63

Įveikęs savo norus, tu viską pasaulyje įveikei.  
Įveikęs nežinojimo tamsą, tu visą pasaulį nušviete.

64

Neprijaukintame kūne – neprijaukintas protas,  
kūno valdymas duoda proto valdymą.





65

Niekas mūsų neišgelbėja, be mūsų pačių, niekas neturi teisės ir niekas neturi jėgų tai padaryti. Mes patys turime praeiti kelią, tačiau Budos žodžiai jį aiškiai nurodys.

66

Įveik save ir nugalėsi tūkstantyje kovų.

67

Panašiai taip, kai motina saugo vienintelį vaiką, rizikuodama asmenine gyvybe, tegul žmogus vysto begalinę širdį visos būtybėms.

68

Tegul visi, kas turi gyvybę, bus išlaisvinti nuo kančių.



69

Kantrybė ir užsispyrimas – tai geriausios priemonės sunaikinti aptemimus.

70

Geranoriškumas visoms būtybėms – štai tikrasis religiškumas.

71

Pereidinėdamas egzistavimo srautą, atsisakyk nuo praeities, atsisakyk nuo ateities, atsisakyk nuo to, kas tarp jų. Jeigu protas išlaisvintas, tai kas benutiktų, tu vėl neateisi prie gimimo ir mirties.

72

Tėvas tampa sūnumi kitame gyvenime, motina tampa žmona, o priešas tampa draugu, tai visada keičiasi.



Todėl Sansaroje nėra nieko apibrėžto.

73

Nepriimk jokio negatyvo. Kol tu jo nepriimsi, jis priklauso tam, kas jį atnešė.

74

Protas – burtininkas, jis sukuria ligas, jis sukuria vaistus. Protas sukuria visas įmanomas iliuzijas – grožį ir bjaurumą, sėkmę ir nesėkmę, turtus ir skurdą... Protas toliau tęsia kurti. Ir kai mintis užvaldė jus, tai visa jūsų gyvybinė energija funkcionuoja taip, kad ją įgyvendintų, paversti ją į realybę. Kiekviena mintis tampa objektu ir kiekvienas objektas pradžioje buvo tik mintimi ir niekuo kitu. Jūs gyvenate kažkokios hipnozės būsenoje. Šią hipnozę reikia sunaikinti. Žmogų reikia athipnotizuoti [nuimti hipnozę]. Žmogus turi suvokti, kad visa tai protas: ir skausmas, ir pasitenkinimas, ir gimimas, ir mirtis. Viskas – protas.



Ir kai tai tampa visiškai aišku, tai burtininkas pranyksta, o tai, kas pasilieka yra tiesa [esmė]. Ir ši tiesa [esmė] išlaisvina.

75

Netgi išmintingas žmogus bus kvailys, jeigu jis netobulės.

76

Galutinė važiuoklė yra joga. Kas įgijo Tikėjimą ir Išmintį, Tą, gerai aprūpintą, į priekį veda jo protas. Sąmonė – gražulas [jungiamoji vežimo dalis], o Protas – pakinktų pora, Budrumas – atsargus važnyčiotojas. Teisingas gyvenimas – Vežimas, Džiaugsmas – ašis, Energija – ratai. Ramybė – subalansuoto Proto sąjungininkas. Norų nebuvimas – jo pagražinimas. Geranoriškumas, nekenkimas ir atsiskyrimas – Jo ginklai. Kantrybė – Tvarkos šarvai. Šis Vežimas juda į Pasaulį. Pačiu žmogumi jis statomas, jo vidiniu aš kuriamas.



Tai geriausias iš visų vežimų. Išminčiai ant jo palieka šį pasaulį ir iš tiesų, jie pasiekia pergalę.

77

Nesustokite praeityje, nesvajokite apie ateitį, sutelkite protą į dabartinį momentą.

78

Vienas naudingas žodis, kurį išgirdus tampama ramiu, geriau už tūkstančius kalbų, sudarytų iš nenaudingų žodžių.

79

Gyvenimas yra kančia. Kančios turi priežastis. Kančias galima sustabdyti. Yra būdas sustabdyti kančias.



## 80

Kā jūs bepadarytumēte, visskas grīš jums atgal, visskas, kas su jums nutinka – sažininga graža. Negalvokite, kad karma klysta. Jūs gyvensite, kad perneštumēte [išgyventumēte] jūsu darbu rezultata arba šīame gyvenime, arba kitame.

## 81

Jeigu klajojantis nesutiks panašaus ī save arba geresnio, tegul jis īsitvirtins vienumoje: su kvailiu nebūna draugystēs.

## 82

Visata žino, kaip bus geriau. Anksčiau ar vēlīau ji suves mus su reikalingai žmonēmīs ir išskirs su nereikalingais.



Pasiduoti pykčiui tas pats, kas paimti [ugnyje] degėsius, su ketinimu mesti juos į kitą: prieš tai, kol jie nenudegins mūsų.

Netikėkite tuo, ką jūs girdėjote, netikėkite tradicijoms, kaip jas perdavinėjo iš kartos į kartą, netikėkite niekuo, jeigu tai yra gandai arba daugumos nuomonė, netikėkite, jeigu tai yra tik kažkokio seno išminčiaus pasakymas, netikėkite spėjimais, netikėkite tuo, ką jūs laikote tiesa, prie ko jūs pripratote, netikėkite vienu jūsų mokytojų ar vyresniųjų autoritetu. Po stebėjimo ir analizės, kai jis sutinka su apmąstymais [protu] ir prisideda prie vieno ir kiekvieno gerovės, tada priimkite tai ir gyvenkite pagal tai.

85

Kai erelis sklendo viršūnėje, jo šešėlių žemėje ne iš karto pamatysi. Taip pat ir mūsų veiksmai: jų pasekmes aiškiai matai tik tuomet, kai subręsta visos sąlygos.

86

Stebėk save mintyse, stebėk žodžiuose, saugok savo veiksmus nuo visko, kas kvaila. Laikydamasis šių trijų kelių švaros, tu pradėsi eiti keliu, kuris nusakytas Išminčių.

87

Malonu žiūrėti į geradarius, būti jų visuomenėje – gerovė. Tebūnie visada laimingas tas, kuris nemato kvailių.





88

Branginkite savo širdyse begalinį geranoriškumą visiems esantiems [viskam].

89

Gyvos būtybės nėra švarios todėl, kad jų protai nešvarūs, jeigu jų protai švarūs, tuomet jie visi švarūs.

90

Nėra didesnio aptemimo, nei neapykanta ir nėra nieko didingesnio už kantrybę. Todėl aš visada ir visur Mokausi kantrybės.

91

Svarbiausia ne tai, kur mes stovime, o kokia kryptimi judame.



Tie, kurie yra tikri jogai, nevalgo mėsos: Tai ir mano ir visų budų mokymas. Būtybės, valgančios vienos kitą, Vėl gimsta mėsėdžiai ir piktieji žvėrys. Be proto arba visų niekinami, Jie gims tarp atstumtųjų: Mėsinkinai, dažytojai, prostitutės – pačioje apačioje arba mėsą valgantys žvėrys ir vaiduokliai. Ir po dabartinio žmogiško gyvenimo Jie grįš kaip katės arba piktosios dvasios.

Būkite patys sau šviesa. Nesijaudinkite dėl to, ką sako kiti, nesijaudinkite dėl tradicijos, religijos, moralės. Tiesiog būkite patys sau šviesa.

Žmogus, kurio protas švarus, mato šį pasaulį jo didingame švarume.



95

Jeigu žmogaus ranka nesužeista, jis gali paliesti gyvačių nuodą – jis nepavojingas sveikai rankai, tik tam blogis nekenksmingas, kuris pats nekuria blogio.

96

Viskas, kas mes esame – tai mūsų minčių rezultatas.

97

Ne todėl žmogus aukščiau už kitas būtybes, kad beširdiškai jas kankina, tačiau todėl, kad jis atjaučiantis viskam, kas gyva.

98

Kas iš daug gėlių gali nupinti daug vainikų, taip ir gimęs mirtingasis gali atlikti daug gerų darbų.



99

Žmogiškas kūnas retai įgaunamas, kaip  
žvaigždė dienos danguje.

100

Harmonija ateina iš vidaus. Neieškokite jos  
išorėje.

101

Pats didžiausias trūkumas žmogaus gyvenime –  
nesupratimas.

102

Žudydami savo kūną, mes prarandame protą,  
vienintelį šviesulį šiame gyvenime, galintį  
nušviesti mums kelia.



Kūnu mes turime rūpintis, o ne žudyti jį, tačiau rūpintis mes turime tiek, kad ryškiau degtų išmintingas [protingas] gyvenimas, kad rūpesčiai apie kūną netrukdytų išmintingam [protingam] gyvenimu.

103

Galvoti, kad kažkas kitas gali padaryti tave laimingu arba nelaimingu – tiesiog juokinga.

104

Ne tas išmintingas, kuris kalba geras ir gražias kalbas, tačiau kuris kantrus, laisvas nuo neapykantos ir laisvas nuo baimės – tik tas iš tiesų išmintingas žmogus.

105

Mūsų gyvenimas yra mūsų minčių rezultatas, jis gimsta mūsų širdyje, jis atsiranda iš mūsų minčių.



Jeigu žmogus kalba arba veikia su pikta  
mintimi – kančios seka paskui jį, kaip ratas  
paskui jautį, tempiantį vežimą.

106

Bet koks sustiprintas prisirišimas prie visko,  
kas žemiška – kančios.

107

Viskas, kas buvo pagimdyta, bus vėl sunaikinta.  
Visas nerimas apie save beprasmis: ego kaip  
miražas ir visos nelaimės, kurios turi santykį į  
jį, praeis. Jos išnyks, kaip išnyksta naktinis  
košmaras, kai miegantysis prabunda.

108

Niekada nenusimink. Būk įsitikinęs, kad esmė  
[tiesa] kažkur yra, ji turi būti rasta, jeigu tik  
ieškoti jos su kantrumu ir nuoširdumu.



109

Kanalų statytojai leidžia vandenį, lankininkai  
įvaldo strėlę, staliai pažaboja medieną,  
išminčiai įvaldo patys save.

110

Nuo vienos vienintelės žvakės galima uždegti  
tūkstantį žvakių ir jos gyvenimas nuo to netaps  
trumpesnis. Laimė nesumažėja, kai ja daliniesi.

111

Nėra laimės, lygios ramybei.

112

Kai ateis laikas išeidinėti, mano karaliau, nei  
šeima, nei turtai neeis paskui tave. Tačiau iš kur  
ir kur tu beieitum, tavo praėję veiksmai lydi  
tave, kaip šešėlis.

## 113

Iki tol, kol protas tęsia įsitraukinėti, dvasinių kelių kiekis begalinis.

## 114

Kai žmogus atsisako nuo savo troškimų, savo Aš padaro nuolankų, jis tampa pačio savęs valdovu.

## 115

Sunku kontroliuoti protą, nes jis gudrus, judrus, nepagaunamas, sklandantis visur, kur nori. Tačiau kontroliuoti jį yra gėris. Valdomas protas yra laimės vedlys.

## 116

Nei vienas rojus nesitęsia amžinai ir kai burtai [чары] praeina ir gęsta šviesa, visi buvę dievai gauna galimybę pagyventi Pragare.





117

Nei danguje, nei tarp vandenyno, nei kalnų oloje neįmanoma rasti vietos, kurioje apsigyvenęs žmogus gali išvengti savo poelgių pasekmių.

118

Kas nepakyla, kai laikas keltis, kas prisipildęs tingumo, nežiūrint į jaunatvę ir jėgą, pas ką ryžtingumas ir mintys prislopintos – tas neatsakingas ir tingus, neras kelio į išmintį.

119

Jeigu tu uždegsi lempą kažkam, tai taip pat nušvies ir tavo kelią.

120

Pats didžiausias praradimas žmogaus gyvenime – tikėjimo praradimas.



121

Pats nuostabiausias dalykas žmogaus gyvenime  
– pakilti po nukritimo.

122

Suvokimas – asmeninis kiekvieno reikalas.

123

Jūs patys sau mokytojas.

124

Viskas sukurta yra pavaldus sugriovimo dėsniai.  
Siekite tikslo dėka uolumo.

125

Norėdami pažinti gyvenimo ir mirties ratą,  
reikia studijuoti ir tobulinti veiksmus ir mintis,  
valyti juos. Mąstymo iš pradžių nėra.



Jeigu tai suvoki, tai tarsi pabundi iš miego.

126

Tam, kad teisingai gyventi, reikia pripildyti save „teisingomis“ mintimis. Teisingas mąstymas duos viską, ko nori, neteisingas mąstymas – blogis, kuris galų gale sunaikins jus. Visi nusižengimai [nederami poelgiai] kyla dėl proto. Jeigu protas pasikeis, ar pasiliks nusižengimai?

127

Kritimo kalpoje gyvų būtybių godumas ir priešiškus kyla nuo juslių organų. Kančios kyla dėl kvailojo ir nuodėmingojo. Tam, kad to išvengti ir greitai pasiekti išsilaisvinimą, reikia uoliai dirbti su tuo, kad padaryti nuolankiu užsispyrusį, nesupančiotą protą.



128

Ne gyvenimas, turtai ir valdžia pavergia žmones, o prisirišimas prie gyvenimo, turtų ir valdžios.

129

Pripildykite pasaulį draugiškumu. Tegul visi kūriniai – ir stiprūs, ir silpni – nemato nuo jūsų nieko, kas galėtų jiems pakenkti.

130

Pati didžiausia pareiga žmogaus gyvenime – nuoširdūs jausmai.

131

Pati didžiausia klaida žmogaus gyvenime – prarasti patį save.



132

Aukščiausias sąmoningumas – prisiminti apie tai, kad gyvenimas nepastovus, o mirtis neišvengiama.

133

Jo jausmai ramūs, kaip arkliai, kuriuos įvaldęs važnyčiotojas. Jis atsisakė nuo puikybės ir neturi norų. Tokiam netgi dievai pavydi.

134

Tam, kad mėgautis gera sveikata, reikia sukurti tikrąją laimę savo šeimai, kad atnešti ramybę visiems, reikia iš pradžių supančioti ir kontroliuoti savo asmeninį protą. Jeigu žmogus gali valdyti savo sąmonę, tai jis galės rasti kelią į Nušvitimą ir visa išmintis ir gerovę, natūralu, ateis pas jį.



135

Žmogus, kuris pagal nesupratimą daro man blogį, aš saugodamas jį atsimokėsiu savo dosniausia meile ir kuo daugiau blogio eis nuo jo, tuo daugiau gėrio eis iš manęs.

136

Viskas, ką žmonės daro pasaulyje, gero arba blogo, po mirties viskas turi atitinkamą gražą.

137

Jeigu tik tai, kas suvokiama mūsų jūslėmis, egzistuoja, kaip vieninga realybė, tai neišmanantys pagal gimimo teisę turėtų [valdyti, žinoti] Esmę [Tiesą]. Kokia tuomet būtų visų dalykų esmės pažinimo prasmė?



138

Sutelktas protas mato dalykus tokius, kokie jie yra realybėje [iš tiesų].

139

Jeigu vėliau, gerokai vėlesnėje epochoje kažkas sieks prabudimo, į jį žiūrės su dideliu priekaištu, jie jį niekins. Tačiau jis neturėtų būti nusiminęs ir bailus.

140

Aš išbandžiau visus mokymus ir nėra nei vieno iš jų verto to, kad aš priimčiau jį. Aš matau jų prieštaravimus, prieštaringas idėjas ir neturinčias patvirtinimo nuorodas į autoritetus, todėl neteikiu pirmenybės nei vienam iš jų. Esmės [tiesos] paieškai aš pasirinkau vidinį pasaulį.

141

Kas nesuprato savo praeities, yra priverstas išgyventi ją vėl.

142

Pati didžiausia dovana žmogaus gyvenime – didinga siela.

143

Pats didžiausias pasiekimas žmogaus gyvenime – sveikata ir protas.

144

Pažvelk į šį puošnų vaizdą, į kūną, pilną trūkumų, sudarytą iš dalių, ligotą, pripildytą daugybės minčių, kuriose nėra nei tikrumo, nei pastovumo.





Nesumenkinkite neigiamų veiksmy teisinantis, kad jie yra maži, kokia maža bebūtų žiežirba, ji gali sudeginti iki pelenų kalno dydžio šieno kupetą. Nesumenkinkite menkiausių gerų darbų, galvodami, kad nuo jų nėra naudos, netgi mažiausi vandens lašai galų gale pripildo didžiulį indą.

Juk kai kurie nežino, kad mums čia lemta numirti. Pas tuos, kurie tai žino, iš karto sustoja ginčai [kivirčai, споры].

147

Kaip pirminis vandens elementas priverčia užaugti visoms rūšims grūdų, gydomųjų žolių ir medžių, taip ir Bodhisattva kadangi jo protas švarus, išplečia savo gerumą ir atjautą visoms būtybėms ir padeda augti visų teigiamoms savybėms.

148

Nenorėk kitų gerovės ir nepavydėk, tačiau džiaukis kitų žmonių sėkmėms.

149

Ir nebuvo, ir nebus, ir dabar nėra žmogaus, kuris vertas tik kaltinimo arba tik pagyrimo.



150

Tegul jis įveiks pyktį pykčio nebuvimu, negerą – geru, tegul įveiks jis skūpumą dosnumu, tiesa – melagį.

151

Visi reiškiniai kyla iš aplinkybių. Kadangi geros aplinkybės gali kilti iš gerų ketinimų, atsiras viskas dėl ko mes meldžiamės.

152

Žiūrėkite geranoriškai į viską, kas gyva, tegul kiekvienas jūsų žodis bus ramus, malonus, linkintis gerovę: tegul kiekvienas jūsų veiksmas pasitarnauja klaidų ištaisymui, gerumo vystymui.



153

Jums nesutinkama tai, prie ko jūs nepridėjote rankos, o tai, ką jūs padarėte, niekada neišnyksta be pėdsakų. Būkite atsargūs santykiyje į tai, ką jūs priimate ir atmetate.

154

Negalvokite, kad jūsų gerovė gali ateiti iš išorės. Gerovė viduje jūsų ir priklauso tik nuo jūsų. Bangos negimsta jūros gilumoje, Ten viskas ramybėje – nedaleiskite ir jūs savyje išorinio pasaulio bangų. Nesiekite nieko išorinio ir jūs turėsite gerovę.

155

Pats didžiausias pralaimėjimas žmogaus gyvenime – puikybė.



156

Iš tiesų tas žmogus išmintingas, kuris suvokia savo neišmanymą, tačiau neišmanėlis, suvokiantis save išminčiumi, iš tiesų yra kvailys.

157

Ligota bet kokia priklausomybė, laimingas tas, kuris turi pilną kontrolę, žmones jaudina gyvenimiški rūpesčiai ir sunku išvengti šių pančių.

158

Kaip augalai išauga iš sėklų – ir džiaugsmas, ir nelaimės atsiranda, kaip praėjusių veiksmų rezultatas. Kaip galima iš karčios sėklos išauginti saldų vaisių? Matant šią universalią tiesą, išmintingas turi galvoti: „Blogi poelgiai veda į ligotus patyrimus, o geri darbai gimdo ramybę ir laimę“.



Šilkverpys audžia kokoną ir apšivynioja aplinkui jį, bet anksčiau ar vėliau palieka šį apvalkalą. Taip ir sąmonė sukuria kūną ir apsigaubia juo, tačiau vėliau atsiskiria nuo šio apvalkalo, pasiduodanti naujai sukurtai karmai.

Kaip paskutinį karštojo sezono mėnesį, kai į orą pakyla dulkių ir purvo debesys, o debesys su perkūnija lietaus sezono metu išsklaido juos ir čia pat nuramina, taip ir dėmesingas susitelkimas į kvėpavimą, kai ugdomas ir gerovinis – panašus į nektarą, ramus ir pakylėtas buvimas, kas išsklaido ir čia pat nuramina nesveikas būseną, kada jos bekiltų.

161

Žmogus turi polinkį pastoviai kaltinti kitus: jis pastebi tik jų klaidas, tačiau jo asmeniniai troškimai auga vis labiau ir labiau, tolindami jį nuo tobulėjimo.

162

Dorovė – visų tobulumų pagrindas, Kaip žemė – pagrindas [viskam], kas juda ir nejudą.

163

Žmonės, kurie nori gyventi, kaip žmonės, ištroškę ir geriantys iš apnuodytos jūros, kiekvienas lašas, kurį jie geria iš apnuodytos egzistavimo jūros, vysto juose dar didesnę troškulį. O jie toliau akiai geria ir kalba, kad jie ištroškę.



## 164

Remkitės tuo, ką perduoda mokytojas, ne į jo asmenybę. Remkitės į prasmę, ne tik į žodžius. Remkitės į esminę prasmę, o ne į laikiną. Remkitės į savo išminties protą, ne į savo įprastą, teisinantį protą.

## 165

Nuo to laiko, kai aš tapau Buda, praėjo nesuskaičiuojami šimtai, tūkstančiai, dešimtys tūkstančių, koti asamkhja kalpų. Amžinai skelbdamas Dharma, Aš mokiau ir kreipiau nesuskaičiuojamus koti Gyvų būtybių ir išvedinėjau juos į Budos Kelią. Nuo tų laikų praėjo nesuskaičiuojamos kalpos.

## 166

Tas, kuris prabudo, daugiau nebijo nakties košmaro. Tas, kuris pasiekė tos virvės prigimtį, kuri atrodo gyvatė, nustoja drebėti.





## 167

Jūsų dvasia neturi jaudintis, blogas žodis neturi išeiti iš jūsų lūpų, jūs turite pasilikti geranoriški, su širdimi, pilni meilės, neturėti slapto priešiško ir netgi linkinčius negero jūs turite apgaubti mylinčiomis mintimis, didingos sielos mintimis, giliomis ir beribėmis, išvalytomis nuo visokio pykčio ir neapykantos. Būtent taip, mano mokiniai, priklauso jums veikti.

## 168

Kas per juokas, kas per džiaugsmas, kai pasaulis pastoviai dega? Uždengti tamsa, kodėl jūs neieškote šviesos?

## 169

Pasaulyje egzistuoja daugybė mokymų, tačiau tam, kuris pats susupo save į pančius, jau nepadės jokie mokymai.



170

Tikėti prasmei, o ne žodžiui, išminčiai, o ne žinojimui, sutroms, atveriančioms visą esmę [tiesą], o ne daliniams apreiškimams, o taip pat Dharmai, o ne žmogui, tą skleidžiančiam.

171

Nerūgsta šviežias pienas, neduoda iš karto rezultato blogas darbas, tačiau kaip ugnis, uždaryta šilumoje, ji palaipsniui degina ir kankina beprotį.

172

Lengva pastebėti kitų aptemimus, tačiau sunku pastebėti savo, mėgsta aiškintis artimųjų klaidose, tačiau slepia savąsias, kaip nesąžiningas bando paslėpti savo netikrus žaidimo kauliukus.



173

Neapykanta neįveikia neapykantos. Tik meilė nugalė neapykantą. Tai amžinas dėsnis.

174

Ananda, neliūdėk! Ananda, neverk! Ateityje aš ateisiu vėl, Pasireiškęs kaip tavo dvasinis draugas, kad veikti tavo ir visų bendrai gerovei.

175

O kaip bet kokia būtybė gali pilnai atsikratyti nuo kančių. Verta išreikšti uolumą – atsakė Bhagavan.



176

Mano (matymas), kaip dieviškasis matymas – aš matau, kad visos gyvos būtybės be išimties supainiotos ir susuktos į nuodėmių pluoštą ir itin stipriai kenčia, kankinami sunkių sansaros bėdų. Aš pamačiau, kad viduje nuodėmių pluošto yra nepajudinamas Pergalingojo kūnas, kad šis kūnas nepavaldus judėjimui ir pokyčiams, o taip pat tai, kad nėra niekieno, kas išlaisvintų jį.

177

Blogus ir kenksmingus dėl savęs darbus daryti lengva. Taip pat, kaip gerus ir naudingus daryti aukščiausiam lygyje sunku.

178

Nėra prisirišimų – nėra kančių.



179

Žmogus turi mokytis gyvenimo paslapčių pas patį save, o ne akiai tikėti į kitus mokymus.

180

Pati didžiausia žmogaus gyvenimo kaltė – nedėkingumas.

181

Pats didžiausias liūdesys žmogaus gyvenime – tai pavydas.

182

Viskas dėl visko. Visada.



183

Jeigu kažkas kovoje tūkstantį kartų įveikė tūkstantį žmonių, o kitas įveikė vieną patį save, tai būtent tas kitas – didingiausias nugalėtojas mūsų.

184

Tingūs sueina kartu ir susijungia su tingiais, tie, pas ką aptemęs protas – su tais, pas ką aptemęs protas, neišmintingi – su neišmintingais. Uolūs sueina ir susijungia su uoliais, sąmoningi – su sąmoningais, išmintingi – su išmintingais. Taip buvo ir praeityje, taip bus ir ateityje ir taip yra ir dabar, dabartyje.

185

Pyktis išnyks, kai tik mintys apie pasipiktinimą bus pamirštos.



186

Protingam žmogui pakankama keletas akimirų, susijusių su išmintingu žmogumi, kad pasiektų esminį gyvenimo dėsni.

187

Kiek pamokslų beskaitytumėte, kiek bekalbėtumėte, ką jie reikš, jeigu jūs nesilaikysite jų?

188

Budos pamokymai lygūs visiems, kaip lietus visur turi vieną skonį. Tačiau gyvos būtybės suvokia jį nevienodai, pagal savo prigimtį.

189

Nenusukti nuo kelio ir laikytis aukščiausios esmės [tiesos] – tai gėris. O jeigu tavo norai atitinka tavo kelią, tai ir yra didingumas.



190

Protingi [išmintingi] veiksmai sukuria laimę šiame gyvenime mums ir kitiems, neprotingi [neišmintingi] – kančias.

191

Pati didžiausia kvailystė žmogaus gyvenime – tai melas.

192

Didelis priešas žmogaus gyvenime – tai jis pats.

193

Danguje atsakymo nerasi. Ieškok atsakymo savo širdyje.





194

Supratęs to, kas sukurta sugriaunamumą, tu  
pastebėsi [suvoksi] amžinai nekintantį.

195

Dėl gerumo ir švaros idealų Bodhisattvai  
priklauso susilaikyti maiste nuo nužudytų  
gyvūnų kūnų, gimusių iš sėklos, kraujo ir  
panašių. Kad būtų išvengta gyvūnų įbauginimo  
ir jų išlaisvinimo nuo siaubo pančių,  
Bodhisattva siekiantis atjautos, te nevalgo gyvų  
būtybių kūnų.

196

Kaip medis, nors ir išrautas, tęsia augti, jeigu jo  
šaknys nepažeistos ir tvirtos, taip ir kančios  
gimsta vėl ir vėl, jeigu nepašalintas polinkis į  
norus.



Įsisavinkite šešias paramitas. Budos prigimtis persmelkia visas gyvas būtybes. Kai pažinta proto prigimtis, ji matoma kaip pirmapradė būtis. Atiduokite, atmeskite visus beprasmiškus išskirstymus, pašalinkite klaidingas idėjas ir eikite tiesos [ėsmės] keliu. Neskirstykite ilgo ir trumpo, būties ir nebūties. Kai jūs pilnai pasieksite tiesą [истину] jos esmėje, jos formą ir ypatumus, tai beribė Dharma atsivers ir jūs prarasite baimę visiems laikams, o taip pat nesilaikysite už būties ir nebūties.

Tvirtai veikite su energingumu (virja) ir atkaklumu [darbštumu]. Greitai jūs patys tapsite Pergalingaisiais. Tą akimirką jūs įgausite pačią prabudimo esmę ir tuomet pradėsite išlaisvinti miriadas gyvų būtybių.



199

Kažkam pagal prigimtį būdinga atsirasti,  
kažkam pagal prigimtį būdinga sustoti [nustoti].

200

Nedidink egzistavimo!

201

Kaip sviestas yra piene, taip ir nušvitusi  
asmenybė yra visose gyvose būtybėse.

202

Vargas neišmanančiam ir silpnai būtybei,  
kurios protas apsvaigęs jaunystės puikybe ir  
nemato senatvės!



203

Tas, kieno blogis neturi ribų, tas, kuris apsuptas juo, kaip brantas [apsivejantis vijoklinis augalas, повилка], greitai prives pats save ten, kur norėjo įstumti tik savo pikčiausią priešą.

204

Nemirtingumas gali būti pasiektas tik nepertraukiamu gerumo darymu, tobulumas pasiekiamas atjauta ir gailestingumu.

205

Lengva pamatyti kitų nuodėmes, savo kaip tik, atvirkščiai, pamatyti sunku. Nes svetimos nuodėmės išsibarsto, kaip luobelės, savo juk, atvirkščiai, uždengia, kaip įgudęs šuleris nelaimingą kauliuką.

Blogio nedarymas, gėrio pasiekimas, savo proto išvalymas – štai nušvitusiųjų mokymas.

Gerovinį vyrą sutikti kartą – jau gerovė.  
 Bendraujant su juo daug naudos, o su kitais  
 nors ir nesusitik. Būk arčiau teisingųjų, su  
 teisingaisiais bendrauk, nuo tikrosios dharmos  
 žinojimo Laimė pakeis liūdesį. Net  
 kunigaikščių kariatės sunyksta, štai taip ir  
 kūnas turi polinkį irti. Tačiau teisiųjų dharna  
 neturi polinkio į irimą, perduodama nuo  
 teisuolių teisuoliams. Žemė toli nuo dangaus,  
 užjūris nuo mūsų, sako, toli, tačiau dar toliau  
 yra vienas nuo kito gerovinių Tiesa ir blogųjų  
 netiesa.

208

Sunku tapti žmogumi, sunkus gyvenimas mirtingiesiems, sunku klausyti tikrąją dhammą, sunkus gimimas Nušvitusiajam.

209

Pats vertingiausias apgailestavimas žmogaus gyvenime – savo orumo [pasiekimų] sumažinimas.

210

To atsiradimas iššaukia Tą. Kai yra Tas, atsiranda Ta.

211

Darbai [veiksmai] neišnyksta netgi po šimtų kalbų, Iš tiesų, pasiekus pilnatvę, jie reikiamu metu duoda savo rezultatą gyvoms būtybėms.



## 212

Ne pagal gimimą nustato aukščiausiąją ir žemiausiąją asmenybę, o savo darbais žmogus patvirtina šiam priklausymui.

## 213

Pas jį rami mintis ir žodis ramus ir veiksmas.  
Pas tokį ramų ir išsilaisvinusį – tobulas žinojimas.

## 214

Mano gyvenimas trunka nesuskaičiuojamas asamkhja kalpas, aš esu pasaulyje amžinai, neišnykstu. Geroviniai sūnūs! Gyvenimas, kurį aš įgavau, iš pat pradžių eidamas bodhisattvos keliu, dar neišsemtas. Jis tęsis daug daug kartų daugiau. Tačiau dabar realybėje neišnykdamas aš kalbu, kad iš tiesų įgausiu išnykimą.



215

Aš nematau nei vienos jėgos, kuri būtų taip sunkiai įveikiama, kaip Maros jėga. Tik dėka gerų savybių įgavimo, didėja nuopelnai.

216

Jeigu mes išmoksime aiškiai pamatyti stebuklą mažoje gėlėje, visas mūsų gyvenimas pasikeis.

217

Atjauta – tai pats galingiausias įrankis neišmanymo pašalinimui ir išminties didinimui.

218

Bet kokia karminė tendencija kyla mūsų veikslių rezultate, neišnyks netgi po tūkstančių epochų. Ji išsems save tik tapus sąmoninga patirtimi, susijungusia su atitinkamomis sąlygomis.





219

Tie, kurie įvaldo savo mintį, klajojančią  
tolumoje, klajojančią vieną, be kūno, nuslėptą  
širdyje, išsilaisvins.

220

Jeigu kas pamatys išminčių, nurodantį  
trūkumus ir priekaištauojantį dėl jų, tegul jis seka  
paskui tokį išminčių, kaip paskui nurodantį  
turtus. Geriau, o ne blogiau bus tam, kuris seka  
paskui tokį.

221

Aš išmokiau jus Išsilaisvinimo priemonių.  
Dabar būkite uolūs, nes jo pasiekimas priklauso  
tik nuo jūsų.



222

Kaip dangus viską apimantis ir turintis  
nekonceptualią prigimtį, taip ir viską apimanti  
nesutepta proto prigimties erdvė.

223

Mūsų egzistavimas toks pat trumpalaikis, kaip  
rudens debesys. Stebėti būtybių gimimą ir mirtį  
– tas pats, kaip sekti šokio judesius.  
Gyvenimas, kaip žaibo blyksnis danguje, greitai  
lekia jis, kai kalnų upelis stačiu šlaitu.

224

Jeigu žmogus gali išsaugoti stebėjimo būseną  
(išminties sukaupimą) laiko bėgyje, būtiną  
skruzdei, kad praeitų nuo jo nosies galo iki  
kaktos, tai būtų gerokai geriau jam, nei visas jo  
gyvenimas, nugyventas kaupiant gerus  
nuopelnus per gerus poelgius ir dosnumą.



225

Septyni žingsniai atsiskyrusios vietos link  
gerokai geriau už viso aukso paaukojimą  
tūkstančiams Budų.

226

Kai kvailys savo nelaimei įvaldo žinias  
[filosofiją], jos sugriauna jo laimę,  
sudaužydamos jam galvą.





# Padmasambhava

Gimęs iš lotoso. Guru.

1

Vienam žmogui gali būti sunku pakelti didelį akmenį, tačiau sujungus pastangas, keletas žmonių padarys tai be vargo.

2

Negaudinėkite maisto ir gėrimų per apgaule ir melą. Šiame gyvenime prisipildysite pilvą, o sunkumą jausite kitame.

3

Tau atėjo laikas suprasti, kad neigiamos aplinkybės gali būti transformuotos į dvasinę jėgą ir pasiekimus...



Panaudok nelaimės ir sunkumus, kaip kelią!

4

Jeigu nelaimių lavina užvirsta ant tavęs, kai tu bandai užsiiminėti dvasine praktika, tai esmė [tiesa] tame, kad tavo durna karma ir aptemimai valosi.

5

Būk tarp tų, kurių buvimas padeda tau vystyti tobulas savybes. Palik tuos, dėl kurių sustiprėja tavo trūkumai. Nenagrinėk svetimų silpnybių, o užsiimk savomis. Neprisirišk prie nieko, nes prisirišimas – nelaisvės šaltinis. Iki tol, kol nenuraminsi savo proto, negalėsi patirti laimės.

6

Pastebėję tai, kaip miršta piktas [blogas] žmogus, jūs pamatysite, kad tai mokytojas, rodantis mums veiksmų rezultata.



## 7

Jeigu pasirinktas kelias pasirodė švelnus ir lengvas: tai reikštų, kad kelias pasirinktas neteisingai.

## 8

Jeigu vietoj to, kad ką nors padaryti dabar, kol yra galimybė, atidedinėji ant vėliau, nežinoma, ar tai kada nors bus įgyvendinta.

## 9

Kokios kančios tau ištiktų, nepasiduokite joms, o vėl ir vėl gimdyk savyje drąsą [bebaimiškumą].

## 10

Neduokite vertinimo savo išgyvenimui, nes tai tik skatina prisirišimą arba nepasitenkinimą. Dieną ir naktį stebėkite savo protą.

Jeigu jūsų sąmonės sraute yra kažkas nedoro,  
visa širdimi išsižadėkite jo ir siekite gėrio.

## 11

Mylinčio gerumo vandeniui užgesink  
liepsnojančią pykčio liepsną. Norų upę pereik  
tiltu su galingomis padedančiomis  
priemonėmis. Kvailumo tamsą nušviesk fakelu,  
kuris atskiria išmintį. Su dėmesio grūstuvėliu į  
dulkes sumalk puikybę. Šiltais kantrybės rūbais  
išlauk per pavydo audrą. Šie penki nuodai, tavo  
seni pažįstami, sunaikins tavo egzistavimą  
trijose sansaros sferose, jeigu nesulaikysi jų, jie  
užvaldys tave. Neleisk jiems laisvai įsižaisti –  
tai turi savyje pavojų.

## 12

Žmogiškas kūnas – pagrindas išminties  
įgavimui.



Kūnas moters ir kūnas vyro Vienodai tinka šiam tikslui, tačiau jeigu moteris turi nepalenkiamą ryžtingumą, Jos galimybės didesnės.

13

Būti dosniu – nereiškia tiesiog duoti intencija ir potraukiu: tai reiškia būti giliai laisvam nuo prisirišimo prie bet ko, kas tai bebūtų.

14

Jeigu suvoksi, kad sansaros savybė yra nelaimių eilė ir nukreipi nuo jos savo protą, be abejonės išsilaisvini nuo sansaros.

15

Treniruokis tame, kad kitus laikytum svarbesniais už save.





## 16

Stabilus pasitikėjimas atveria jus palaiminimui. Kai pas jus nėra abejonių, jūs pasiekiate viską, ko norite.

## 17

Neveik pagal praėjusius šablonus, atmesk mintis apie praeitį. Nespėliok ateities, užteks kabintis protu už fantazijas. Nesigriebk už dabarties, būk ramus dangaus ramybėje.

## 18

Dėl visų vyrų ir moterų, kas tiki į mane, aš Padmasambhava, Niekada neišeidinėjau – aš miegu prie jų durų. Dėl manęs nėra nieko tokio, kaip mirtis, prieš kiekvieną turintį tikėjimą, yra Padmasambhava.



## 19

Jeigu tau Sansara neįkyrėjo [nepasidarė bjauri, priešiška, neatsibodo], visi tavo veiksmai – žemutinių pasaulių sėklos.

## 20

Tie, kurie nori praktikuoti lengvai, neiškentėdami sunkumų – jie viso labo pasipūtėliai ir nepasieks sėkmės.

## 21

Tie, kurie galvoja, kad pas juos daug laiko, pradeda ruoštis mirčiai tik jos atėjimo momentu. Štai tuomet tai ir pradeda kankinti apgailestavimai. Tačiau ar ne per vėlu jau?

## 22

Noras ramybės tik dėl savęs – kančių priežastis. Tai beprasmiška.



Žmonės, atliekantys praktiką tik dėl savęs, vargu ar ras laimę. Todėl ypač svarbu pašvęsti save tik kitų gerovės pasiekimui. Praktikuojant dėl kitų, tu gali išsilaisvinti nuo savo savanaudiškumo, tačiau tavo asmeninė gerovė bus atlikta pati savaime. Prisimink apie tai!

## 23

Jeigu tavo prote nėra gobšumo ir žiaurių požiūrių – tai dosnumo paramita. Jeigu tau pavyko efektyviai atmesti trukdančius jausmus – tai disciplinos paramita. Jeigu tu pilnai laisvas nuo pykčio ir įsižeidimų – tai kantrybės paramita. Jeigu tu ne kantrus ir ne lėtas – tai uolumo paramita. Jeigu tu laisvas nuo išsiblaškymo ir prisirišimo prie koncentracijos – tai meditacijos paramita. Jeigu tu pilnai laisvas nuo išgalvotų suvokimų – tai išminties paramita.

24

Sustabdę audringą veiklą ir aktyvų veikimą,  
atliksite mažiau klaidų.

25

Išgyvenimai ir pasiekimai neatsiranda be  
meditacijos.

26

Pakilęs požiūryje, nepasikelk poelgiuose.  
Svarbiausia praktikuoti juos vieningai.

27

Nelaikyk nei vienos gyvos būtybės savo priešu,  
tai tik vienas iš jūsų proto paklydimų.



## 28

Jeigu jūsų požiūris ir poelgiai nesubrendę, pas jus bus kliūtyt Dharmos praktikoje.  
Nedaleiskite, kad jūsų požiūris pavirstų į sudaužytas frazes, o poelgiai – į lengvabūdiškus poelgius.

## 29

Šimtus dalykų galima paaiškinti, tūkstantį papasakoti, tačiau tik vieną reikia suprasti.

## 30

Kai protas išsivalo nuo gerų poelgių koncepcijų ir blogio, visi negerai poelgiai atkrenta patys savaime.

## 31

Išgirdus malonius arba nemalonus žodžius, supraskite, kad tai tik garsai, kaip aidas.



Susidūrę su rimtais išbandymais ir nelaimėmis, supraskite, kad tai viso labo tik trumpalaikis įvykis, klaidingas įspūdis. Suvokite, kad esminė prigimtis neatskiriama nuo jūsų.

## 32

Jeigu atsisakysite nuo minties kenkti kitiems, sutiksime mažiau priešiško. Jeigu įvaldysite savo protą ir būsite dosnūs, aplinkui jus susirinks daug sekėjų. Jeigu atsisakysite nuo pavydo ir savo nuomonės, apie jus mažiau piktžodžiaus. Sustabdę audringą veiklą ir aktyvų veikimą, atliksite mažiau klaidų.

## 33

Tingėti – tai nerūpestingai galvoti: „padarysiu tai vėliau“.

## 34

Pas tave gali būti daug karalienių, tarnų ir pavaldinių, tačiau prisimink, kad mirdamas, tu išeini vienas.

## 35

Pas ką stiprus pyktis – pas tą daugiausiai kančių. Pas ką didelis kvailumas – tas kaip gyvūnas ir negali suprasti Dharmos. Pas ką didelė puikybė – tas negali įsisavinti gero ir pas tą daug priešų. Pas ką stiprus noras – tas negali laikytis įžadų ir apie jį daug piktžodžiaus. Pas ką didelis pavydas – pas tą didelės ambicijos ir jis dievina intrigas.

## 36

Nei geras suvokimas, nei jėga, nei turtai nepadės Tam, pas kurį nėra darbštumo [uolumo]. Toks žmogus kaip valtininkas, pas kurį valtyje yra viskas, tačiau nėra irklų.



## 37

Neslėpk prote jokio gobšumo ir išankstinio įsitikinimo – dosnumo paramita. Sumaniai supančiok savo klešas – tai moralės paramita. Pilnai išsilaisvink nuo pykčio ir įsižeidimų – kantrybės paramita. Atsikratyk nuo tingumo ir šventimų – uolumo paramita. Išsilaisvink nuo įpročio blaškytis ir prisirišimų prie meditacijos skonio – meditacijos paramita. Pilnai išsilaisvinti nuo proto nuostatų – atskiriančio žinojimo paramita.

## 38

Visų požiūrių viršūnė yra Bodhičitta – Prabudusio proto esmę [būtis, būtybė].

## 39

Prisiminkite: gyvenimas pralekia ir ateina mirtis. Jeigu jūs susitikote – teks išsiskirti, todėl nekovokite ir nekelkite nesantaikos.





40

Gimusiam teks numirti, tai galvokite gi apie ateinantį gyvenimą.

41

Jeigu tavo širdies gilumoje atsirado tikėjimas – visos geros savybės taps dideliu miestu!

42

Įvairūs išsigalvojimai ir išmąstymai – tai dvigubas tavo apmąstymo aptemimas, todėl svarbu atpalaiduoti nesustabdomą minčių srautą, pateikus jiems išsilaisvinimą jų natūralioje būsenoje.

43

Didelė gerovė žmogui – teikti pagalbą kitiems žmonėms, taip besielgiantis atlieka bodhisattvos darbą.



44

Praktikuok atjautos askezę su lygia meile asmeniniam vaikui ir priešui, auksui ir žemės grumstui – saugodamas kitus daugiau, nei patį save.

45

Niekas neturi prasmės, jeigu neišsikapstysi iš šešių būtybių klasės bedugnės, o tam būtina vystyti savyje nedualų suvokimą!

46

Atpalaiduok protą jo natūralioje būsenoje, netaisyk jo ir negadink, ir švelniai pasuk jį į tai, kas kuria gerovę.

47

Tobulų gyvų būtybių nerasi, todėl nesusitelk į savo mokytojo ir Dharmos draugų trūkumus.



## 48

Kai visi reiškiniai, suvokiami protu kyla, tačiau tu neužsikabini į šiuos regimus reiškinius, tu – Buda. Reiškinyš pats iš savęs dar ne klaida, kabintis už jo – štai kur klaida.

## 49

Kur tu besustotum – štai retyto vieta: tavo kūno kalnas. Čia gyvena tavo protas – atsiskyrėlis stebėtojas.

## 50

Atsisakykite nuo šventinio tuščiažodžiavimo ir mažiau kalbėkite. Jeigu jūs užgausite kito jausmus, tai abu sukaupsite negerą karma.



## 51

Pajautę prisirišimą į kažką patrauklaus arba pasibjaurėjimą kažkam atstumiančiam, supraskite, kad tai jūsų proto aptemimas, stebuklinga iliuzija ir niekas kitas.

## 52

Kokį mokymą jūs bepraktikuotumėte, atmeskite mieguistumą, apatiją ir tingumą. Įsigaubkite į uolumo šarvus. Jeigu jūs supratote mokymą, tai koks jis bebūtų, neatsirkite savęs nuo jo prasmės.

## 53

Laikykis toliau nuo viso to, kas suteikia žalą protui, kalbai ir kūnui ir visada išsaugok atsipalaidavimą. Venk bendruomenės, kurioje sustiprėja klešos ir laikykis draugų, kurie skatina gerovę. Ryte, naktį ir tarpuose perrinkinėk savo gerus ir blogus poelgius ir

laikyk sąmonę budriai. Tegul pas tave yra žodiniai mokymai, jų tikslas nebus pasiektas, jeigu tu nenaudosiš jų praktikoje – tai praktikuok viską, ką supratai!

54

Visada teisingu būdu mokykitės būti dėmesingais, budriais ir sąmoningais.

55

Kai jūs matote, kad kiti atlieka blogi, jauskite jiems atjautą. Pilnai įmanoma, kad jūs jausite prisirišimą prie vienujų juslių objektų ir pasibjaurėjimą kitiems. Atsisakykite nuo to.

56

Nesiaiškink su Dharma – išsiaiškink su savo protu. Išsiaiškinti su savo protu – reiškia pasiekti vieną, išlaisvinantį viską.



Neišsiaiškinęs su savo protu gali žinoti viską,  
tačiau nežinoti vienintelio svarbaus.



# Šantideva

Budizmo vienuolis.

1

Visa laimė, kuri yra pasaulyje, kyla nuo noro laimės kitiems. Visos kančios, kurios yra pasaulyje, kyla nuo noro laimės sau.

2

Kai prote gimsta nerimas, žeidžianti pašaipą, puikybė, pasitenkinimas savimi, noras kalbėti apie svetimas nuodėmes, apsimitinėjimas ir melas, kai trokšti pagyrimo arba ketini kaltinti kitus, kai norėsi ištarti šiurkštų žodį ir pasėdi nesantaiką, sustink [nepajudinamai], kaip medis.



3

Kam liūdėti, jeigu viską galima pataisyti? Ir kam liūdėti, jeigu nieko jau negalima ištaisyti?

4

Neturiu jėgų kontroliuoti įvykių eigos, tačiau jeigu man pavyks įvaldyti savo protą, argi reikės įvaldyti dar kažką?

5

Tu čia ne dėl to, kad pakeistum pasaulį. Pasaulis čia dėl to, kad pakeistų tave.

6

Visada kalbėk iš švarios širdies ir į esmę, kad tavo žodis būtų suprantamas ir malonus klausyti. Venk kupinų troškimų ir piktų kalbų, tačiau reikšk savo mintis nuolankiai ir santūriai.



## 7

Ir jeigu džiaugsmo vandenynu taps visų būtybių  
Išlaisvinimas, nejaugi tau to maža? Kodėl nori  
išsilaisvinimo tik dėl savęs vieno?

## 8

Aš pykstu ne ant pagalio – mano skausmo  
šaltinio, tačiau ant to, kuris ją valdo. Tačiau juk  
jį valdo neapykanta, reiškia ant neapykantos ir  
verta pykti.

## 9

Jeigu tokia jau nebrandžių būtybių prigimtis –  
suteikti blogį kitiems, tuomet pykti ant jų taip  
pat nederu, kaip pykti ant ugnies už tai kad ji  
apdegina kažką. O jeigu jų nuodėmė atsitiktina  
ir jie geri pagal savo prigimtį, tuomet pykti ant  
jų yra tai pat nederama [keista], kaip pykti ant  
dangaus už tai, kad dūmai uždengia jį.

## 10

Sėdus į žmogiško kūno valtį, perplauk šį didingą kančių srautą. Ne laikas miegoti, neišmanėli! Šią valtį sunku įgauti vėl.

## 11

Įprastus priešus nebūtina žudyti, jie numirs patys, todėl, kad jie nėra amžini. Tačiau nežiūrint į tai, kad mes tai žinome, kai mes pykstame, mes norime juos užmušti. Mūsų tikrieji priešai – tai mūsų asmeniniai aptemimai, o taip pat kitų žmonių aptemimai. O žmonių nužudyme nėra jokio heroizmo: tai vis tiek lygu tam, kad nužudyti lavonus. Anksčiau ar vėliau visi jie numirs patys.

## 12

Nėra nieko, ko palaipsniui būtų negalima išmokyti savęs.



Ir todėl, pripratęs įveikti nedideles kančias, galėsi ištvirti ir didelius kankinimus.

### 13

Kas benutiktų, aš neleisiu išsekti savo džiaugsmui. Nelaimė niekur neveda ir naikina viską, kas yra. Kam kentėti, jeigu galima viską pakeisti? O jeigu negalima nieko pakeisti, tai kuo padės kentėjimas?

### 14

Ką tu bedarytum: mantras kartotum, ilgus metus askezių laikytumeisi – jeigu tuo metu protas blaškėsi – viskas beprasmiška – taip pasakė Išmintingasis.

### 15

Kad nei vienai akimirkai neprarasti koncentracijos [susitelkimo], pastoviai sek savo protą, klausk savęs: „Kuo jis užimtas“?



## 16

Kai nustosi galvoti apie kitų gerovę ir, mąstydamas tik apie asmeninę gerovę, nuspręsi kalbėti, sustink [nepajudinamai], kaip medis.

## 17

Su ryžtingumu, tikėjimu ir giliausia pagarba, nepajudinamumu, mandagumu, sąžiningumu, atsargumu ir ramybe [nesiblaškytu] būk stropus dėl kitų gerovės.

## 18

Kruopščiai tikrink ar pasiutęs tavo proto dramblys neišsirovė į laisvę, ar jis pririštas prie didingojo Dharmos apmąstymo stulpo.

## 19

Kai tave užvaldo nekantrybė, tingumas, baimingumas, begėdiškumas, noras kalbėti tuščiai arba troškimų mintys, sustink [nepajudinamai], kaip medis.

## 20

Visos šio pasaulio bėdos, kančių įvairovė ir baimės kyla dėl kabinimosi už „aš“. Kam man šitas kraujo trokštantis demonas?

## 21

Piktybinių būtybių kiekis neišmatuojamas, kaip erdvė. Jų visų įveikti neįmanoma. Tačiau jeigu įveiksi pykti – nugalėsi visus priešus.

## 22

Visos baimės, o taip pat visos begalinės kančios prasideda prote.



## 23

Kaip prote kyla prisirišimas arba pyktis, susilaikyk nuo veiksmų ir žodžių, ir sustink [nepajudinamai], kaip medis.

## 24

Kai panorėsi nueiti kažkur arba ištarsi žodį, visų pirma ištyrinėk savo protą, o paskui su tvirtu ryžtingumu viską atlik, kaip reikia.

## 25

Kuo mes labiau rūpinamės savo kūnu, tuo kaprizingesnis ir silpnesnis jis tampa.

## 26

Nelaimės visada laukia to, kuris įkritis į neviltį, prarado jėgas. Tačiau net ir didingiausias išbandymas nesulaužys to, kuris uolus ir drąsus [vyriškas].



## 27

Kol tęsiasi erdvė, kol gyvieji gyvena, tegul pasaulyje ir aš pasiliksiu kančių tamsą išsklaidyti.

## 28

„Ką aš valgysiu, jeigu atiduosiu?“ - toks piktuju dvasių savanaudiškumas. „Ką aš atiduosiu, jeigu suvalgysiu?“ - štai nesavanaudiškumas, vertas dievų.

## 29

Išaukštink kitų dorybes, net jeigu jie to negirdi. Vėl ir vėl pasakok apie juos su malonumu. Jeigu kalba pradės eiti apie tavo pasiekimus, tiesiog žinok, kad kad jos yra vertinamos.

## 30

O jūs, norintys laikyti supančioje savo protą, meldžiu jus, sudėjęs delnus prie širdies: visomis jėgomis saugokite atminimus ir nenuilstantį dėmesingumą.

## 31

Kai užsinori turtų, garbės, šlovės, kai pradėsi ieškoti tarnų arba artimų bendraminčių, kai užsinorėsi, kad tau tarnautų, sustink [nejudėdamas], kaip medis.

## 32

Mano nuopelnų jėga tegul visos būtybės be išimties išsižada to, kas kenkia ir visada atlieka tik gera. Tegul jie niekada nepalieka bodhičittos ir nuolatos laikosi bodhisattvos kelio. Tegul jie visada bus globojami budų ir nepasiduoda Maros gudrybėms.



## 33

Kad ir kas man iškristų likime, tegul būna nekintantis mano džiaugsmas. Nes liūdesyje aš nepasieksiu norimo ir mano dorybės išseks.

## 34

Jeigu nori laimės, tu neturi ieškoti jos tik dėl savęs. Ir jeigu nori save apsaugoti, pastoviai saugok kitus.

## 35

Kas ir kaip pagamino pragaro gyventojų ginklus? Kas sukūrė ten geležinę įkaitintą žemę? Iš kur pas juos degančios anglys? Buda mus išmokė, kad visa tai yra įkritisio į troškimus proto sukūrimas.

## 36

Neįtikėtinai sunku įgauti brangųjį gimimą – įrankį, pasiekti aukščiausią žmogaus tikslą. Jeigu dabar aš nepasinaudosiu šia gerove, kada ją sutiksiu vėl?

## 37

Nenusimink galvodamas: „Ar turiu jėgų pasiekti Prabudimą?“ Nes Tathagatos, kurių kalbos teisingos, ištarė šią tiesą: „Praktikuok uoliai, netgi tie, kas prieš tai buvo muse, uodu, bite arba kirminu, pasiekė aukščiausiąjį prabudimą, kurį taip nelengva įgauti“.

## 38

Kažkokių nežinomų stebuklų gavau tokį retą palaimintą gimimą. Tačiau jeigu dabar, suvokęs tai, Aš vėl save pasmerkiu pragaro [kankinimams], reiškia, aš tarsi burtų užkerėtas, praradau valią.



Aš ir pats nežinau, kas užtemdė mano protą?  
Kas užvaldė mano kūną? Juk pas [mano]  
priešus – neapykantą ir troškimus nėra nei  
rankų, nei kojų, nei išminties, nei poilsio, kaip  
jie pavertė mane į vergą?

39

Visų veiksmų tikslas – džiaugsmas, tačiau netgi  
turėdamas turtus, jį [džiaugsmą] nėra lengva  
įgauti. Todėl semkis džiaugsmo pasiekimuose,  
įgytą kitų.

40

Herojais vadinami tie, kurie nepaisydami  
kankinimų įveikė savo priešus – neapykantą ir  
troškimus. Likusieji žudo tik lavonus.

41

O išlepintas vaike, net paprastas verdantis  
vanduo degina tavo kūną.



Kaip tu gali būti ramybėje, padaręs darbus, vedančius į pragarą? Tu trokšti rezultatų nepridėdamas pastangų. Tu toks išlepeš ir taip kenti. Mirties gniaužtuose tu elgiesi, lyg [būtum] nemirtingas. O nelaimingasis, tu pasmerki save mirčiai!

42

Net jeigu jūs surišote save pažadu, būtina peržiūrėti – atlikti arba ne per daug skubotai priimtą ir neapgalvotą veiksmą.

43

Dirbdamas kitų gerovei nesigirk, nelaikyk savęs ypatingu ir nelauk subręstančių [veiksmų] rezultatų, siek vienintelio tikslo – atnešti naudą kitiems. Todėl, kaip save aš saugau netgi nuo nedidelių nemalonumų, taip pat aš turiu vystyti atjautą kitiems ir siekį juos globoti.

44

Atsisakyk potraukio tušties pokalbiams, kurie neretai būna ir visų įmanomų pramogų.

45

Kai dėmesingumas stovi sargyboje prie proto durų, tuomet ateina ir budrumas. Ir netgi vėl ir vėl palikęs mus, jis grįžta.

46

Kančia, skausmingi išgyvenimai, visos įmanomos baimės ir išsiskyrimas su norimu – visa tai pražūtingų darbų rezultatas.

47

Šiame pasaulyje nepaklusnūs ir pamišę drambliai negalės atlikti tiek žalos, kiek į laisvę išsirovęs mano proto dramblys, gebantis nutempti mane į Aviči pragarą.



48

Niekas neegzistuoja be priežasties.

49

Kai aš gaunu neprašytą patarimą, kuris gali suteikti man naudą, aš privalau su dėkingumu priimti jį, pasiruošęs mokytis pas visus ir kiekvieną.

50

Suvokus, ką reikia padaryti, sutelk savo protą į [tos užduoties atlikimą] ir į nieką nesiblaškyk, kol ji nebus atlikta.

51

Nes Tiesos Šauklys pasakė: „Visos baimės, o taip pat visos beribės kančios prasideda prote“.



52

Kur beeitų tas, kuris kryptingai atlieka gerį, jis visur sutinka pagarbą ir skina nuopelnų vaisius [rezultatus]. Kad ir kiek laimės siektų darantis kvailą, kur jis eitų, visur jį pasiekia jo kančių strėlės, sukeltos jo kenksmingų darbų.

53

Išvaryk baimę iš širdies ir būk pastovus siekdamas išminties.

54

Nėra didesnio blogio už neapykantą ir nėra aukštesnės piligrimystės už kantrybę, todėl uoliai prisirišk prie kantrybės, laikydamasis daugybe įvairių metodų.



55

„Galų gale man pavyko įgauti šį brangųjį gimimą“. Vėl ir vėl mąstydamas apie tai, sulygink savo protą nepajudinamu Meru kalnu.

56

Džiaugsme ir liūdesyje visi lygūs, todėl rūpinkis visais, kaip savimi pačiu.

57

Laikykit supančiojės ir akylai saugok savo protą. Nes jeigu nesekti paskui jį, kokia prasmė iš kitų įžadų atlikimo?

58

Ir todėl, kai tik suprasi, kad prote yra yda, tą pačią akimirka sustink [nepajudinamai], kaip medis.





Aš turiu išlaisvinti kitus nuo kančių, nes jų kančios nuo mano nesiskiria. Aš turiu padėdinti kitiems, nes jie tokios pačios būtybės, kaip ir aš pats.

Šiandieną aš sotus ir sveikas ir mano protas aiškus, kaip saulė. Tačiau gyvenimas apgaulingas ir trumpas, o šis kūnas, kaip daiktas, paskolintas akimirksniui. Elgiantis taip pat, kaip anksčiau, aš jau negalėsiu įgauti Brangiojo žmogiško gimimo, o kituose pasauliuose aš pradėsiu daryti blogį, o ne gerį.

Jeigu atmesi nuodėmes, nekentėsi, o jeigu išauginsi savyje išmintį, nebus jaudulio.

Nes dvasinių kančių šaltinis – klaidinti apmąstymai, o kūno kančių priežastis – kenksmingi veiksmai.

62

Niekada, netgi jeigu teks paaukoti gyvenimą, neatmesk dvasinio draugo, pasiekusio Didžiosios Važiuoklės mokymo esmę...

63

Laimės priežastys retos, o kančių priežasčių daugybė. Tačiau be kančių neįmanoma išsilaisvinti iš būties rato, tai būk stabilus, mano prote!

64

Visi, kas nori valdyti savo protą, turi visada su uolumu stovėti pačių savęs sargyboje, saugodami dėmesingumą ir sąmoningumą.

65

Tie, kurie nori nepertraukiamai praktikuoti [Mokymą], turi dėmesingai sekti savo protą, nes tas, kuris to neseka, jam nepavyks praktikuoti nenusilpus.

66

Jeigu aš neatiduosiu savo laimės mainais į kitų būtybių kančias, aš niekada neįgausiu budos būsenos ir netgi šiame būties rate pas mane nebus džiaugsmo.

67

Prieš mirusią gyvatę netgi varna jaučia save Garuda. Jeigu dvasia silpna, netgi maži nemalonumai gali tave sulaužyti.

68

Visi skina atliktų darbų rezultatus.



69

Kaip gyvuliui, tempiančiam vežimą pavyksta sugriebti tik pundelį žolės, taip ir žmonėms, kurie apimti norų, jų daliai krenta daug sunkaus ir mažai malonaus.

70

Kančių orumas yra tame, kad sukeldamos sielvartą, jos pašalina pasitenkinimą savimi, vysto atjautą sansaros klajokliams, gimdo neapykantą ydoms ir džiaugsmą dorybėms.

71

Tie, kurių protas išsiblaškęs dėl prisirišimų prie turtų, negeba pasiekti išsilaisvinimo nuo būties kančių.



# Milarepa

Didingas Tibeto jogas.

1

Jeigu nesukursite vidinių laimės šaltinių,  
išoriniai taps kančių priežastis.

2

Gauti norimą yra tas pats, kas prisigerti sūdyto  
vandens. Noras [troškulys] tik auga.

3

Daugeliu atveju, jaunasis pone, moterys yra  
saldžių troškimų [geismo] ir prisirišimo  
priežastis. Išmintinga moteris – šviesa – tikrai  
retenybė.



Rasti Dakinę – pakeleivę kelyje į Nušvitimą –  
Nuostabu ir puiku.

#### 4

Dažnai, kai jūs pradėdate galvoti, jūsų mintys panašios į šunį, kuris bėgioja paskui numestą pagalį: kiekvieną kartą, kai jums meta pagalį, jūs bėgate paskui ją. Vietoj to, kad bėgtumėte paskui pagalį, pasisukite veidu į tą, kuris ją metė.

#### 5

Ir prie viso kito prisiminkite, taip pat, visais laikais ir visur: niekur nebūkite per daug pasitikintys savimi arba išpuikę, kitaip jūsų nuomonė [pasipūtimas] privers jus imti ant savęs per daug ir jūs būsite perkrauti apsimetinėjimo. Jeigu jūs atsisakysite nuo apgavysčių ir pretenzijų, jūs rasite savo kelią.

## 6

Neišgalvok. Nieko neišgalvok – būk natūralioje ramybėje. Sukurdamas koncepcijas, kenki pats sau. Nesiblaškyk. Į nieką nesiblaškyk, vystyk dėmesingumą. Jeigu protas klaidžioja, visas gėris nunešamas su vėju.

## 7

Jeigu nemoki panaudoti kančių, kad pratęstum savo dvasinį augimą – kaip galima pakilti virš visų liūdesių ir aklos tuštybės [слепой суетой]?

## 8

Aš tiek meditavau į meilę ir užuojautą, kad pamiršau skirtumą tarp savęs ir kitų. Aš tiek laikiau protą jo natūralioje būsenoje, kad pamiršau iliuzijas ir neišmanymą. Aš tiek meditavau į šio gyvenimo neatskiriamumą nuo būsimio, kad pamiršau gimimą ir mirtį.

## 9

Prisirišę prie iliuzijų – „būtybės“, išsilaisvinę nuo iliuzijų – „budos“.

## 10

Šis gyvenimas – viso labo iliuzija, viso labo sapnas. Būkite atjaučiantys būtybėms, kurios to nesupranta.

## 11

Brangus Raktinis mokymas Siauro Perdavimo Neišvengiamai priveda prie Budos būsenos, tačiau tik tvirtas ryžtingumas leidžia juo eiti. O ar jis yra pas tokius malonumų ieškotojus, kaip tu?

## 12

Pirma, apie ką reikia prisiminti – tai greitas gyvenimo prabėgimas.



Tuomet reikia skaityti Didingųjų Mokytojų biografijas. Netgi studijuokite paprastas, prieinamas suvokimui Sutras, rinkitės jas taip, kad jos atsakytų į jūsų poreikius. Tuomet reikia apmąstyti mokymus.

## 13

Vaikštai ar sėdi, valgai ar miegi, visada stebėk protą, nenuilstamai ir be pertraukų. Štai ko verta išmokti.

## 14

Tai, kas reikalinga dabar – tai didelės pastangos, o ne dideli mokymai.

## 15

Kol nesurinkai dėl savęs derliaus ir negavai savo naudos, tai ir dalintis ypač nėra kuo su kitais, prisimink!

## 16

Jeigu skelbi save vedliu keleiviams, o pats nežinai kelio, padarysi žalą ir jiems, ir sau. Iš tiesų norėdamas išvengti kančių, sustabdyk visus blogus ketinimus kitų atžvilgiu.

## 17

Neklausk manęs. Įsižiūrinėk į protą.

## 18

Jeigu jūs kalbate, kad nežinote, kaip praktikuoti mokymą, tai tik nurodo tai, kad jūs norite išsisukti nuo praktikos. Tai ir yra negebėjimo atsiduoti požymis. Jeigu pasiryšite praktikuoti, jūs sužinosite, kaip tai daryti ir viską suprasite.

## 19

Labai, labai sunku padėti kitiems, jeigu negali padėti sau!



## 20

Kadangi mes visi turime numirti, tai aš renkuosi numirti siekdamas nuostabaus tikslo.

## 21

Daiktas, kurį mes vadiname lavonu ir taip bijome, gyvena su mumis čia ir dabar.

## 22

Jeigu ieškoti pergalės prieš priešus išoriniame pasaulyje, jų kiekis augs nesulaikomai. Jeigu supančioti asmeninį protą viduje, visi priešai greitai išnyks.

## 23

Dėl manęs nepatogumai ir kliūtys, kurias iššaukia demonai – joginio proto puikybė. Kuo daugiau nepatogumų, tuo daugiau aš judu į priekį Bodhi Kelyje.



## 24

Jeigu jūs neišlavinate savo jausmo pasitenkinti mažu, tai, kas sukaupia tarnaui tik turtėti kitiems. Jeigu jūsų viduje nešviečia Ramybės Šviesa, išoriniai turtais [gerovė] ir pasitenkinimai taps kančių šaltiniu.

## 25

Į skausmus ir nemalonumus šiame gyvenime jūs privalote žiūrėti kaip į draugus, vedančius jus į išsilaisvinimą.

## 26

Jeigu jūs susiruošėte atidėti praktiką rytdienai, jūs galite staiga atrasti, kad gyvenimas nepastebimai prabėgo...



## 27

Būtina mąstyti tai, kad ateitis priklauso nuo mūsų. Mūsų veiksmai nenumaldomai valdo mus ir todėl verta suvokti priežasties ir pasekmės ryšį.

## 28

Jeigu galvoji, kad tobulėjimą galima atidėti ant vėliau – negalima išvengti nesėkmės. Jeigu dabar nepriimsi sprendimo – iš vienu vilčių ir lūkesčių sėkmė neatsiras.

## 29

Jeigu Jūsų gyvenime prasidėjo lietus, susitelkite į gėles, kurios pradės žydėti dėka šio lietaus. Budos nerasti, jeigu jo ieškoti. Taigi sutelk savo asmeninį protą. Kol rudens rūkas neištirps danguje, uoliai dėkite pastangas su tikėjimu ir ryžtingumu.



## 30

Dosnumas, apmąstyti poelgiai ir kantrybė yra esmė sukaupti nuopelnus, o susitelkimas ir išmintis leidžia išvystyti aukščiausias žinias. Džiaugsmingos pastangos judina į priekį visus penkis.

## 31

Visi daiktai iš proto, o jis pats tuščias.

## 32

Skubėkite neskubėdami ir greitai pasieksite tikslą.

## 33

Svarbiausia ir dabar, ir vėliau – nepasiduokite puikybei! Nepasiduokite garbėtroškai! Juk pasidavę jūs pasiliksime kvailiais ir Dharmoje, ir pasaulyje. Atmeskite melą ir apsimetinėjimą.



Ir jūs tikrai rasite savo kelią.

34

Tarpe tarp dviejų minčių visada yra laisvas nuo minties prabudimas.

35

Yra šeši pavojai, kurių tu privalai saugotis: Kritimas į palaimingą Hinajanos ramybę, savo budistinių žinių panaudojimas maisto gavimui, užsikrėtimas dvasininko puikybe, kritimas į „joginę beprotystę“, dalyvavimas tuščiažodžiavime, patekimas į spąstus „niekas“. Taigi, neišmanymas – aptemimų ir pavojų šaltinis.

36

Jeigu jūs atsidavę ir sėkmingi, tai net jeigu jūs atsitrauksite nuo kelio, jūsų siekių jėga vėl nukreips jus teisingai.



Todėl tokią sprendžiamą reikšmę turi atsidavęs  
ir kryptingas protas.

37

Tas, kuris mato besiblaškančią mintį,  
įsilaužiančią, kaip vagys, supras būtinybę  
stebėti šias erzinančias mintis.

38

Kai kyla trukdančios emocijos, taikykit  
priešnuodžius. Mąstykit apie kantrybę.

39

Pragaro gyventoji prislėgti neapykanta, alkanos  
dvasios – skurdu, žvėrys – bukumu. Žmonės  
apriboti geismais, asurai – pavydu ir devai  
danguje – puikybe. Šie šeši pančiai –  
Išsilaisvinimo kliūtys.



40

Laisvės nuo sąlygotumo nepasiekti, jeigu tiesiog nosisukinėti nuo jo.

41

Žinodamas vieną, aš žinau viską. Žinodamas viską, aš žinau, kad viskas ir viena – vienvė [vienas].

42

Visa Visata – tai tik fantazija, viso labo jūsų asmeninio proto teatras. Jeigu kažkas nežino šios tiesos, jis gali valdyti Brahmės pasaulį, tačiau jam niekada nepasiekti tikros laimės.

43

Pasilik paprastas ir tapsi didingas. Tobulėk lėtai ir būsi greitai. Atmesk tuštybę ir didingoji gerovė įvyks.



Sek giluminį kelią ir jis bus greitai praeitas.

44

Nėra jokios naudos skubėti ir jaudintis, tai tik kenkia žmogui.

45

Nesimėgauk žodžiais, ieškok jų esmės.

46

Kaip galima suprasti tiesą be žodžių, jeigu kalbėti ir samprotauti neturint asmeninės patirties?

47

Jeigu neišvystysi pasitenkinimo, prarasi viską, kas sukaupta. Jeigu nesukursi vidinių laimės šaltinių, išoriniai taps kančių priežastimi.

48

Saugok ramybę, nesiblaškyk.

49

Lengva pažvelgti į Dharma, tačiau sunku padaryti jos pasiekimą stabiliu.

50

Žmonės mūsų laikais nesirūpina nuopelnų sukaupimu ir dažnai nemato kažkieno vidinių nuopelnų, tačiau kreipia dėmesį į išorinius, netgi nereikšmingus trūkumus.

51

Badaujantį galima pamaitinti maistu, tačiau negalima pamaitinti žiniomis apie maistą. Lygiai taip pat praktikuojantis nepasitenkindamas suvokiamomis žiniomis, turi išgyventi tuštumos esmę meditacijoje.



52

Praktikuok, kaip didysis liūtas. Praktikuok, kaip lotosas, augantis iš purvo. Praktikuok, kaip dramblys, apakintas meile. Praktikuok, kaip skaidrus krištolinis rutulys.

53

Prisirišimo, pykčio ir kvailumo pančiai  
būsimuose gyvenimuose taps tik stipresni.  
Įrankius nuo jų paruoškite geresnius dabar.

54

Kai paprastumas pakyla tavo prote, nesek  
paskui apmąstymus, ilsėkis [būk] paprastumo  
būsenoje.



55

Iki tol, kol tavo proto būtybė nesusijungia su Dharma ir tu nesusitiksi su natūralia būseną – paisyk priežasties ir pasekmės dėsnį.

56

Pinigai ir gėrybės – demonų gundymai [spąstai, pagundos], turėti su jais reikalų – tai naikina. Atmesk juos, o taip pat visą kitą, kas suriša tave.

57

Jeigu priežasties ir pasekmės dėsnis veikiantis ir atliekantis blogį gauna už tai pagal nuopelnus, tai subrendusios karmos jėga nutemps jį į vargingą kančių ir sielvarto kelią.



58

Ginčai apie tai, kas teišus, kas kaltas, tik didina priešų skaičių.

59

Sunku sutikti tobulą žmogų su nuopelnais, sunku rasti vietą, kur gyvena geroviniai žmonės, nes laikai pasikeitė. Aš – jogas, aš galvoju ir kalbu viską, ką noriu, tačiau niekada nekuriu piktų paskalų [apkalbų].

60

Kaip kvaila švaistyti savo gyvenimą beprasmiškai, kai brangus žmogiškas gimimas tokia reta dovana.

61

Netgi šimtas ietininkų neišsklaido minčių burbulų sąmonėje.



Didingas jogas žino, kaip neužsiciklinti juose.

62

Griaustinio garsas, nors ir stiprus – tai tuščias garsas. Vaivorykštės spalvos, nors ir nuostabios, greitai pradingsta. Pasaulis, nors ir džiaugsmingas, kaip sapnas.

63

Per trijų karalysčių Samsaros miestus tempiasi geležinės grandinės, kuriomis mes prikaustyti prie šešių pasaulių. Tas, kuris gali jas sulaužyti su Guru pamokymu, tikriausiai pradės eiti Išsilaisvinimo Keliu.

64

Pragyvenk žmogišką gyvenimą slėnyje be ego. Nenuėik nuo nepalenkiamos drąsos sosto, rūpindamasis savo ir svetima gerove.



65

Išgirdęs vieną Dharmos žodį, žmogus būna ramybėje.

66

Žinoma, susidursi su nesuskaičiuojamais pakilimais ir kritimais. Ne todėl, kad yra skirtumas ir dualios mintys, tačiau todėl, kad visi reiškiniai yra priežasties-pasekmės ryšio prigimties.

67

Tegul visi, kurie iš tiesų siekia Tiesos, bus atitverti nuo kliūčių ir užsilaikymų kelyje.





Tas, kuris nepasiekė pasaulietišku malonumu tuštybių ir neatmeta jų visų savo širdimi, nuo Samsaros nelaisvės niekada negalės išsilaisvinti. Jūs turite žinoti, kad pasaulis yra ne kas kita, kaip iliuzija ir dirbti uoliai, kad būtų slopinami savo norai – klešos.

O, kiek laimės miriadose pasireiškimų! Ir pakilimų, ir kritimų – man viskas džiaugsmas. Palaimintas kūnas, jeigu nėra kvailos karmos ir kas iš tiesų, jei ne laimė – visa ši painiava be pradžios ir pabaigos! Ir kuo stipresnė baimė, tuo aš laimingesnis. Kokia laimė – troškimų ir juslių mirtis! Kuo troškimai stipresnis ir stipresnės kančios, tuo mažiau džiaugsmų ir linksmumo būna! Kokia laimė nesirgti. Kokia laimė visoms būtybėms gebėjimas pažinti Kančias ir džiaugsmą kaip vieną.

70

Kaip gali tas, kuris draugiškas su visais  
reiškiniiais, laikyti, kad kažkas yra nedėkinga  
[nepalanku]?

71

Tikėjimas – tvirtas mano namo pagrindas,  
uolumas sukuria aukštas sienas, meditacija  
klijuoja masyvias plytas ir išmintis – didingasis  
kampinis akmuo. Šiuos keturis dalykus aš  
panaudojau statydamas savo rūmus, kurie  
stovės tiek, kiek karaliaus amžina Tiesa. Jūsų  
pasaulietiški namai – apgavystė, paprasti  
požemiai demonams. Taigi, aš paliksiu juos  
tuščius.

72

Jeigu nekaupiate gerų nuopelnų ir dirbate tik  
dėl asmeninės laimės, pasiliksite sansaroje.



Jeigu kaupiate juos, tačiau nepašvenčiate Dharmai, kiek bemedituotumėte, gerosios savybės neatsiras.

73

Šis dalykas ypatingos svarbos – gerai mokėti atskirti tai, kas teisinga nuo to, kas neteisinga.

74

Keturios Dhyanos, kurios trunka ištisas kalpas – tai žemiausio mokymo kelias. Jie niekada neprives prie viską apimančio Budos būsenos. Tik Bodhičittos jėga ir Tuštumo stebėjimu gali būti sunaikinta karma, nerimas, trikdžiai ir nenaudingos mintys.

75

Apgaudinėdamas [save] sąlygine prasme, prarandi galimybę pasiekti tikrąją prasmę.



Tas, kuris suvokia savo protą pasiutusiai bėgiojančiu, turi kreiptis pagalbos į savo tuštumo matymą. Proto prisirišimai ištirpsta tokiu būdu. Kaip tai nuostabu!

Lygiai taip pat, kaip rūkas išsisklaido saulės jėga ir neišsisklaido jokiais kitais būdais, išankstiniai nusistatymai išsivalo sąmoningumo jėga. Nėra kito būdo atsikratyti nuo išankstinių nusistatymų. Suvokite juos apie neturinčius pagrindo sapnus. Suvokite juos kaip efemerinius burbulus. Suvokite juos kaip nematerialias vaivorykštes. Išgyvenkite juos kaip nedalomą erdvę.

Nuo begalinių laikų iki šio gyvenimo tu klaidžiojai begalinėje iliuzijų lygumoje, pasireikšdamas iliuziniuose kūnuose, sąlygotais visu tuo, kas vyksta.

Žemutiniai instinktai tapo jūsų įpročiu, todėl jūs galite nevalingai atlikti blogus ir nuodėmingus poelgius. Dėmesingai sekite save, naudodamiesi sąmoningumu ir sveiku-sąmoningu suvokimu. Užbaikite su nedėkingais veiksmais, drąsieji draugai.

Jūs turite apmąstyti tai, kad ateitis priklauso nuo jūsų. Jūsų veiksmai nenumaldomai valdo jus ir todėl būtina susimąstyti apie priežasties ir pasekmės ryšį.

81

Jeigu norisi gerti, išgerk dėmesingumo ir budrumo arbatos.

82

Jeigu matysi daug blogų poelgių pas kažką, tai turėsi polinkį į nematymo pusę.

83

Mergina be vaikinų gyvena veltui. Vaikinas be merginos gyvena veltui. Susitikę – taip pat gyvena veltui. Sansara beprasmė.



# Dalai-lama

Tibeto budizmo dvasinis lyderis.

1

Iš tiesų tu niekada nesikeitei. Tu tiesiog vis labiau tapai Savimi. Tu ėjai ieškodamas gyvenimo prasmės ir, kaip pasirodė, ėjai į Tikrąjį save. Kelyje prarasdamas viską, kas nereikalinga, primesta, ne tavo. Tu prisimininėjai Save.

2

Mūsų namai vis didesni, o šeimos vis mažesnės. Pas mus daugiau patogumų, tačiau mažiau laiko. Daugiau mokslinių laipsnių, tačiau mažiau sveikos-sąmoningos prasmės.



Daugiau žinių, tačiau mažiau gebėjimo blaiviai suvokti. Daugiau specialistų, tačiau dar daugiau problemų. Daugiau vaistų, tačiau mažiau sveikatos. Mes padarėme ilgą kelią iki mėnulio ir atgal, tačiau mums sunku pereiti gatvę, kad susitiktume su savo kaimynu. Mes sukūrėme daugybę kompiuterių, kad saugotume ir kopijuotume didelį kiekį informacijos, tačiau pradėjome mažiau bendrauti vienas su kitu. Mes išlošėme kiekyje, tačiau pralošėme kokybėje. Tai greitos mitybos laikas, tačiau lėto įsisavinimo. Žmonės aukšto ūgio, tačiau žemos moralės. Aukštos pajamos, tačiau smulkūs santykiai. Tai laikas, kai taip daug už lango, tačiau nieko kambaryje! Ir nežinoma ar į geresnį mes einame!

### 3

Jeigu jūs laikote save per mažu tam, kad kurtumėte pokyčius, pabandykite užmigti su uodu.



## 4

Prieš kažką teisdamas, paimk jo batus ir praeik jo kelią, pabandyk jo ašaras, pajausk jo skausmą. Užkliūk už kiekvieno akmens, už kurio jis užkliuvo. Ir tik po to kalbėk, kad tu žinai, kaip teisingai gyventi.

## 3

Jeigu jūs laikote save per mažu tam, kad kurtumėte pokyčius, pabandykite užmigti su uodu.

## 5

Viskas, ką jūs atiduodate, jūs atiduodate sau.

## 6

Prisiminkite, negauti norimo – tai kartais ir yra sėkmė.

## 7

Jokiomis aplinkybėms neverta prarasti tikėjimo. Nevilties jausmas – štai tikroji nesėkmių priežastis. Prisiminkite, jūs galite įveikti bet kokį sunkumą.

## 8

Planetai nereikia didelio kiekio „sėkmingų žmonių“. Planetai ypač reikia taikdarių, gydytojų, restauratorių, pasakotojų ir mylinčių visas rūšis. Jai reikia žmonių, su kuriais kartu gera gyventi.

## 9

Būk atjaučiantis, dirbk dėl pasaulio ir savo širdyje, ir visame pasaulyje. Dirbk pasaulio vardan ir aš kartoju vėl: niekada nepasiduok. Nesvarbu, kas vyksta aplinkui tave, nesvarbu, kas įvyko su tavimi – niekada nepasiduok.



10

Aš manau, kad iš tiesų tikroji religija – tai Gera Širdis.

11

Išmokyk save gyventi paprastai – vengti blogio, atlikti gerovę ir valyti protą.

12

Nors žmogaus likimas daugelyje priklauso nuo jo praėjusio gyvenimo rezultatų, tai nereiškia, kad pas jį visiškai nėra pasirinkimo arba, kad pas jį nėra galimybių savo gyvenime kurti kažkokius pozityvius pokyčius. Tai liečia bet kokius mūsų gyvenimo aspektus. Neverta pasilikti pasyviais, kalbant sau, kad viskas priklauso tik nuo karmos, nes kaip tas, kuris teisingai supranta karmos koncepcija žino, kad karma reiškia „veiksmas“.

## 13

Kai tu kalbi, tu kartoji, ką jau žinai. Tačiau jeigu tu klausai, tu gali išgirsti kažką dar.

## 14

Jeigu problemą galima išspręsti, neverta dėl jos jaudintis. Jeigu problemos išspręsti negalima, tai beprasmiška jaudintis dėl jos.

## 15

Ko tu ieškai? Laimės, meilės, dvasios ramybės. Nėeik ieškoti jų į kitą pasaulio kraštą, tu grįši nusivylęs, nuliūdęs, praradęs viltį. Paieškok jų kitoje pačio savęs pusėje, savo širdies gilumoje.

## 16

Kai žmogui atrodo, kad viskas eina negerai, į jo gyvenimą bando įeiti kažkas stebuklingo.

Nepasiduokite! Jeigu jūs nuo pat pradžių netikite į sėkmę, tai vargu ar ją pasieksite. Tačiau jeigu jūs pilni tikėjimo ir kryptingumo, jūs vienaip ar kitaip pasieksite sėkmę. Ir nesvarbu ar jums duos auksinį medalį – svarbu tai, kad jūs padarėte viską, kas nuo jūsų priklausė.

Laimę galima pasiekti dviem keliais. Pirmas kelias – išorinis. Įgaunant geresnius namus, geresnius rūbus, malonesnius draugus, mes galime viename ar kitame lygyje įgauti laimę ir pasitenkinimą. Antras kelias – tai dvasinio tobulėjimo kelias ir jis leidžia pasiekti vidinę laimę. Tačiau šie du priėjimai nėra lygiaverčiai. Išorinė laimė be vidinės negali trukti ilgai.

Jeigu gyvenimas jums piešia juodomis spalvomis, jeigu jūsų širdžiai kažko trūksta, tai jūs nebūsite laimingi, kokia gerove beapsuptumėte save. Tačiau jeigu jūs pasiekėte vidinę ramybę, tai galite įgauti laimę netgi pačiose sunkiausiose sąlygose.

19

Mūsų priešai duoda mums nuostabią galimybę praktikuoti kantrybę, stabilumą ir atjautą.

20

Jeigu kiekvieną aštuonmetį berniuką pasaulyje išmokyti meditacijos, mes visame pasaulyje pašalintume prievartą per vieną kartą...

21

Teisingai naudoja savo protą ir žinias tas, kuris stengiasi savyje pasiekti pokyčių.



## 22

Išsaugant teigiamą santykį į gyvenimą galima būti laimingu netgi pačios nedėkingiausiose sąlygose.

## 23

Kiekvieną dieną mes valgome ir nešiojame tai, ką sukūrė dėl mūsų kiti žmonės. Jeigu pas mus pakankamai priemonių, tuomet mes turime padėdinti likusiai žmonijai. Kaip liūdna gyventi tarp turtų, nieko nedarant dėl to, kad atnešti gerovę tiems žmonėms, kuriems pasisekė mažiau, nei mums.

## 24

Žmogus pats pasirenka kentėti jam arba ne, rinkdamasis savo reakciją į vieną arba kitą situaciją.

25

Prisiminkite, tylą – kartais pats geriausias atsakymas į klausimus.

26

Būkite geresni, kai tai įmanoma. O tai įmanoma visada.

27

Kiekvienas rytas, prabudęs, pradėk nuo minties: „Šiandieną man pasisekė – aš prabudau. Aš gyvas, pas mane yra šis brangus žmogiškas gyvenimas ir aš nepradėsiu jo švaistyti tuščiai. Aš nukreipsiu visą savo energiją į vidinį tobulėjimą, kad atverčiau savo širdį kitiems ir pasiekčiau nušvitimą visų būtybių gerovei. Aš skatinsiu tik geras mintis apie kitus. Aš nepradėsiu pykti arba galvoti apie juos blogai. Visomis jėgomis aš nešiu naudą kitiems.





28

Nepavydėti svetimiems gerų savybių, o per susižavėjimą vystyti jas savyje.

29

Tai mano paprasta religija. Šventyklose nėra būtinybės, nėra sudėtingos filosofijos būtinybės. Mūsų asmeninis protas ir mūsų asmeninė širdis yra mūsų šventykla, o filosofija – tai gerumas.

30

Pyktis ir neapykanta sunaikina žmoguje jo vidinę ramybę. Atjauta, atleidimas, žmogiško bendrumo jausmai, pasitenkinimas, savidisciplina – visa tai pagrindas tiek išorinei, tiek vidinei ramybei.



## 31

Net jūsų maža meilė turi neįtikėtiną jėgą ir netgi didelis aptemimas – tik muilo burbulas.

## 32

Šiluma ir meilė, kurią mes atiduodame, gerokai svarbiau už šilumą ir meilę, kurią mes gauname. Tik kai mes dalinamės šiluma ir meile, jaučiame tikrąjį rūpestį kitais, kitais žodžiais, išreiškdami atjautą, mes sukuriame sąlygas tikrajai laimei. Iš to seka, kad pačiam mylėti svarbiau, nei būti mylimam.

## 33

Jeigu Dievas nori padaryti tave laimingu, tai jis veda tavo pačiu sunkiausiu keliu, todėl, kad lengvo kelio į laimę nebūna.

## 34

Iki tol, kol nėra vidinės disciplinos, atnešančios proto ramybę, jokios materialios gerovės ir kitos išorinės sąlygos neatneš jums džiaugsmo ir laimės pojūčio, kurio jūs ieškote. Iš kitos pusės, jeigu pas jus yra ši vidinė savybė – dvasinė pusiausvyra, netgi nebūnant skirtingų išorinių sąlygų, kurias dauguma laiko būtinomis laimei, jūs galite gyventi gyvenimą, pilną laimės ir džiaugsmo.

## 35

Žmogus, kuris praktikuoja atjautą ir atleidimą turi milžinišką vidinę jėgą, kai agresija, kaip taisyklė, silpnumo požymis.

## 36

Vieną kartą per metus važiuok į tą vietą, kur nei kartą nebuvai iki tol.

37

Kantrybė, praktika ir laikas su savimi atneš pokyčius.

38

Būtina nuo pat vaikystės mokytis gebėjimo klausyti vienas kito ir padėdinti vienas kitam. Žinoma, smulkūs ginčai ir nesutarimai yra neišvengiami, tačiau svarbu išmokti atleisti vienas kitam ir niekada nelaikyti savo sieloje pykčio.

39

Kai galima padaryti kažką gero, laikas neturi reikšmės, nes kiekviena mūsų gyvenimo diena tampa naudinga.

40

Laimė neateina paruoštoje pakuotėje.



Ji – jūsų asmeninių veiksmų pasekmės.

41

Išorinė laimė be vidinės negali trukti ilgai.

42

Laimė ateina dėka proto ramybės, be proto nuraminimo nėra kelio į laimę.

43

Tegul kiekviena būtybė būna gerovėje ir ramybėje. Tegul kiekvienas gyvas kūrinys, silpnas arba stiprus, didelis arba mažas, trumpas ir vidutinis pagal dydį, nereikšmingas ir valingas, tegul kiekvienas gyvas padaras, matomas ar nematomas, gyvenantis toli ir esantis arti, jau gimęs arba dar laukiantis gimimo, tegul jie visi įgaus vidinę ramybę.

Kantrybės praktikoje jūsų priešas – geriausias mokytojas.

Mes visi žmogiškos būtybės, mes visi norime gyventi laimingai. Mes galime galvoti apie kiekvieną dieną, kaip apie naują dieną. Kai prabundame, mes galime priminti sau: Man reikia būti laimingu ir skleisti šiltus jausmus kitiems“. Tai augina pasitikėjimą savimi, sąžiningumą, atvirumą ir aprūpina tikėjimu. O tikėjimas – draugystės pagrindas. Mes visuomeniniai gyvūnai ir turime poreikį turėti draugų. Ir šiuo laimės šaltiniu aš norėčiau pasidalinti su jumis.

Visi siekia laimingo gyvenimo ir dvasinės ramybės, tačiau tam, kad įgautų ramybę, reikia paskirti laiką dvasinei praktikai.

Nenuilstantis pažinimo siekis yra mūsų asmeninio tobulėjimo pagrindas. Kuo stipresnis mūsų susidomėjimas aplinkiniu pasauliu, siekis priartėti prie pamatinių jo būties dėsnių pažinimo, egzistuojančios daiktų tvarkos, priežasties-pasekmės ryšių sistemos, tuo labiau išsivysčiusi ir neaptemdyta tampa mūsų sąmonė ir tuo gyvesnis mūsų siekis aktyvios kuriamosios veiklos.

Jeigu žmogus ramus ir jo protas nuolankus, jis išsaugo vidinę ramybę, net jeigu visas pasaulis atsisuktų prieš jį.

49

Kaip didingo pavojaus minutę žmonės saugo savo akis, taip ir tu, netgi sunkiais laikais, neduok negatyvioms emocijoms judėti toliau.

50

Kadangi reiškiniai neegzistuoja patys iš savęs, jie kintantys ir atliekami tai vienu, tai kitu. O kadangi reiškiniai egzistuoja sąlyginai, tai yra gera ir bloga, naudinga ir kenksminga.

51

Žmogus gali būti apsuptas pilnu fiziniu komfortu, tačiau šis komfortas nepadės sumažinti nerimo ir liūdesio, suteikiančią skausmą protui. Iš kitos pusės, jeigu jūs laimingi ir patenkinti viduje, tai susilpnins ir sušvelnins fizinius nepatogumus.





52

Blogus prisirišimus būtina atmesti, o gerus prisirišimus verta palaikyti dėl asmeninio tobulėjimo.

53

Mes privalome tobulinti savo žinias apie tai, kaip verta ir kaip neverta elgtis.

54

Aukščiausias laimės šaltinis – tai proto ramybė. Niekas negali sugriauti jo, tik asmeninis pyktis.

55

Niekas šiame pasaulyje negalės suerzinti tavęs taip, kaip tavo asmeninis protas. Tau atrodo, kad tave erzina kiti, tačiau kiti čia ne prie ko. Tai tavo asmeninis protas.



Yra tik dvi dienos per metus, kai jūs nieko negalėsite padaryti. Viena vadinasi vakar, o antra – rytoj, todėl šiandiena yra tinkamiausia diena tam, kad mylėti, tikėti, veikti ir tam, kad gyventi.

Remkis ne į asmenybę, o į Mokymą. Ne į žodžius, o į prasmę. Ne į sąlyginę reikšmę, o į aukščiausią. Ne į intelektualias žinias, o į išmintį. Kitais žodžiais, reikia remtis ne į mokytojo šlovę ir statusą, o į tai, ką jis sako, tačiau ne tik į tai, kas pasakyta, o į to prasmę, tačiau ne į sąlygotą prasmę, o į aukščiausią ir, galų gale, ne tik į intelektualų prasmės suvokimą, o į gilią patirtį ir tikrąjį pasiekimą. Tokį priėjimą prie budistinio mokymo galima pavadinti išmintingu.

58

Atjauta užgrūdina mūsų protą, o ši naujai įgyta drąsa daro mus ramiais. Kai mes galvojame apie begalinio kiekio gyvų būtybių kančias, mūsų asmeninės kančios tampa mažiau reikšmingos.

59

Kiekvieną dieną pas mus atsiranda šansas pradėti iš pradžių. Kiekviena diena – mūsų gimimo diena.

60

Jeigu darbas tarnaujant kitiems iššaukia pas jus stresą, pyktį arba nusivylimą žmonėmis, kuriems bandote padėti, ženkite žingsnį atgal, atsikvėpkite ir skirkite daugiau laiko asmeninei praktikai.



61

Nepulsime į neviltį, kuri yra viena iš tinginystės rūšių.

62

Dėka proto ramybės, gerokai ramesniais tampa ir mūsų žodžiai, ir mūsų poelgiai.

63

Svarbiausia – tai, kad visi mūsų poelgiai tarnautų kitų žmonių gerovei.

64

Jeigu jūsų protas ramus, jūs saugosite dvasinę pusiausvyrą netgi visiškai piktybinėje aplinkoje.



65

Dažniausiai mes patys mūsų išgyvenimų kūrėjai ir, pagal logiką, galime būti asmeninės laimės kūrėjais. Viskas priklauso tik nuo suvokimo, gebėjimo pažvelgti į dalykus kitaip, reakcijas į įvykius ir santykį su žmonėmis.

66

Reikia visada saugoti pasitikėjimą savimi kovoje su savo negatyviomis emocijomis ir nuolankume prieš puikybę.

67

Bet koks mūsų atliktas geras darbas bus naudingas mums ir šiame gyvenime, ir kitame. Jeigu mes pasiduosime neigiamoms emocijoms, tai kenksmingai atsilies ir šiame gyvenime, ir kitame.



68

Priešas, sunaikinantis mūsų dvasinę ramybę,  
yra mumyse.

69

Visos žmogaus sukuriamos problemos  
iššaukiamos mūsų neigiamomis emocijomis.

70

Mes privalome atsisakyti nuo tų prisirišimų,  
kurių požiūrio pagrindas troškimai.

71

Visada rūpinkitės kitais. Jeigu jūs negalite  
padėti, tai bent jau nekenkite. Tokia moralės  
[dorovės] praktikos esmė.



72

Kažkokios dvasinės praktikos kokybė arba švaros lygis nustatomas praktikuojančio mintimis ir motyvacija.

73

Visi dalykai kyla dėl priežasties-pasekmės dėsnio. Laimė, kančios ir visi fenomenai atsiranda dėl tam tikrų priežasčių. Nei vienas dalykas negimsta pats iš savęs – viskas turi priežastį.

74

Pagrindinis laimės šaltinis nuslėptas viduje. Pinigai, valdžia ir statusas čia ne prie ko.

75

Materialios vertybės, kaip tokios, negeba padovanoti žmogui vidinės ramybės.



76

Pyktis arba neapykanta, kaip kabliukas žuvininkystės kabliukas. Labai svarbu įsitikinti tuo, kad mes nepapuolėme ant šios meškerės.

77

Nekontroliuojamos proto būsenos kils pas jus vis rečiau priklausomai nuo to, kaip jūs žingsnis po žingsnio įsisavinsite moralės, meditacijos ir išminties praktikas.

78

Nei kosminė stotis, nei nušvitęs protas negali atsirasti per vieną dieną. Taip pat ir dvasinės savybės verta vystyti su daugybės įvairių metodų pagalba.





Didingieji praeities mokytojai skelbė savo mokymus dėl žmonijos gerovės. Jie nesiekė gauti naudos sau, nei sukurti dar daugiau bėdų ir jaudulio pasaulyje. Savo asmeniniu pavyzdžiu jie stovėjo už pakankamumą, kantrybę ir nesavanaudišką [neegoistišką] tarnystę kitiems.

Saugokite budrumą ir tapkite įgudę pasirinkti, ką reikia praktikuoti, o ką reikia atmesti.

Karma suteikia konkretų atpildą: nedori veiksmai visada iššaukia kančias, o geroviniai visada atneša laimę. Jeigu jūs sėjate gerovę, tai rezultate bus laimė, jeigu jūs sėjate blogį, tai rezultate gausite kančias.

82

Proto transformacija nepasiekama tokiose sąlygose, kai žmogus tik miega, valgo ir mėgaujasi visomis gyvenimo gerovėmis.

83

Tikrasis herojus yra tas, kuris įveikia asmeninį pyktį ir neapykantą.

84

Gaudami mokymą iš meistro, mes turime ne tik suvokti jį intelektualiam lygyje, tačiau ir įleisti į savo širdį ir panaudoti proto nuraminimui.

85

Mes klystame galvodami, kad pinigai – tai žmogaus gyvenimo pagrindas.



Reikia elgtis su savimi kantriai ir nustoti tikėtis greitų rezultatų. Mums taip pat nederėtų lyginti savęs su kitais, didžiuotis tuo, kad mes pažengėme toliau už savo draugus arba dejuoti dėl to, kad mes nuo jų atsiliegame. Kiekvienas žmogus iš praėjusių gyvenimų atnešė asmenines nuostatas ir todėl du žmonės negali tobulėti su vienu greičiu arba vienodai.

Kad suprasti konkrečių praktikų privalumus, mes galime klausti savęs: „Kas trikdo mūsų vidinį pasitenkinimą?“ Tuomet mes pamatysime, kad viskame kaltos negatyvios emocijos ir panorėsime veikti prieš jas. Su tokiu ryžtingumu mes pradėsime ieškoti metodų, leidžiančių atstovėti šias neramias emocijas ir stropiai jas taikysime.

88

Jeigu prisirišimų, pykčio ir neišmanymo  
šiukšlių krūvoje aptemdančioje jūsų protus ir  
visą mūsų pasaulį, mes atrasime užuojautą,  
mums verta saugoti ją, kaip turtą.

89

Nesvarbu ar praktikuojate budizmą,  
krikščionybę, islamą, induizmą arba iš viso  
nepriklausote nei vienai iš religijų. Gerokai  
svarbiau ar jaučiate vienovę su likusiais  
žmonėmis.

90

Pyktis – tai ne jėgos, o silpnumo rodiklis.



## 91

Aš įsitikinęs, kad net jeigu keletas žmonių bando pasiekti psichologinę harmoniją ir laimę su pačiu savimi ir veda save atsakingai ir geraširdiškai santykiyje su kitais, jie daro teigiamą įtaką visai bendruomenei [visuomenei].

## 92

Kai pas jus kyla noras kažkur keliauti arba kažką pasakyti, iš pradžių nustatykite ar verta tai daryti.

## 93

Nors žmogus, kurį jus laikote savo priešu, gali mums kenkti, pas jį bent jau yra kiti rūpesčiai: jam reikia miegoti, valgyti ir taip toliau. Todėl jis negali dvidešimt keturias valandas per parą kurti planus tam, kaip mus sunaikinti.

Iš kitos pusės, pas neapykantą nėra jokių kitų funkcijų arba tikslų, kaip mus sunaikinti. Suvokus šį faktą, mes kaip praktikuojantys, niekada neturime leisti šiam priešui, neapykantai įveikti mūsų.

94

Visi kūno ir kalbos poelgiai priklauso nuo proto.

95

Vidinis džiaugsmas – tai ramybės arba proto stabilumo būseną kuri neutralizuoja nepasitenkinimą arba nelaimę.

96

Sėkmė yra mūsų veiksmų rezultatas, atliktų praėjusiame gyvenime arba anksčiau šiame gyvenime.



Jeigu subrendo gera karma, mūsų pastangos pavyks net ir nepalankiomis aplinkybėmis. Priešingu atveju, net jeigu bus sudarytos visos būtinos sąlygos, mums nepasiseka.

97

Mes turime panaudoti visus mūsų kasdienio gyvenimo įvykius, kad pakeistume mūsų mintis ir poelgius.

98

Protas, kuris siekia gerovinių tikslų, tokių, kaip nušvitimas, verta palaikyti, tuo metu, kai prisirišimų protas, kurio pagrindas troškimai, būtina pašalinti.

99

Vidinių vertybių mums neduos nei medicina, nei injekcijos, nei mašinos.



Mes galime tik patys suvokti tai, kiek svarbios dėl mūsų šios vertybės ir dėti pastangas, kad jas vystytume.

100

Mūsų visuomenė įtikina mus tuo, kad mūsų gyvenimas priklauso tik nuo pinigų ir pinigai tampa patys svarbiausi. Tai klaidingas matymas.

101

Mes turime jėgų kiekvieną dieną ir kiekvieną sekundę kurti ir pakeisti savo gyvenimą ir egzistavimo kokybę visoje planetoje. Mes iš tiesų turime šią jėgą.



## 102

Visi žmonės siekia laimės, nori džiaugtis gyvenimu, tačiau susieja tai su išorinėmis gerovėmis: pinigais, valdžia, prestižiniais automobiliais, dideliu namu. Daugelis retai susimąsto apie pagrindinį laimingo gyvenimo šaltinį, kuris yra viduje, o ne išorėje.

## 103

Kai kyla prisirišimas, jūsų mąstyme atsiranda šališkumas. Šališkas protas negeba adekvačiai matyti dalykų.

## 104

Visi mes norime laimės ir nenorime kentėti, tačiau įgauti laimę mes galime tik jeigu padarytume nuolankiu [įvaldytume, supančiotume] ir disciplinuotume savo protą.



105

Tam, kad išgelbėtume save nuo savęs sunaikinimo, reikalinga disciplina. Tai savidisciplina, o ne tai, kas primesta iš išorės.

106

Mūsų gyvenime kyla tiek problemų, kurias iš esmės sukuriame mes patys.

107

Pakeitus savo protą, mes galime pakeisti mus supančią realybę.

108

Kai mes pradėdame atlikti vieną ar kitą veiklą arba praktiką, ji gali iš pradžių atrodyti mums baisi, tačiau dėka pastovaus pripratimo ir ryžtingumo sustiprinimo savyje, mes gebame ją įvaldyti.



## 109

Jeigu mes reaguojame į situaciją neigiamai, vietoj to, kad žiūrėtume į ją kantriai, nuo to pas mus ne tik iš karto kils nepageidaujamos pasekmės, tačiau taip pat ir gims negatyvios emocijos, kurios taps grūdais [priežastimi] būsimiems poelgiams.

## 110

nesvarbu ant kiek mums neįprasti kito žmogaus veido bruožai, jo rūbai ir poelgiai. Tarp mūsų nėra jokio reikšmingo skirtumo. Kvaila orientuotis į išorinius skirtumus, kadangi pas mus vieninga [vienoda] pirminė prigimtis.

## 111

Mūsų tikrieji priešai – tai pyktis ir neapykanta.



Būtent prieš šias jėgas mums būtina kovoti ir įveikti jas, o ne „laikinus“ priešus, kurie periodiškai atsiranda viso mūsų gyvenimo bėgyje.

112

Ne mūsų jėgoms išvengti kančių nuo stichinių nelaimių, tačiau galime padaryti taip, kad mažos kasdienės problemos mums nedarytų įtakos.

113

Deja, daugelį kliūčių, kurios trukdo mums džiaugtis gyvenimu ir būti laimingais, sukuriame patys. Neretai priežastimi būna proto polinkis į negatyvą, impulsyvumas ir negebėjimas pamatyti ir panaudoti savo vidinius resursus.

## 114

Reikia suvokti, kad pyktis – tai griaunamoji energija, o atjauta – kuriamoji.

## 115

Šiuolaikiniame pasaulyje mes matome itin didelį kiekį gyvulių ir žuvų fermų, o taip pat paukščių fabrikų, kur žmonės elgiasi su ten esančiais gyvūnais negailestingai, tiesiog eksploatuodami juos. Be to, didelės fermos ir paukščių fabrikai sukelia nepataisomą žalą aplinkai. Yra eilė svarių priežasčių, dėl kurių mes turime kviesti žmones atsisakyti nuo mėsos maistui neprievartos naudai.

## 116

Meditacija keičia jūsų santykį į aplinkinį pasaulį, nes su jos pagalba keičiasi jūsų mentalinės nuostatos.



117

Pastoviai mus sekantis nepasitenkinimas, pojūtis, kad kažkas vyksta ne taip – maistas pykčiui ir neapykantai. Mes turime sustabdyti šio kuro atsiradimą.

118

Pyktis ir įsiaudrinimas, be jokios abejonės daro mus labiau linkusius sirgti. Iš kitos pusės, jeigu protas ramus ir užimtas teigiamomis mintimis, kūnas netaps lengvu grobiu ligoms.

119

Kaip sunku bebūtų, reikia žiūrėti į dalykus su optimizmu.





# Andrejus Verba

Profesionalus jogos mokytojas.

Klubo OUM.RU įkūrėjas.

1

Jeigu jūs galvojate, kad su jumis nesąžiningai pasielgė, tai jūsų iliuzija, šiame pasaulyje viskas sąžininga.

2

Nors viena gyva būtybė gauna gerovę nuo tavo laiko praleidimo?

3

Kaip jūs atliekate askezę, jūs išlaisvinate save nuo troškimų [potraukių].



4

Bet koks malonumas turi kitą pusę.

5

Žmogus, kaip praeinamasis kiemas tam tikroms energijoms: jeigu pas jį yra silpnumas kažkame, tai jį ant to pagaus, kad parodytų jo nestabilumą ir nuimtų energiją, kai jis užsiiminės savęs tyrinėjimu.

6

Joga, kaip gelbėjimosi liemenė: kuo daugiau daliniesi informacijos apie ją, tuo daugiau jogos aplinkui tave atsiranda.

7

Kartais neveikimas sukuria blogesnę karma, nei pats veiksmas.





8

Ne kundalini daro žmogų gražiu, o jo poelgiai.

9

Vienas iš degradacijos požymių, kai atrodo, kad viskas labai gerai.

10

Bandykite padėti visuomenei vienoje ar kitoje formoje, kurioje jūs dabar galite. Nebūkite abejingi.

11

Kai žmonės kalba, kad kažkokia joga bloga, o pas mus gera, jie neigia visatos tobulumą. Skirtinguose vystymosi etapuose reikalinga skirtinga joga. Žmonėms, kurie yra skirtingo išsivystymo lygio, reikalinga sava [skirtinga] joga.

## 12

Pabandykite padaryti kažką dėl kitų ir nieko už tai negauti. Tai bus vaistas nuo jūsų egoizmo.

## 13

Pasirinkimas yra, tačiau jis sąlygotas jūsų leidžiamos karmos rėmais. Jūsų pasirinkimas sąlygotas praeities poelgiais.

## 14

Negali būti jokios problemos, kurios prieš jus pasireiškia tiesiog taip, atsitiktinai. Tai yra, jeigu atėjo kažkokia problema, reiškia, pas jus buvo priežastis, kad ji pasireikštų.

## 15

Joga nepasibaigia po užsiėmimo ant kilimėlio. Ji – gyvenimo forma.



Siekis pasiekti kūno ir proto kontrolę, siekis įvaldyti troškimus [potraukius, norus] ir priklausomybes.

16

Reikia turėti milžiniškus resursus, kad be jogos savarankiškai atsikratyti priklausomybių.

17

Kokią ateitį formuoji savo veiksmais – joje ir atsidursi.

18

Tam, kad žmogui priėti prie harmonijos, reikia ne tik atlikti fizines praktikas, tačiau, kaip vieną iš metodikų, naudoti tarnystę. Pabandykite daryti kažką pozityvaus dėl kitų, jeigu pas jus yra tokia galimybė. Ir į jūsų gyvenimą ateis pozityvas.

## 19

Giminaičiai arba „vampyrų“, arba bet kas kitas, kas jums sukuria problemas... kai tik jūs pakeisite savo energiją – pas jus viskas aplinkui pasikeis.

## 20

Nežeminkite nuopelnų tų, kurie padėjo jums pradėti eiti Keliu. Ne visi „vaistai“ jums patiks.

## 21

Pašalinkite televizorių iš savo asmeninės erdvės. Nedėkite į save tų kvailysčių, kurias jums nori įpilti į sąmonę tretieji asmenys. Laikykite galvą informacinėje švaroje. Tuomet per kažkokį kiekį metų jus pradės supti teigiama energija.



22

Jeigu pas jus yra asmeniniai norai, vadinasi šiandieną jūs padarėte mažai dėl visuomenės.

23

Kai pas jus yra galimybė kažkokią dieną paskirti jogai, skaitykite, kad jums labai pasisekė. Tokių dienų jūsų gyvenime bus labai nedaug.

24

Pakeisk save ir pasikeis Pasaulis aplinkui.

25

Pakeisk save – pasikeis Pasaulio energija aplinkui.



26

Neišmokus pamokos, absoliutus teisingumas to mokys vėl ir vėl.

27

Jeigu nori įveikti savo potraukius [troškimus, norus, priklausomybes] – tapk jiems beskonis.

28

Visos problemos pas žmogų prasideda nuo minties, nuo tos informacijos, kurią jis deda į save daug kartų.

29

Pradinis meditacijos lygis – tai tų tendencijų pakeitimas, kurios jums yra naikinančios.



30

Kiekvienas žmogus, kuris susimąsto apie asmeninį tobulėjimą, keičia savo ateities vektorius.

31

Ieškokite savo paskirties, žiūrėkite į save, pabandykite rasti atsakymą į tą klausimą pačiame savyje.

32

Jeigu jūs neužsiiminėsite joga, tai anksčiau ar vėliau jūs įkrisite į egoizmą ir jūsų egoistiški tikslai kenks kitiems, norite jūs to ar ne.

33

Jeigu jūs galite įveikti tam tikrus apribojimus, jūs tapsite stipresni.



34

Mantros – tai priemonė ieškant pačio savęs.

35

Bet kokia jogos kryptis, su kuria jūs susidursite pagal savo karmą Kelio pradžioje – labai gerai. Net jeigu jūsų keliai paskui išsiskirs.

36

Daugelis galvoja, kad kai kažkas neigiamo vyksta gyvenime, tai labai blogai. Žmonės, deja, motyvuoti tik į saldų, šiltą ir minkštą, o kai kieta, sunku [жесткое] ir kartu – tai blogai, tai negerai. Tačiau jie nesupranta, kad kiekvienam įvykiui egzistuoja dvi sekos: pradžioje, jeigu jūs mėgstate saldžiai, paskui būsite priversti patirti ir tai, kas kartu. Pasaulyje viskas susiję. Pas bet kokį pagali egzistuoja du galai ir bet kurią monetą – dvi pusės.





Jeigu jūs prisirišote tik prie vieno gyvenimo modelio, tai patikėkite žodžiu, norite ar ne, anksčiau ar vėliau, pas jus ateis kita, taip sudarytas pasaulis. O joga kaip tik leidžia minimalizuoti tuos trauminius įvykius, kurie kasdieniame gyvenime jums ir taip pagal karma ateitų.

37

Reikia užsiiminėti savimi dėl kitų, o ne dėl savęs.

38

Kiekviena jūsų gyvenimo valanda keičia jūsų ateities tobulėjimo vektorių.

39

Nauja diena – naujos galimybės praktikai.



40

Jeigu jūsų tikslas altruistiškas – viskas bus gerai, nežiūrint į nieką. Jeigu egoistiškas – viskas iš pradžių atrodys gerai, o paskui labai blogai.

41

Jeigu aplinkui sunkumai, reiškia, kažkas tiki į jus ir jūsų tobulėjimą.

42

Kaip rodo patirtis, jeigu žmogus yra Jogos Kelyje mažiau 10 metų, tai nuo jo karmos galima laukti bet kokių „staigių posūkių“.

43

Kaip rodo patirtis, bėgti nuo problemų – ne išeitis.



44

Jeigu jūs, kaip gydytojas [целитель] įsimaišote į kažkokią ligą, tai jūs imate ant savęs dalį šios ligos. Ligos – tai dievų pasiuntiniai, dievai siunčia kažkokią problemą žmogui, kad jis susimąstytų apie tai, kaip jis gyvena.

45

Kiekvienas iš mūsų kiekvieną dieną formuoja realybę. Tai, kaip jūs suvokiate pasaulį nustato, kaip pasaulis atsivėrinės prieš jus.

46

Tai, ką jūs matote savo asanose – tai praėjusių gyvenimų rezultatas. Tačiau šio gyvenimo vaisius žmogus pamatys tik ateityje.



47

Meditacija – pats trumpiausias kelias į patį save.

48

Kuo daugiau atiduosite save troškimams, tuo blogiau bus. Variantų nėra – imkite sau už galvos ir pradėkite užsiiminėti savimi.

49

Tiesa gąsdina bailius ir įkvepia drąsius.

50

Pas tą, kuris įsitraukęs į troškimus, per daug „svarbių“ reikalų, kad skirtų laiko apmąstymams apie karma.



51

Tik kai pradėsi dirbti su savo energija suprasi, kad protavimo metai neverti ir valandos proto tylos.

52

Visuose pasauliuose vertingiausia – tai išmintis. Į kokį Pasaulį jūs bepatektumėte, dėka išminties galėsite deramai išgyventi karminius išbandymus arba nuopelnus.

53

Pats geriausias būdas iš esmės išsiaiškinti jogą – pačiam tapti jogos mokytoju.

54

Žmogus – kintanti substancija, tačiau pokyčiai to, kad kažkas bando dirbti su savimi, gerokai labiau nuspėjami.



Galima su didele tikimybe numatyti, kur žmogus atsidurs. Pokyčiai gyvenime tų, kurie gyvena, kaip gyvenasi, gali būti gerokai labiau nenuspėjami.

55

Įveikę sunkumus, atsiradusius ėjimo aplinkui Kailašo korą, jūs išvalysite savo karma ir išlaisvinsite savo ateitį nuo kančių.

56

Pasistenkite, kad jūsų gyvenimas būtų tarnystės, evoliucijos kelyje ir joga bus jums gera pagalba. Jeigu jūsų tikslas netolimas arba egoistiškas, joga jums gali padėti pasiekti rezultata. Tik šio rezultato vaisius jums teks priimti savarankiškai ir nereikia dėl to kaltinti jogą.



57

Mantros – tai instrumentas. Instrumentą reikia naudoti pagal paskirtį, o ne pagal situaciją „pateko po ranka“.

58

Mintys, kurios periodiškai jus lanko, neturi užvaldyti jūsų dėmesio. Daleiskite, kad jos kaip trumpalaikis kvapas, jaučiamas uosle. Jūs – pašalinis stebėtojas, šio aromato priežastis nesusijusi su jumis. Ramiai stebėkite, kaip mintys arba vaizdiniai kyla sąmonėje, nepriimdami jokių sprendimų arba vertinimų.

59

Kokia esmė, pagrindinė vertybė [Kailašo] koros?



Jūs įveikdami tam tikrus apribojimus, rasite visiškai naujas savęs ribas ir egzistuoja daugelis istorijų, kai žmonės po koros atvėrinėjo savyje savybes, kurios anksčiau buvo miegančios. Kailašas padeda per askezę prikelti savyje tuos asmenybės aspektus, kurios jūs išsiugdėte praėjusiuose gyvenimuose.

60

Pagalvokite apie tai, kaip susiformuos jūsų būsimas gyvenimas nuo tų poelgių, kuriuos jūs dabar atliekate.

61

Jūs supanti realybė formuoja jūsų ketinimus. Ir jūs tikite šiais ketinimais ir realizuojate juos.

62

Mes pastoviai generuojame energiją ir ne visada ji išteka ten, kur mums norėtusi.





Įdėti savo energiją ir laiką į bendrą altruistišką projektą padeda Jums patiems geriau išsiaiškinti su joga ir užsilaikyti asmeninio tobulėjimo Kelyje.

## 63

Jeigu jūs galėsite savo gyvybinę energiją įdėti į kažką teigiamo, pavyzdžiui, tarnystę žmonėms per žinių sklaidimą, tai tuomet automatiškai jums bus gerokai paprasčiau išspręsti daugelį klausimų, kurie dėl jūsų dabar yra nepakeliami, sunkūs.

## 64

Kuo daugiau jogos mokytojas panyra į išorines kūno praktikas, tuo blogiau jis supras vidinio savęs paties kelią.

## 65

Kai jūs prisimenate praėjusius gyvenimus, tai galite suvokti tą kelią, kuriuo judate iš gyvenimo į gyvenimą.

## 66

Beprasmiška iššvaistyti gyvenimą: jeigu jau jūs papuolėte į žmogišką kūną, pasistenkite jį panaudoti maksimaliai efektyviai dėl tos veiklos, kuri yra jums pagrindinė iš gyvenimo į gyvenimą.

## 67

Jeigu jūs patys kol kas negalite dalintis žiniomis, raskite tuos žmones, kurie gali dalintis žiniomis ir padėdinėkite jiems vienu ar kitu būdu.



68

Žmonės, prisiminę praėjusius gyvenimus, pradeda gyventi gerokai sąmoningiau.

69

Dauguma įvykių, kurie jus supa, turi laikiną prigimtį. Koncentruokitės į amžinus šio pasaulio aspektus, tuomet pas jus ateis ramybė ir pusiausvyra.

70

Jeigu pas jus pirmoje vietoje yra joga, tai bet kokia karma, kuri pas jus yra, pasireikš gerokai lojaliau, pamatuota, rami, be kažkokių pakilimų ir kritimų.



71

Kai žmogus neužsiima savo energija su jogos pagalba, kitos idėjos išauga sąmonėje ir įsitvirtina. Jeigu pats neužsiiminėsi savo protu – juo užsiims kiti. Savo savanaudiškiems tikslams.

72

Tai, ant kiek jūs altruistas, tiesiogiai darys įtaką jūsų praktikos rezultatui.

73

Įeiti į žiaurumo pasaulį labai lengva, išeiti iš ten labai sunku.

74

Jeigu jūs pajautėte gyvenimo be troškimų skonį, tai bus pats ryškiausias jūsų prisiminimas.



Nes būtent šioje būsenoje jūs pajausite kitas pačio savęs savybes, kitus savo asmenybės aspektus, tik troškimų nebuvimo būsenoje, kai jūs vienodai suvokiate realybę.

75

Geriau padėti tam, kuris geba evoliucionuoti, vystytis ir dėti pastangas į save.

76

Norų neįmanoma pasotinti [patenkinti].

77

Sansaroje lengva būna tol, kol leki į tvirtą paviršių su neišsiskleidusiu parašiotu.

78

Kiek žmonių – tiek ir kelių. Kiek kelių – tiek ir kliūčių.



Ir kliūtys pasireiškš taip, kaip jums būtina tobulėjimui.

79

Jeigu pas jus bus rezultatas meditacijoje, žmonės jį būtinai pajaus.

80

Su jogos ir meditacijos pagalba galima įveikti priklausomybes.

81

Jeigu pas jus yra energija, prašau, susimąstykite kur jūs ją ruošiatės atiduoti.

82

OM vibracija gali išsklaidyti nešvarumą, kuris prie jūsų gali priartėti viena ar kita forma. Mantros vibracija eina ne tik išorėje, kai jūs ją kartojate, ji pilnai persmelkia jus.



83

Jeigu su jumis vyksta kažkokie neigiami įvykiai, žiūrėkite į tai, kaip į atpildą.

84

Žmogus – kintanti būtybė. Priklausomai nuo to, ką jūs į save dėsate, tai darys įtaką tam, kuo jūs būsite po kažkurio laiko.

85

Turėti sveiką kūną – tai pusė darbo, išmokti teisingai naudotis sveiku kūnu – tai tikras menas.

86

Jūs turite tai, ką užsitarnavote, nei daugiau, nei mažiau.



87

Jeigu žmogus kol kas nekontroliuoja savo troškimų, troškimai iš jo padarys vergą.

88

Dešimtis kartų efektyviau užsiiminėti problemos profilaktika, nei jos gydymu.

89

Visos jūsų problemos sukuriamos jūsų egocentrizmu, kuris nori sau šiek tiek daugiau, nei kitiems.

90

Tol, kol jūs nesuvoksite savo priklausomybės, jūs negalėsite jos įveikti.





## 91

Aplinka – tai svarbu, labai svarbu. Ir jeigu pas jus daugiau mažiau adekvati aplinka, tai daugiau šansų, kad jūs nenusuksite nuo kelio ir pasieksite tą tikslą, kurį prieš save pastatėte.

## 92

Jeigu jūs reguliariai užsiiminėsite asmeniniu tobulėjimu, sėdėsite Padmasanoje ilgiau, tai energijos bus pakankamai, kad įveiktumėte kažkokias nemalonus situacijas.

## 93

Beprasmiška kažkam įrodinėti ant kiek jis neteiskus. Kol pašnekovo energija turės skirtingą tankumą, jie negirdės vienas kito. Arba girdės, tačiau supras savaip vienus ir tuos pačius žodžius. Todėl išmintinga užsiiminėti savo energija. Tuomet jus supras iš pusės žodžio.



94

Nemaitinkite proto tuo, ko jam norisi, o maitinkite jį tuo, kas jam naudinga.

95

Kas beįvyktų, neužmeskite jogos, jūs niekada to nepasigailėsite.

96

Jeigu pas jus yra galimybė nors kažką, nors kažkaip jogos rėmuose daryti dėl savęs ir dėl kitų, šios galimybės negalima praleisti.

97

Neįtikėtinai svarbu filtruoti tą informaciją, kurią jūs po truputį, pamažu dedate į savo vidinį pasaulį.



Ramybės neįmanoma pasiekti jokiais vaistais, jokiais gėrimais, kurie neva jus gali atpalaiduoti arba atvesti į kažkokią gerovinę būseną. Tik asmeninė praktika ir asmeninės pastangos leis jums pasiekti ramybę pačiame savyje.

Egzistuoja nuomonė, kad žemutinių pasaulių karma kaupiasi žmogaus kojose. Pragaros karma kaupiasi pėdose ir kulkšnyse. Gyvūnų pasaulio karma – blauzdose ir kelių sąnariuose. Alkanų sielų karma arba labai skurdžių žmonių – šlaunyse.

Nuo jūsų minčių, į ką jūs koncentruojatės, kaip jūs koncentruojatės ir kur jūs atiduodate savo energiją ir formosis jūsų ateitis.

## 101

Pinigai, kuriuos tu netgi turi, visiškai nesprendžia tų vidinių problemų, kurios pas tave gali būti.

## 102

Su meditacijos pagalba jūs galite geriau išsiaiškinti su savo protu. O kai jūs išsiaiškinsite su protu, tuomet jūs pamatysite tikslus, kurie iš tiesų jums to verti.

## 103

Jausmai – tai pats blogiausias patarėjas priimant sprendimus.

## 104

Jeigu jūs išūliai bandote pralaužti realybę ir gauti savo egoistišką rezultatą, tai yra tikimybė, kad jūs gausite nevisai tai, ko tikitės.



Tačiau tik altruizmo raktas gali atidaryti duris į jūsų vidinį pasaulį.

105

Mes visi skirtingi ir kiekvienam reikia pagal save pasirinkti tam tikras metodikas, kurios būtent jam, būtent šiame jo tobulėjimo etape padės.

106

Iki tol, kol jūs negalėsite atiduoti karminių skolų, jūs negalėsite išeiti iš savo apribojimų rėmų.

107

Kai mes koncentruojamės į kažką ilgą laiką, nori ar ne, tu tai pritrauki į savo gyvenimą. Koncentracijai [dėmesio sutelkimui] pasirinkite to vertus objektus.



108

Taip pat, kaip ir mažą vaiką, protą reikia pastoviai auklėti.

109

Jogos užsiėmimai keičia energiją, keičia žmogaus sąmonę, keičia suvokimą.

110

Jeigu šiame gyvenime jums pasisekė prisiliesti su asmeninio tobulėjimo sistemomis arba ypač joga, jums neįtikėtina stipriai pasisekė.

111

Be tam tikrų pastangų įdėjimo tobulėjimo nebus.



112

Idealiai reikia gyventi kukliai, kiek tai įmanoma, tačiau efektyviai.

113

Tai, kaip jūs žiūrite ir suvokiate supančią realybę, kokias į savo mintis įdedate asmenines emocijas, galutiniame variante pritraukia prie jūsų būtent tą realybę, kurią jūs praktiškai programuojate.

114

Kuo daugiau pas žmogų norų, tuo mažiau jis adekvatus. Pas kiekvieną žmogų yra troškimai kurie išsiurbia jo energiją. Iki tol, kol jūsų energiją atiminėja „lervos“ arba kitos būtybės, jūs netapsite išmintingais.



115

Jeigu netgi atskiras žmogus kažkaip pakeis savo mitybą, gyvenimo būdą ir pradės gyventi harmoningiau, ši harmonija darys įtaką aplinkiniams.

116

Asmeninė praktika – tai jūsų pagrindas, be kurios jūs tiesiog neišsilaikysite šiame kelyje.

117

Pasistenkite nešvaistyti savo resursų ir energijos į tai, kad norėti. Jums ir taip ateis lygiai tai, kas būtina.

118

Neįmanoma pasiekti dvasinės brandos, atsiduodant begaliniams troškimams. Kaip tik dvasinė branda ateina pašalinus troškimus.





119

Kol jūs esate savo troškimų vergas, jūs – nelaisvas žmogus. Jūs negalite gyventi taip, kaip jūsų protas jums rekomenduoja, o jūs gyvensite taip, kaip jums rekomenduoja jūsų jausmai ir pojūčiai, o tai vergystė, o ne laisvė.

120

Meditacija – tai ypač svarbus aspektas savo paties pažinimui.

121

Gaudamas vieną, tu prarandi kitą.

122

Ką tu duodi kitiems, tai gauni ir pats.



123

Hatha joga gali pakeisti tam tikras įpročių tendencijas, kurių jūs siekiate. Tai yra taip.

124

Akarma, tai kai ne dėl savęs ir ne nuo savęs. Tuomet visa visatos ir kantrybės energija – už tave.

125

Kuo daugiau mes siekiame išorės, tuo stipriau mes atitolstame nuo savęs. Ir meditacija – tai kaip tik kelias atgal, tai yra pasisukimas į pačio savęs pažinimą.

126

Blogis negali ateiti pas jus jokia forma, be tos, kurią jūs užsidirbote.



127

Jūsų reinkarnacija ypatingai svarbu ir tai, kokioje būsenoje jūs prie tos reinkarnacijos prieisite – tai svarbiausia.

128

Kuo daugiau bus žmonių, kurie korektiškai, harmoningai ir etiškai gyvena, tuo geriau bus visiems šioje planetoje.

129

Jeigu jūs sugebėsite evoliucionuoti, jūsų gyvenimo kokybė bus visiškai kita.

130

Tai, kokiame tobulėjimo etape jūs esate, tiesiogiai priklauso, kokie įvykiai vyks aplinkui jus.



Prieš susiliečiant su savimi pačiu, reikia praeiti per visas informacines šiukšles, sukauptas sąmonėje per daugelį metų: per filmus, knygas, muziką. Giliai po šiuo šlamštu yra praėjusių gyvenimų atmintis.

Žmogus, kuris negali kontroliuoti savęs, užbaigia labai blogai. Kontroliuoti savęs jis negali todėl, kad virš jo susitelkė tam tikri debesys. Ir šie debesys jį melžia, kaip melžiamą karvę. Todėl, kad tai jų darbas. Padėti gali joga (vertimas „supančiojimas, supančioti savo protą“), pranajama arba kažkokie kiti veiksmai savo energijos kontrolei. Tai kelias, patikrintas tūkstantmečiais. Su jogos pagalba jūs galite pakeisti save.

Šiva su savo pagalbininkais kontroliuoja karmos dėsnio laikymąsi ir, atitinkamai, suteikia atpildą už jo nesilaikymą. Jeigu atsiranda tie, kurie nori ir žuvį suvalgyti, ir kaulus priduoti, tai būtent Šiva atsako už tokių sielų sugavimą. O šis „dėdė“ labai rimtas: pas jį nėra jokio humoro jausmo, jis žiūri į dalykus ypač konkrečiai, sekdamas tai, kad visiems grįžtų lygiai tai, ką jie užsidirbo.

Kaip gyventi, kad netapti neišmanymo vergu ir deramai išeiti iš šio pasaulio tobulėjimo keliu toliau? Mano patirtis, raštai ir kompetetingų žmonių nuomonė teigia, kad vienas iš veiksmingų būdų yra joga, joga suaugusiai, kai laiką ir gyvenimo energiją naudoja ne pramogoms, materialiai gerovei arba varžymuisi, o asmeniniam savęs ir aplinkinio pasaulio tobulinimui.

135

Kai jūs mėgaujate, jūs bloginate savo karma.

136

Jeigu jūs matysite geriausias dalykus žmonėse aplinkui jus, būtent tai ir pasireikš prieš jus.

137

Kiekviename žmoguje galima rasti trūkumą ir susikoncentruoti būtent į trūkumus, o galima pasistengti susikoncentruoti į teigiamas vieno arba kito žmogaus savybes arba vieno arba kito judėjimo. Ir rezultatas bus visiškai skirtingas.

138

Realybė, kurią mes supame – tai jūsų praeities mintys, žodžiai ir poelgiai. O tai, kaip ir apie ką galvojate, kalbate ir elgiatės šiandieną, formuoja ateitį.



Jeigu aplinkui jus kyla kažkokie negatyvūs įvykiai, jums būtinai svarbu pašalinti baimę, pyktį ir neapykantą, tai yra tai, už ką atsako trys apatinės čakros, jokių būdu neprileisti to prie savęs. Jeigu jūs pritrauksite šias energijas, jūs galite tiesiogine to žodžio prasme numirti, nes šios energijos aplinkui jus ir formuos visą tai.

Prieš du su puse tūkstančių metų atgal, į šį pasaulį atėjo Buda. Nuo nušvitimo momento jis duodavo žmonėms jiems suprantamus asmeninio tobulėjimo instrumentus. Savo gyvenimo pabaigoje, kai jam jau buvo aštuoniasdešimt metų, jis nusprendė apibendrinti savo misijos šioje planetoje išvadas ir perdavė visą savo mokymą „Saddharmapundarika-sutroje“ arba „Sutroje apie Nuostabiosios Dharmos Lotoso Gėlę“.

Jūs galite sumažinti pasekmių kiekį nuo tų negatyvių veiksmų, kuriuos atlikote, jeigu užsiiminėsite asmeniniu tobulėjimu, keisdami savo energiją. Tame ir yra jogos vertingumas. Žmogus su jogos pagalba gali pakeisti tą negatyvią karmos atsargą, kuri pas jį yra.

Kai Tathagatos atgimsta žmonių pasaulyje arba kažkokiam kitame pasaulyje, jie nusileidžia tam, kad perduotų tam tikras žinias. Paskui grįžta atgal į gerokai tobulesnius pasaulius. Yra netgi specialus pasaulis pavadinimu Tušita – pasaulis, kuriame renkasi praktikai savęs pažinimui. Ten neįmanoma patekti tiems, kurie yra troškimų pasekėjai. Ten atgimsta arba patenka sielos, pas kurias aukšti moralės, dorovės idealai ir kurie ieško atsakymų į esminius ir globalius klausimus.



Tai nuostabu, kad mano išvaizda toli nuo idealo. Tai mano apsauga nuo išorinio pasaulio. Jeigu aš atrodyčiau nors šiek tiek geriau iš sociumo požiūrio taško, visas mano gyvenimas pasibaigtų tuo, kad aš vaikyčiau tuos troškimus, kurie ateitų pas mane į svečius kiekvieną minutę. Įsivaizduokite, kad su valtės pagalba jums reikia perplaukti į kitą upės krantą. Kiekvienas geidulingas žvilgsnis į jus – tai tam tikra skylė jūsų valtyje. Su skylėta valtimi toli nenuplauksite. Jūs paliksite savo irklus ir užsiiminėsite tik vandens išsėmimu.

Užsiiminėkite askezėmis, kurios gali pakeisti energijos srautą jūsų kūne. Tuomet iš jūsų čakrų „išsiplaudinės“ tai, kas daro jus priklausomais.

Tie iš jūsų, kurie bandė sėdėti Padmasanoje, tikriausiai žino, kad tai košmariški pojūčiai pirmus keletą metų, kai jūs sėdėsite ir kentėsite ilgą laiką. Ir kuo stipriau pas jus išvystyta apana-vaju, tuo sunkiau bus sėdėti. Tuo labiau, jeigu jūs įveikinėsite šiuos apribojimus, tai minimalizuosite tas karmines aplinkybes, kurios pasireiškia.

Jūs pasakysite: „Na, gimsiu aš kiaule, užmuš mane, suvalgys ir viskas bus gerai“. Mano dideliu apgailestavimui, jeigu jūs vieną kartą gimsite kiaule, kelią atgal tiesiog pamirškite. Skaitosi, kad nuo to sąmonės lygio pakilti aukščiau – šansas vienas iš milijardo. Tai yra šansas atgal išeiti iš šios gyvūno būsenos labai mažas. Todėl iš žmogaus lygio nusileisti į gyvūno lygį – tai labai ir labai blogai.

Sutros, kurios pasiliko nuo Budos Šakjamunio laikų – tai pats geriausias šaltinis kultyvuoti savyje altruizmą. Jūs niekada sutrose nerasite aptemimų, kurie jus motyvuotų į iliuzijas. Atvirkščiai, sutros – tai priešnuodis prieš tuos nuodus, kurie ateis pas jus į svečius.

Kas daugiau atlieka askezių, pas tą daugiau ir tapaso. Tačiau dauguma žmonių negali akumuliuoti tapaso, nes turi daug norų, troškimų ir viskas, ką jie gauna, iš karto išleidžia. Prisiminkite alkoholiką, kuris renka monetas buteliui. Tai yra, jis po kruopelę renka energiją, kad įgyvendintų kažkokią savo svajonę. Vietoj butelio gali būti bet koks kitas troškimas.

Šiame pasaulyje pasireiškusi maždaug prieš 1300 metų Ješe Cogial niekur nepradingo. Atgimusi [tai yra po mirties] ji vis tiek egzistuoja. Tai yra dšivatma ir toliau yra asmeninio tobulėjimo kelyje. Todėl koncentruojantis į kažkokį (bodhisattvos) atvaizdą, jūs galėsite sukurti su juo santykį energijos lygyje. Tokiu būdu galima gauti milžinišką gerovę tobulėjimui.

Šiai planetai dabar iš principo bilietas į vieną galą. Jeigu vartotojų visuomenė ir toliau vystysis šioje planetoje, tai pas ją tiesiog nėra ateities, ją „uždarys“. Daug kartų naikino civilizacijas šioje planetoje. Ši planeta – tinkama vieta žmonių tobulėjimui. Jeigu šioje planetoje bus ateitis, tai ji bus visiškai kita, nei jūs galite dabar sau įsivaizduoti.

Šios kvailystės, kuriomis dabar žmonės gyvena, bus, švelniai tariant, pakeistos į gerokai adekvatesnius dalykus.

151

Prajahara leidžia apriboti protą nuo jo beprasmiu blaškymosi iš vieno šono į kitą.

152

Žmonės, kurie užsiima asmeniniu tobulėjimu, turi kitą gyvenimišką paradigmą. Skaitosi, kad žmogus gali pradėti eiti asmeninio tobulėjimo keliu tik todėl, kad praėjusiuose gyvenimuose sukaupe milžinišką patirtį. Kitu atveju žmonės niekada neužsiiminės asmeniniu tobulėjimu. Įprastas žmogus, turintis pasirinkimą tarp pasimėgavimu pliaže ir jogos praktika miške su uodais, pasirinks pirmą. Praktiką miške pasirinks tik tas, kuris žino, kuo pasibaigia pliažas su malonumais.

153

Viskas, ką jūs atliekate santykiuose ir kažką, jūs gausite visa tai patys.

154

Naudodamiesi pieno produkcija iš parduotuvių, jūs savo pinigais palaikote ne pačią dėkingiausią gyvūnų eksploatacijos formą. Mėsos ir pieno pramonė glaudžiai susijusi tarpusavyje.

155

Jeigu jūs daug bendraujate su kitais žmonėmis, tai jų savybės atsispindės jūmyse, o jūsų savybės atsispindės ant jų.



156

Nuo kiekvieno iš mūsų minties priklauso tai, kokia bus ateitis ir pas jus, ir bendrai visoje planetoje.

157

Kas paprastais žodžiais yra retrytas? Aplinkos pokytis – padeda pažiūrėti į aplinkinę realybę iš šalies. Aplinkos pakeitimas + meditacijos praktika leidžia pamatyti situaciją iš visų pusių. Ir suvokti – kur judėti toliau.

158

Jeigu tu įdedi energiją, jėgas ir savo laiką į tai, kas gali atnešti naudą kitiems, tu įdedinėji į save. Duosiu pavyzdį: kažkokioje patalpoje reguliariai vyksta asmeninio tobulėjimo praktikos. Žmonės, kurie ten užsiima, dirba asmeniškai tobulėdami tik dėka to, kad kažkas pasistengė pastatyti šį pastatą.



Reiškia, jeigu kažkas gauna rezultatą asmeninio savęs pažinime, visi tie, kurie suko šias lentas, statė šias sienas, gaus karmą pažinti patys save.

159

Jeigu žmogus pradeda užsiiminėti joga, jis gali pakeisti savo likimą. Pavyzdžiui: pas žmogų yra karma patekti į avariją ir sulaužyti koją. Jeigu jis užsiiminės asmeniniu tobulėjimu ant kilimėlio, tai perkentės šią askezę. Kai jūs užsiimate ant kilimėlio ir staiga spontaniškai pas jus kažkas suskaudo, tai, greičiausiai, „išeina“ kažkokia karma, kuri ateityje galėtų atvesti jus į kančias.

160

Norite jūs to ar ne, jums vis tiek teks reinkarnuotis iš šios planetos. Net jeigu jūs nuostabiai gyvensite 100 metų. Tai, ką jūs suformavote subtiliame lygyje, bus sąlygota tuo, kaip jūs atgimsite.





Ir tai ne juokai: reinkarnacija – daugeliui tam neparuoštų, tai neįtikėtinai dramatiška situacija.

161

Joga nagrinėja, kaip metodiką, kuri leidžia išlaikyti sąmonės stabilumą. Štai kam būtinos vienos ar kitos asanos. Todėl kai jaučiate, kad ritatės į kažkokias emocijas, tuomet panaudokite dėl savęs kažkokias askezes, kurios gyvybiškai būtinos.

162

Praktiškai neįmanoma ištrūkti iš gyvūnų pasaulio: ten nėra instrumentų, kad gyvūnai galėtų daryti gerą kitiems, ten troškimai tokie, kad jie tik blogina savo karma.

163

Pas mane kilimėlis visada patiestas.



Aš kiekvieną rytą pradedu nuo asanų: prabundu ir atlieku tam tikrą kompleksą tam, kad kūną laikyti formoje. Kitu atveju jis labai greitai susivaržo.

164

Paskaitykite bet kokį glamūrinį žurnalą ir atidėkite jį į šalį 10-čiai metų. O paskui pažiūrėkite, kas per tą laiką įvyko su tais, apie ką rašė žurnale. Jūs stipriai nustebsite: žmonės, kuriuos dabar platina masinė medija, po 10 metų labai stipriai kentės. Todėl, kad jie būdami glamūro tarpininkais dėl kitų, kaupia sau labai negerą karmą.

165

Jeigu žmogus išgeria tik bokalą vyno – tai jau priklausomybė. Pažiūrėkite Ždanovo paskaitas, kur jis pasakoja apie alkoholio žalą organizmui.



Jogos vedimas jums gali būti geriausia gyvenimo forma šioje planetoje. Jeigu jūs užsilaikysite jogos kelyje nors 15-20 metų, tai sukaupsite tam tikrą statistiką, žiūrėdami, kaip gyvenimas susideda pas jūsų pažįstamus ir pas jus pačius. Jeigu jūs iš tiesų dėsitate pastangas savo tobulėjimui, jūs niekada nesigailėsite, kad pradėjote eiti šiuo keliu. Pas jus ne tik šiame gyvenime viskas bus gerai, tačiau ir reinkarnacija bus gerokai dėkingesnė. Viskas geriausia, ką jūs atiduodate žmonėms dabar, grįš pas jus ateityje.

Paskaitykite jogos knygas apie mokytojo ir mokinio santykius. Labai geras pavyzdys – knyga Paramahansa Jogananda „Jogo autobiografija“. Paskaitykite, kaip mokytojas kuria santykį su mokiniu, o mokytojas su mokiniu.

Šie santykiai – tai vienas iš tobulėjimo laiptų evoliucijos kelyje.

168

Meditacija – labai stiprus instrumentas būtent iš nusiramavimo požiūrio taško. Jeigu jūs nutrūkstate, pradėdami medituoti ir tuomet būtinai pamatysite, ant kiek harmoningiau ir ramiau jūs žiūrėsite į realybę. Tai juk nesunku: prabundate pusę valandos anksčiau, nei įprastai ir nuo pačio ryto sėdate į meditaciją.

169

Išsilaisvinimas – tai laisvė nuo troškimų, kurie jus kankina. Išsilaisvinimui reikia įveikti visus įpročius, kenksmingus potraukius, kurie jūsų gyvenime iš viso gali pasireikšti. Tai yra jūsų formuojate energiją, kuri leidžia jums naujai suvokti realybę.



Jeigu žmonės atlieka tam tikrus neapgalvotus veiksmus, atpildas, deja, bus labai žiaurus. Ne todėl, kad egzistuoja kažkokia neteisybė, o todėl, kad dėl kiekvieno žmogaus neapgalvoto poelgio automatiškai susidaro karmos grandinė. Kai vienas žmogus daro kažką nedėkingo – tai kaip lavina gali daugintis. Ir tas, kuris buvo pirmasis pradedantis neteisingus veiksmus, neša atsakomybę už visą karmos grandinę, kuri kyla. Dėl šios priežasties ir būna toks laike išsitempęs atpildas. Skaitosi, kad patekti į žemutinius pasaulius – tai ant labai ir labai ilgo laiko.

Jeigu jūs vartojate maistui nužudytų gyvūnų kūno dalis, vadinamus hamburgeriais arba steiku, toks „maistas“ vis tiek yra nužudyto gyvūno kūnas.

Tam, kad jūsu lēkštēje atsirastu toks „maistas“, gyvūnas turi būti kankinančiai užmuštas. Tai yra kažkas turi labai stipriai kentėti, kad jus pamaitintų savo kūnu. Tai absurdas. Didelė tikimybė, kad pagal karmos dėsnį būsimame gyvenime jums teks mojuoti uodega.

172

Nuo Budos Kašjapos laikų išsisaugojo tik keletas frazių, kurias jie ištarė, tačiau žmonių atmintyje arba kažkokiuose užrašuose išsisaugojo keletas posakių. Vienas iš jų skamba panašiai taip: su teisingais bendrauk, prie teisingųjų būk arčiau. Jeigu pas jus yra galimybė bendrauti su žmonėmis, kurie gyvena teisingai – tai geriausia, ką jūs galite rasti šioje realybėje.

173

Visa šiuolaikinė masinė medija nukreipta į antros čakros aktyvaciją.



Tai yra žmogų praktiškai nuo vaikystės mokina, kad tam dalykai jam būtų super svarbūs. Visa apranga, kuri naudojama madoje, nukreipta į tai, kad žmogaus sąmonę nuleisti iki antros čakros.

174

Jeigu vaikas gimsta šeimoje, kur yra galimybė užsiiminėti asmeniniu tobulėjimu – tai labai kieta [gera] karma, visų pirma tėvams. Nes vaikų poelgiai nustato tai, kaip atgims tėvai. Taip, pas juos yra karma, tačiau adekvatūs vaikai, kaip plūdės, kurios šią karmą nusvers.

175

Jeigu visuomenėje atsirado dar vienas dvasinis žmogus, atmosfera Žemėje keisis į geresnę pusę.



176

Skaitant šventus raštus naudojama daugelio pakartojimų metodika. Tai veikia, kaip asmeninis perprogramavimas, kai tu skaitai tekstą daug daug kartų, kad atidirbtum tas savybes, kurios tame tekste transliuojamos.

177

Sahasrara-čakrą sunku sulyginti su žmogišku mąstymu. Šiame lygyje įvyksta susijungimas su Absoliutu, kai pas žmogų pasireiškia dieviškosios savybės.

178

Pabandykite mintimis pasiūlyti maistą, kuriam jaučiate silpnybę, Budai arba bodhisattvai ir tik paskui suvalgykite. Kaip rezultatas, jūs pajausite, kad maisto kokybė pasikeitė.





Eše Cogial niekada neseno – kaip buvo 16-metė, taip ir numirė 16-metė. Ji pragyveno 250 metų savo jauname kūne. Beje ji gyveno ne tam, kad pramogautų, o tam, kad neštų žinias, tai yra buvo mokytoja, kuri nešė gerovę.

Kaip rodo patirtis, jūs nieko neprarasite, jeigu atsisakysite mėsos. Aš jus užtikrinu.

Paskaitykite Šatalovos knygas, paskaitykite Marvos Vagaršakovnos Oganian knygas, tai žmonės, kurie išstudijavo klausimą nuo ir iki.

Pavyzdžiui, M. V. Oganian daug metų dirbo biologe, biochemike ir daktare-terapeute. Tai profesionalė, kuri gerai išsiaiškino dalyke.

Paskaitykite jos knygas, jos yra internete laisvai prieinamos.

181

Nerekomenduojama kenkti Šventajam. Jeigu pas jus yra galimybė jam padėdinti, geriau tai daryti. Jeigu jūs pradėdate kenkti Šventajam, tai jūs kaupiate vieną iš blogiausių karmų.

182

Svarbu susimąstyti apie tai, ką jūs vartojate ir kokios bus pasekmės ne tik dėl sveikatos šiame gyvenime, tačiau ir dėl jūsų karmos ateityje.

183

Pinigai – tai neutrali energija, tačiau jeigu nėra išminties, ši neutrali energija gali sugriauti žmogaus ir jo aplinkos likimą.



184

Mokykitės dalintis adekvačiomis žiniomis su žmonėmis asmeninio tobulėjimo ir jogos rėmuose.

185

Užsiimkite meditacija, kad išmoktumėte kontroliuoti savo protą ir nepriklausomai nuo to, kokios energijos ateina pas jus į svečius, jūs galėsite jas sutramdyti.

186

Kritinėse situacijose negalima pasiduoti panikai, baimei, neapykantai.

187

Mūsų kūnas atspindi mūsų asmeninę karma šią dieną, tačiau daug ką galima pakeisti.



Kiekvienas iš mūsų gebame rinktis: ar nori ir toliau kentėti, dejuodamas, kad pas jį nėra galimybių ir laiko asmeniniam tobulėjimui arba tapti asmeninio likimo šeimininku.

188

Mintys išreiškia ateitį, kaip raktas nuo durų. Toliau, pasirinkimas jau tavo – atidaryti šias duris arba ne.

189

Prieidamas iki sahasrara-čakros lygio, žmogus nustoja jausti save atskira asmenybe ir pradeda gerokai aiškiau suvokti aplinkinį pasaulį ir vienovę visko jo skirtinguose pasireiškimuose – ar tai būtų žmonės, ar gyvūnai. Jis pradeda suvokti kosminį didingumą, pradėdamas gyventi altruistiškiau, kad atneštų gerovę ne tik sau pačiam, tačiau ir aplinkiniam pasauliui.

Pranajama – kvėpavimo pratimas, kuris leidžia jums sukaupti prana. Kas yra prana? Dabar vakare, kai saulė leisis, pažiūrėkite į dangų. Ir pažiūrėkite ne į debesis, o tarp debesų, išfokusuodami regėjimą. Ir jūs pastebėsite tokias mažas dalelytes, kurios skraido. Jos skraidys, atsiras, žibės, spindės – energetinės dalelytės. Štai tai ir yra ta pati prana. Kai jūs darote įkvėpimą ir kvėpavimo užlaikymą, tai šias judančias dalelytes jūs įsisavinate. Jeigu jūs kvėpuojate įprastu būdu, įsisavinimas neįvyksta.

Bet kokiam žmogui būtinai reikalinga asmeninė praktika. Be jos ilgai nepratėmsite. Praeities resursai anksčiau ar vėliau pasibaigs.



Asmeninė praktika padės jums: 1) sukaupti energiją ir atiduoti ją, 2) atsikratyti nuo tos energijos, kuri su jumis neturi jokio ryšio (tai yra nuo aptemimų).

192

Jogos kelias reiškia, kad žmogus pradeda laikytis tam tikrų etinių principų, vadinamų jama ir nijama, kurie padeda jam sukaupti energiją.

193

Kame stupų vertė? Ten energija visiškai neįprasta. Galima pasakyti, kad stupos, kaip tam tikri energijos konservatoriai tų praeities išminčių energijos, kurie gyveno tose vietose.



194

Vietos, susijusios su didingais praeities praktikais, pavyzdžiui, Kailašu, leidžia suprasti patį save. Kaip pasekmė, po jų lankymo jūs grįžtate su naujais suvokimais.

195

Milžiniška vertybė yra tame, kad gimus žmogiškame kūne pas jus yra galimybė užsiiminėti joga ir dėti pastangas šiame kelyje.

196

Milarepa paliko po savęs milžinišką palikimą. Dar daugelis kartų, sekdami jo pavyzdžiu, sieks asmeniškai tobulėti.



Prabudus ryte, užsiimkite joga dėl kūno arba meditacija ir tuomet jūsų diena praeis 108% sėkmingiau ir efektyviau. Todėl, kad su praktikos pagalba jūs suformuojate tokią energiją, kuri neleis nei vienam nemalonumui prie jūsų prieiti. Sukaupus tokią patirtį, jūs pradėsite labiau vertinti savo užsiėmimus.

Žmonės netgi nenumano, dėl ko buvo sugalvotas futbolo žaidimas. Priežastis tame, kad nuimti gyvybinę energiją nuo tų žmonių, kurie bėgioja lauke paskui kamuolį. Dar daugiau energijos praranda tie, kurie sėdi tribūnose ir aktyviai „serga“, nesusimąstydami apie tai, kur iš stadiono išeina visa ši energija.



Jeigu žmogus neužsiima savimi, savo energija, tai pagal šio pasaulio energijos dėsnius, jis automatiškai degraduos. Todėl, kad pasaulyje, kuriame jūs gyvenate, dabar pagrinde žemyn einančios energijos. Norite jūs arba ne, jeigu būsite visuomenėje, nieko nedarydami su savimi, jūs degraduosite, kaip ir bendrai visuomenė.

Jūsų gebėjimas adekvačiai gyventi sąlygotas praeities karma: jeigu jūs padėdinėjot kažkam pradėti eiti asmeninio tobulėjimo keliu, jums šiame gyvenime padeda. Visa tai susiję.

Milarepa iš gyvenimo į gyvenimą eina šiuo keliu, dėdamas titaniškas pastangas tam, kad pagerintų tą visuomenę, kurioje gimsta.

Milarepos pavyzdys – tai praktiškas bodhisattvos pavyzdys, kuris atgimsta ir pamiršta viską, jam reikia [daug] metų suvokimui, paskui jis ieško mokytojo, o kai tampa kvalifikuotas meistras, padeda daugeliui daugeliui šiame kelyje.

202

Tam, kad pasiekti ramybę, Buda naudojo tam tikrą praktiką, kuri dalinai aprašoma sutroje „Anapanasati sutta“. Buda mokino savo mokinius kontroliuoti protą, arba proto vėją (kai mintys nesustoja).

203

Jeigu žmogus tiki, kad nei reinkarnacija, nei karma neegzistuoja, jis gyvena pagal principą „imk iš gyvenimo viską“. Deja, turima mintyje tai, kas blogiausia.

„Lotoso Sutra“ yra serija Budos mokymų, ištartų juo virš Gridhrakutos kalno. Daugybė bodhisattvų ir kitų gyvų būtybių iš skirtingų galaktikų ir pasaulių susirinko aplinkui šį kalną, kad išgirstų Budos Mokymą. Jų susirinko tokia daugybė, kad Budai teko išskirstyti laiką ir pakeisti jo ėjimą. Todėl skaitosi, kad iki šios dienos virš Šventojo Erelio kalno tęsiasi Sutros mokymas.

Tam tikrame jogos praktikos etape pradeda suprasti, kad nuo jo praktikos kažkokiam lygyje priklauso netgi tai, kas vyks su jo giminaičiais. Todėl jūs dėsitate pastangas tam, kad jūsų artimieji, pavyzdžiui, nesirgtų. Net kai jums bus sunku, jūs vis tiek dėsitate pastangas, nes sukaupsite patirtį, kad jeigu jūs neužsiiminėjate ateina problemos.

Jeigu žmogus pradėjo eiti keliu, kai jis gyvena dėl kitų (adekvatus jogos mokytojas būtent taip ir elgiasi), tai jo reinkarnacija bus į tą pasaulį, kur gyvena tokios pačios būtybės. Patikėkite, tai labai geras pasaulis. Kosminiame „registre“ šis pasaulis vadinasi „Tušita“. Galite susikoncentruoti į jį: tai praktiškų pasaulis, kur gyvena labai gerai.

Tie patyrimai, kuriuos jūs patiriate gyvenime savęs pažinime arba kažkokios dvasinės patirtys, gali daryti įtaką jūsų reinkarnacijai [atgimimui]. Žmogus prie mirties iš karto tampa religingas... Ir jeigu jis savo protu „užsikabins“ už Kailašo, pavyzdžiui, arba už kitų energetiškai stiprių vietų, tai darys teigiamą įtaką jo reinkarnacijai.

Kuo aukštesnė čakra subtiliame žmogaus kūne pripildyta energijos, tuo stipriau tai daro įtaką jo pasaulėžiūrai. Kuo primityvesnis žmogus, tuo daugiau pas jį energijos sukonzentruota žemutinėse čakrose. Todėl praktikai stengiasi surinkti visą energiją iš apačios ir pakelti kiek įmanoma aukščiau, tuomet žmogaus realizacija vyksta visiškai kitokiu būdu.

Kai tik jūs apleisite (užmesite) savo asmeninę praktiką – laukite energetinių „svečių“, kurie per kurį laiką būtinai pakeis jūsų sąmonę.

Senovėje, sakydami žodį „miškas“, turėdavo mintyje, kad kiekviename miške yra infrastruktūra su ašramais (vienuolynais).



## 211

Mudros – efektyvi praktika, kuri iš tiesų padeda pakeisti energijos srautą ir jeigu žmogus jaučiantis, tai su mudrų pagalba jis gali daryti įtaką jos srautui savo kūne. Tai didelis mokslas apie mudras, faktas.

## 212

Kodėl žmogus gimsta tigras? Nes energijos lygyje pas jį kyla tokie blokai kanaluose, kurie neleidžia sąmonei pakilti. Jeigu žmogaus sąmonė žemai, tai ir reinkarnuojasi ten, kur traukia jo sąmonę.

## 213

Retrytas – tai vienas iš nedaugelio įvykių jūsų gyvenime, nuo kurio rezultatas bus su jumis amžinai. Pastangos jogoje formuoja odžas. Švari gerovė ir šiame gyvenime, ir būsimuose.



Čia nėra nieko, kas amžina. Čia nėra nieko, kuo galima pasitikėti. Bet koks žmogus, kuris aplinkui Jus – tai laikina substancija. Čia visi reiškiniai pradings ir sugrius. Ir jūs tai stebėsite daug kartų savo gyvenimo eigoje, [būdami] materialiam kūne.

Daugelyje pasaulių naudoja oranžinę spalvą, kai užsiiminėja asmeniniu tobulėjimu. Nepriklausomai nuo to jūs žmonės ar ne žmonės, dangaus gyventojai ar kažkokie gandharvai, oranžinė spalva atspindi brandą. Todėl žmogus, kuris per daugelį troškimų jau praėjo, suvokė ir tapo išmintingas, rengiasi oranžinę spalvą.

Jeigu žmogus pakelia sąmonę iki anahata-čakros lygio, pas jį iš karto pasikeičia požiūris į gyvenimą. Jis mylės gamtą, mėgausis kažkokiais estetiškais dalykais. Kuo aukščiau žmogus pakyla savo tobulėjime, evoliucijoje ir energetiškai, tuo subtilesnius dalykus jis geba suvokti ir atvirkščiai.

Tos problemos, kurias jūs kūrėte kitoms gyvoms būtybėms, atsispindi jūsų fiziniame kūne. Tačiau, užsiimdami joga, galimai, šiame gyvenime jūs jau viską atidirbinėjate. Ką reiškia atidirbinėjate? Jūsų energetiniame kūne saugomas tų gyvų būtybių skausmas, kurioms jūs suteikėte vienoje ar kitoje formoje kančias. Jas tai jūs ir galite atidirbti.



Yra kategorija žmonių, pas kuriuos nėra čakrų. Jeigu žmogus gyveno, kaip pilnas egoistas, tai po mirties, jis reinkarnuojasi į skaistyklą – vietą, kurią krikščionys vadina pragaru. Ten jam pilnai formatuoja vidinį pasaulį taip, kad jokių įpročių nepasilieka, tik bukas skausmas ir kančios. Todėl jis reinkarnuojasi į gerokai tobulesnius pasaulius, kurie atrodo rojumi. Iš tiesų, jo reinkarnacija vyksta labai negreitai, kaip sakoma slavų raštuose, tokios sielos pereina iš skaistyklos į mineralų lygį, paskui į augalinę karalystę, paskui į gyvūnų ir tik paskui, galbūt, prieis iki žmonių pasaulio.

Kodėl negalima miegoti su gyvūnais viename kambaryje? Turbūt jūs girdėjote, kas yra aura. Tai tam tikras energijos apvalkalas, kuris yra aplinkui jus. Žmogaus aura ir šuns aura – tai ne vienas ir tas pats. Arba bet kokio kito gyvūno.

Kai jūs miegate, jūs atsipalaiduojate ir susilieiate su savo aura. Jeigu šalia jūsų bus kažkokie gyvūnai, jūs jausite šią energiją.

220

Pratjahara – tai pagrindas (fundamentas) praktiškai visų pasiekimų jogoje, kuriuos jūs galite ateityje viena ar kita forma gauti.

221

Pranajamų metu dėmesio koncentracijai rekomenduoja dvi viršutines čakras: adžnią ir sahasrarą.

222

Kušinagare yra didelė Budos statula. Skaitosi, kad pas ją buvo milžiniškas ūgis. Raštuose sakoma, kad Čakravartinas ir Tathagata turi vienodus kūno parametrus.



Budos ūgis buvo 37 alkūnės (apie ~0,5 metro), o jo pats aukščiausias mokinys nesiekė jam netgi iki pečių.

223

Jeigu tu šiame gyvenime padedi kažkam nusigerti, tai būsimame [gyvenime] absoliučiai sąžiningai girdys tave.

224

Skaitosi, kad garsas „Om“ persmelkia viską. Jeigu paimsite bet kokį akmenį, tai netgi jo dalelytėje yra garsas „Om“.

225

Pranajamos su kvėpavimo užlaikymai paskirti tam, kad sugriautų tuos blokus vidiniame pasaulyje, kuriuos jūs suformavote savo troškimais.



Jeigu žmogus pastoviai „glosto“ kažką malonaus [прелестъ], tai gerokai aukštesni kanalai „išdžiūna“. Tam, kad paskui šį „sausumą“ pramušti, žmogui tenka naudoti askezes su bandhomis, kad sukauptų energiją, kuri pramušinės kanalus aukščiau.

226

Tas, kuris jautriai reaguoja į vienas ar kitas energijas, galės greitai sukaupti išmintį suprantant tai, kokia energija prie kokių pasekmių priveda ir kaip daro įtaką sąmonės darbui.

227

Sutros visada kalba apie esminius dalykus, apie dalykų esmę, kurie yra vidiniame žmogaus pasaulyje. Šiame arba kitame pasaulyje sutros padeda evoliucionuoti asmeninems žmogaus savybėms.



Užsiiminėdami meditacija, jūs pastebėsite, kad pyktis, neadekvatumas ir kitos griauinančios savybės pasireiškia jūmyse vis rečiau.

Meditacija – „antibiotikas“ nuo troškimų, kurie galėtų išvedžioti jus energijoje ir sugadinti jums gyvenimą.



# Šani Dev

Teisingumo ir atpildo Dievas.

1

Likimo pagrindas yra mūsų darbai. Priimti tai, kas paskirta, nededant asmeninių pastangų, neteisinga. Kol kūne yra gyvybė, negalima prarasti vilties. Iki tol, kol yra viltis širdyje, nereikia nustoti dėti pastangų. Jeigu tikslas švarus ir poelgiai teisingi, tai likimui teks pakeisti savo kelią.

2

Viskas, kas vyksta pasaulyje, vyksta dėl kažkokios priežasties. Nuo nenaudingo nerimo likimas nepasikeis. Jeigu mūsų poelgiai bus geroviniai, tai ir mūsų blogi laikai taps gerais.



### 3

Kai asmenybė jaučia, kad ji visų matoma, tai ji rodo save iš savo geriausios pusės. Tačiau kai ji puikiai supranta, kad jos niekas nemato, tai rodo savo tikrąją prigimtį.

### 4

Kai pastangos neatneša sėkmės, tai mes nusiviliame. Tačiau jeigu nustojama dėti pastangas, tai gyvenimas tampa beprasmiškas.

### 5

Žmogaus gyvenime poelgiai turi milžinišką reikšmę. Su koku tikslu asmenybė atlieka poelgius, lygiai tokius rezultatus ji ir gauna. Doras ir švarios [doros] savybės visada atneša geriausius rezultatus.

## 6

Kai asmenybė blogai galvoja apie kažką arba atlieka blogus poelgius, kad suteiktų jam skausmą, tai ji sukuria kančias ne kitam, o pačiam sau. Asmenybė dar gyvenime gauna savo poelgių vaisius [atpildą].

## 7

Visatoje būtinas balansas. Jeigu nebūtų tamsos, tai nebūtų aiški šviesos reikšmė. Jeigu nėra liūdesio, tai nėra pasitenkinimo laime. Tam, kad būtų išsaugotas šis balansas gyvenime, asmenybėms duodami sunkūs išbandymai.

## 8

Pasodinus akacijos sėklas, neįmanoma užauginti mango. Lygiai taip pat ir žmogus, apgaudinėdamas, niekada negaus laimės. Šani moko, kad apgaudinėti ypač pavojinga pačiam sau.



Asmenybė, pasodinusi apgavystės sėklas,  
susižeis koją į išaugusius spyglius.

9

Aukštas savęs vertinimas ir naglumas – tai tos  
lianos, kurių jeigu nesustabdyti laiku, tai jos  
pripildys visą sodą. Būtina sunaikinti aukštą  
savęs vertinimą.

10

Pats pirmas žingsnis pašalinant trūkumus –  
suvokti juos savyje. Savo ydų suvokimas –  
pokyčių pradžia.

11

Kiekvienas žmogus pagal savo norus nustato  
kokias savybes jam turėti, kokius poelgius jam  
atlikti. Pagal šį pasirinkimą žmogus arba  
progresuoja gyvenime arba degraduoja. Būtent  
poelgiai nustato žmogaus likimą.

Turėdami asmeninę valią, žmonės patys renkasi savo kelią.

12

Klaidą galima atleisti vieną kartą, tačiau nuo pastovaus pakartojimo ji tampa įpročiu ir mūsų įprotis tampa mūsų likimu.

13

Jūros dugne yra ne tik perlai, tačiau taip pat ir purvas. Tokiu būdu dievai ir demonai yra kiekvieno iš mūsų viduje. Demonais arba dievais negimsta, o tampa dėka savo poelgių. Atsisakęs nuo pykčio, godumo ir troškimų, netgi demonas gali tapti dievu. Tačiau dievas taip pat gali pavirsti į demoną, jeigu įgaus demoniškų charakterio bruožus.

14

Prašyti atleidimo – reiškia vėl nekartoti klaidos.

15

Tarp užsispyrimo ir atkaklumo yra skirtumas. Kur atkaklumas rodo kelią, ten užsispyrimas silpnina asmenybę. Jeigu po pastovių bandymų asmenybė nepasiekia tikslo ir grįžta į pradžią, tai reiškia, kad arba tikslas netinkamas, arba kelias neteisingas.

16

Kai išauga puikybė, tuomet pradingsta gerovė, o kai kūnas ir protas dirba, gerovė būtinai grįžta.

17

Pas kiekvieną žmogų yra kažkokia silpnybė, dėl kurios jis daro rimtas klaidas.



Yra šešios silpnybės, kurios yra patys pikčiausi žmogaus asmenybės priešai: geismas, pyktis, prisirišimas, godumas [gobšumas], puikybė [savęs iškėlimas] ir pavydas. Ir geismas gavo tarp jų pirmąją vietą, nes būtent jis – pats didžiausias priešas, pati didžiausia silpnybė.

## 18

Savęs suvokimas, žinios, galimybė daryti pasirinkimą gali priversti mus tikėtis per daug iš savęs. Ir patyrus nesėkmę, mums atrodo, lyg mes neverti. Mūsų sąmonė aptemsta ir mes nematome realybės. Nuimk nuo savęs šį lūkesčio jungo spaudimą. Ir tiesa prašvis tavo viduje. Kartais mes negauname atsakymų į savo klausimus, tačiau paskui jie atsiveria kelyje į mūsų tikslą.

19

Jeigu mūsų tikslas deramas ir pastangos nenuilstančios, tuomet pats Aukščiausias mums nurodys kelią.

20

Nuo šiol aš visada, kad ir su kokia problema susidurčiau, kokį atsakymą į klausimą aš norėčiau gauti, ieškosiu jo savo viduje.

21

Gimimas nėra asmenybės valdžioje, tačiau asmenybė gali valdyti poelgius. Asmenybės esmė nustatoma ne pagal jos gimimą, o pagal jos poelgius.



## 22

Juk jūs prisimenate, mama? Jeigu aš nieko nedariau blogo, tai nieko blogo su manimi nenutiks. Kai mūsų poelgiai geroviniai, tai nereikia galvoti apie jų pasekmes.

## 23

Rahu: „Jeigu vaisius [atpildą] mes vis tiek nuimsime [gausime] tai koks skirtumas, koki kelią mes pasirinksim? Pagal mane, kas patinka, tai – tiesa“. Šani: „Kuo tu bebūtum, tačiau tu labai klysti, nes tai, kas patinka protui, daroma dėl savęs. O tai, kas teisinga – daroma dėl pasaulio“.

## 24

Kiekviena gyva būtybė gavusi gimimą žemėje, mokysis viso savo gyvenimo bėgyje per savo darbus, savo pasirinkimus ir to rezultatus.



25

Asmenybė vadinama Didinga tuomet, kai daro kažką didesnio, nei savo pareigas ir įsipareigojimus.

26

Kiekvienas susidurs su savo poelgių pasekmėmis. Kažkas – iškart, o kažkas po kurio laiko.

27

Renkantis svarbu, kas buvo pasirinkta, tačiau dar svarbiau, kokia to pasirinkimo priežastis. Tuo metu mūsų mintys tampa mūsų darbais, o mūsų poelgiai – mūsų likimu.



Mes galime būti sėkmingi išbandymuose tik tada, kai nagrinėjame išbandymus, kaip pamokas. Ir būtent tuomet šios kliūtys tampa mūsų ginklu.

Bet kokiai asmenybei natūralu bijoti aukščiausiojo teisimo. Šani moko, kad asmenybė, atliekanti neteisingus poelgius, sekanti adharmą, bijo teisingumo, tačiau atliekančiam gerus poelgius nereikia bijoti.

Gyvenimas žemėje turi būti, kaip kelionė į Kailašą. Keliaujant į Kailašą pagrindinė savybė yra ne baimė, o pasirinkimas, kurį daro asmenybė. Svarbu išvalyti savo širdį nuo blogių savybių. Žmogui, be abejonės, turi būti svarbiausia, kokį pasirinkimą jis daro.



Ar jis pasirinks dievų ar demonų savybes. Ir rezultate, priimdamas sprendimą, jis kurs savo karma.

## 31

Praeitis, pavirtusi į galimybes, būtinai ateina į asmenybės gyvenimą, kur ji gali ištaisyti savo klaidas. Ir jeigu asmenybė neatgailauja ir kartoja savo klaidas, tai, be abejonės, bus nubausta Šani.

## 32

Prisirišimas – pati didžiausia kliūtis pareigos kelyje. Būtent dėl prisirišimo asmenybė nusimuša nuo kelio. Šani mokina, kad bet kokiai asmenybei nederama nusisukti nuo pareigos ir sekti paskui prisirišimą.

Asmenybė visada gauna savo poelgių rezultatus: bausmę – už blogus ir apdovanojimą – už gerus. Kartais, be jokios abejonės, būna užsilaikymai, tačiau tai taip pat išbandymas. Todėl nenusiminkite, tikėkite į savo gerus poelgius todėl, kad šani niekada nebūna neteisingas. Kokios mintys, tokie ir veiksmai, tokie ir rezultatai.

Kieno prote puikybė, kieno poelgiuose apgavystė, kieno jausmai pripildyti blogais ketinimais, tokia asmenybė, netgi pasiekusi tikslą, negali jos gauti. Pats gyvenimas tokią asmenybę uždengia prakeikimu.

Kiekvienas tavo pasirinkimas susijęs su pasekmėmis.

Kiekvienas poelgis atneša savo rezultatus. Už kiekvieną rezultatą reikia sumokėti savo kainą. Ar tu pasiruošęs pilnai priimti juos?

36

Kas nori išpildyti savo norus, su dideliu lengvumu gali papulti į kažkieno kontrolę. Tačiau to, kuris neturi norų, niekas negali kontroliuoti.

37

Visi mes savo gyvenime nuo savo veiksmų norime tapti didingi, tačiau jegu kelias teisingas, o tikslas aiškus, aukšti jausmai prote [esant šiom sąlygom] ne mažesni už bet kokį didingumą.





# Paramahansa Jogananda

Gerai vakaruose žinomas jogos  
meistras iš Indijos.

Paskyrė savo gyvenimą tarnystei  
Dievui ir žmonijai.

Vakaruose platino senovines krija-  
jogos praktikas.

Parašė žinomą knygą „Jogo  
autobiografija“.

1

Nelaukite, kad mirtis išlaisvintų jus nuo jūsų  
netobulumo. Po mirties jūs pasilikssite tokie  
patys, kaip ir iki tol. Niekas nepasikeis, jūs tik  
palikssite savo kūną.



Jeigu jūs vagis arba melagis, arba apgavikas iki savo mirties, jūs netapsite angelu tiesiog numirę. Jeigu tai būtų įmanoma, mes visi eitume ir šoktume į vandenyną ir iš karto taptume angelais! Ką jūs su savimi bedarytumėte iki to, tuo jus būsite ir po to. Ir kai jūs atgimsite, jūs atnešite tą pačią prigimtį su savimi. Tam, kad pasikeisti, reikia dėti pastangas. Šis pasaulis kaip tik ta vieta, kad tuo užsiimti.

## 2

Kiekvieną kartą, kai tu matai pasaulyje netobulumą, prisimink, kad šis netobulumas tavyje. Jeigu tu tobulas, tai viskas aplinkui tobula, todėl, kad tu matai visur Dievą. Tobulumas yra [būna] viduje.

### 3

Svarbiau ir aukščiau už materialią gerovę – daryti dėl žmonių tai, kas padės jiems patiems padėti sau.

### 4

Neegzistuoja nei vienos kliūtis, be jūsų pačių.

### 5

Niekada nedaleisk minties, kad tu gyveni dėka maisto, o ne Dievo jėgos! Negalvok, lyg tave saugotų maistas, lyg tave palaikytų pinigai arba žmonės. Ar jie padės, jeigu Viešpats atims tavo gyvenimo kvėpavimą?

### 6

Ieškokite savo draugų iš praėjusių gimimų, kad jūsų draugystė toliau tęstųsi ir šiame amžiuje ir būtų verta dieviškosios draugystės.

Vieno gyvenimo ne visada užtenka tokiam tobulumui.

7

Nesėkmių sezonas – geriausias laikas tam, kad pasėti sėkmės sėklas.

8

Būkite ant tiek paprasti, kiek tai įmanoma. Ir jūs nustebsite, koks nesudėtingas ir laimingas gali tapti jūsų gyvenimas.

9

Didingas vadovas turi norą tarnauti, o ne valdyti.

10

Atradus Dievą, jūs iš karto patirsite tikrąjį ir ilgalaikį pasitenkinimą.



Žmogišką draugystę galima nutraukti, tačiau Dievas niekada jūsų nepaliks. Net jeigu visi nosisuks nuo jūsų, jeigu pas jus yra Dievas – pas jus yra viskas.

## 11

Dirbkite su savimi ir su savo reakcija į išorines aplinkybes. Jūsų esmė yra nuraminti širdyje reagavimo bangas. Visada būkite laimingi viduje. Neįmanoma pakeisti išorinio pasaulio taip, kad jis visada patenkintų jus. Pasikeiskite patys.

## 12

Bet koks sunkumas, sutinkamas gyvenimo kelyje yra išbandymas, rodantis kiek jūs pažengėte į priekį. Būtent taip elkitės su bet kokia jūsų patirtimi. Žiūrėkite į ją be asmeniškumo ir praeidinėkite ją pergalingai. Jūmyse yra jėga ir išmintis.





## 13

Žmogus, pakeitęs patį save, pakeis tūkstančius kitų.

## 14

Joga – tai ir menas, ir mokslas. Tai menas todėl, kad jis siūlo praktinius metodus valdyti kūną ir protą, kurie daro įmanomą gilią meditaciją. Ji yra menas todėl, kad be intuityvios ir jautrios praktikos ji atneš tik paviršutinius rezultatus.

## 15

Po kiekvienu žemiškų malonumų rožių krūmu slepiasi barškuolė kančių gyvatė.

## 16

Visada būk atsargus ir turėk pozityvų lūkestį, nes tu pritrauksi prie savęs viską, ką siūsi  
Visatai.



17

Pripildykite širdis meile žmonėms. Kuo daugiau gėrio jūs pamatysite juose, tuo tvirtesnė bus jūsų meilė sau.

18

Tik kitas žmogus gali duoti mums pilnumą savęs.

19

Mažų minčių žuvytės negiliose žmonėse sukelia didelius jaudulius. O vandenyno prote netgi įkvėpimo banginiai vargu ar sukels vandens bangavimą.

20

Joga nėra įsitikinimų sistema. Ji dėmesingai priima bendrą proto ir kūną veikimą ir suveda juos į harmoniją vienas su kitu.



Per išbandymus mes mokomės gyvenimo pamokų. Išbandymai nėra skirti tam, kad sulaužytų mus: jie turi vystyti mūsų jėgas. Jie persmelkia per natūralius judėjimo dėsnius ir būtimi mus tam, kad judėtume iki gerokai aukštesnių laiptų. Mąstymas – visų mūsų nemalonumų ir visos mūsų laimės šaltinis. Mes realybėje stipresni, nei mūsų išbandymai. Mums duoda valdžą valdyti mūsų protą ir kūną, ir tokiu būdu būti laisvais nuo skausmo ir liūdesio.

Dažnai mes kenčiame, netgi nepridėję pastangų tam, kad kažką pakeistume. Tačiau kai tik mes pridėsime pastangas, mes būtinai įveiksime visus sunkumus.

Tiesa paskirta tikriems ieškotojams, o ne dėl šventiškai besidominčių. Pamačius lengva patikėti, tuomet nereikalingos dvasinės paieškos. Viršjuslinė tiesa atsiveria tik tiems, kurie jos nusipelnė, kas pats įveikė savo materialistišką skepticizmą.

Dievas žmogui kalba per jo intuiciją. Jeigu jūs išmokote klausyti kosminės vibracijos, jums bus lengviau išgirsti Jo balsą. Tačiau net kai jūs meldžiatės Dievui per kosminį eterį, jeigu jūsų valia pakankamai stipri, eteris atsakys jums Jo balsu. Jis visą laiką sako jums: „Kviesk Mane, kreipkis į Mane iš širdies gilumų, iš pačios sielos gilumos, atkakliai, pakylėtai, ryžtingai, su tvirtu ketinimu širdyje ieškoti Manęs, kiek Aš besimelsčiau.

Jeigu duše pastoviai šnabždėsi kreipdamasis į Mane: „O mano tylintis numylėtasis, pakalbėk su manimi“ – Aš ateisiu pas tave, Mano atsidavusysis“ Jeigu vieną kartą jūs gausite tokį atsakymą, jūs jau niekada nejausite savęs atskiro nuo Jo. Dieviškoji patirtis visada pasilieka su jumis. Tačiau šis „vieną kartą“ sunkiausiai pasiekiamas dėl pilnų širdies ir proto abejonių, susijusių su mūsų praėjusiais materialistiniais požiūriais.

## 25

Joga reiškia vienovę. Joga – tai susijungimas su Dievu arba mažo ego-aš susijungimas su dieviškuoju Aš, beribe Dvasia.

## 26

Dvasinis gyvenimo būdas išlaisvina jogą, išeidamas iš ego ribų, jis pilna krūtine įkvepia buvimo visur orą.



Beprasmiškas gyvenimo būdas vergovėje „natūralaus“ egzistavimo yra žeminantis.

27

Prisirišimas aptemdo. Jis apgaubia troškimo objektą patrauklumo aureole.

28

Joga pagrinde dirba su kūno energija per pranajamos mokslą arba energetinę kontrolę. Kontroliuojant kvėpavimą joga padeda nuraminti protą ir pasiekti aukščiausias suvokimo būsenas.

29

Kokia prasmė siekti materialios naudos? Tas, kuris ieško pusiausvyros, niekada nesidžiaugs dėl pelno ar neliūdės dėl praradimo. Jis žino, kad žmogus ateina į šį pasaulį be grašio ir išeina neturėdamas nieko.



30

Žmogus paniręs į įsivaizduojamą neišmanymo sapną, kad kenčia nuo ligų, liūdesio ir skurdo.

31

Žmogui, atidavusiam primityvius troškimus, gyvenimas neturi išskirtinai ieškotos įvairovės.

32

Nei gimimas, nei sakramentas, nei mokymas, nei giminė negali išspręsti ar žmogus gimęs du kartus, tai yra ar jis brahmanas – sako Mahabharata – į ką nurodo tik charakteris ir poelgiai.

Viešpats visur aplinkui jus, tačiau jūs Jo nejaučiate ir nepajausite nei savo viduje, nei išorėje kol nepašalinsite neišmanymo dangčio, sujungę savo sąmonę su Juo, kad atrastumėte Jį savo viduje. Panirdami į materialius norus, jūs dūstate. Panirdami į Dievo vandenyną, jūs gyvensite amžinai.

Ten, kur sustoja judėjimas, prasideda Dievas.

Šventieji – reiškinyš ne tik retas, tačiau ir gluminantis. Jie neretai pribloškia žmones netgi kalbėdami su jais iš amžių gilumos per raštus „Nedaryk to, ko nori ir tuomet tu galėsi daryti tai, kas tau patinka“.



Tikrojo praktiko nevaldo nei praeities įtaka, nei naujos žmogiškos beprotystės motyvacijos. Jo Aukščiausias Noras išsipildė ir jis tvirtai įsitvirtino neišsenkančiame galutiniame Palaimintos Dvasios danguje.

Įprasto žmogaus energija uždaryta jo kūne. Negalimumas naudotis šia energija jo valiai neleidžia jam pilnai atsiduoti Dievo meilei visuose savo būties aspektuose: širdies, proto ir sielos. Tik kai gilios meditacijos metu energija nuo kūno pasikreipia į viršų, įmanomas tikras vidinis susivienijimas.

38

Tas, kuris atmeta įprastas pasaulietiškas pareigas, randa pasiteisinimus, tik numetęs nuo savęs atsakomybę už kitą šeimą – gerokai didesnę.

39

Mūsų siekiai pasaulietišškai veiklai žudo mumyse dvasinės gerovės jausmą.

40

Įgavęs vidinį turta, tu suprasi, kad vidinis pasaulis visada duoda tau tai, kas būtiniausia.

41

Be troškimų žiūrėkite į likimo įvairovę. Iš išorinio egzistavimo požiūrio taško, tai ne daugiau, nei žaidimas. Iš šalies žiūrėkite į savo pakilimus ir kritimus, kaip žiūrovas kino teatre.

Po gero filmo peržiūros, netgi su tragiška pabaiga, jūs sušunkate: „Koks nuostabus siužetas! Kaip daug aš sužinojau!“ Lygiai taip pat, netgi po to, kai jūsų gyvenime įvyko tragiški įvykiai, pasakykite sau: „Esu dėkingas už šią patirtį“.

42

Pas žmones su gera karma daugiau galimybių gyvenime ir todėl jie turi padėdinti tiems, pas ką mažiau galimybių, nes kitu atveju taip pat įgaus kvailą karma, nes egoizmas – tai dvasinė žmogaus degradacija, dėl kurios jis tampa nelaimingas.

43

Kiekvienas poelgis ir kiekviena mintis gauna atitinkamą atpildą.



Nieko nekaltinkite, netgi savęs. Vertinimas ir teisimas nenutrins praeities, o greičiau pasitarnaus dar vienam įrodymui, kad priklausote nuo aplinkybių, kurių kontrolę visiškai praradote.

Savęs gailėjimas tik silpnina vidinę jėgą ir jį reikia nugalėti. Atvirksčiai, sakykite sau: „Jokių kliūčių nėra. Yra tik galimybės!“

Žmogaus siela nėra pasmerkta būti gera ar bloga. Nors kartais atrodo, kad yda ar dorybė yra įgimta, siela pati įgauna savo polinkius arba šiame gyvenime, arba praėjusiuose. Tai jos asmeninio pasirinkimo rezultatas.



# Svami Vivekananda

Indų filosofas.

1

Jeigu jūs norite padaryti didingą arba gerą darbą, negalvokite apie jo rezultatus jums patiems.

2

Pasaulis – tai milžiniška salė, kur ateina mūsų sielos tam, kad taptų stipresnės.

3

Pasitenkinimu [tuo, kas yra] pasiekiamo aukščiausioji laimė.



## 4

Nieko negalima išmokti, kiekvienas suvokiame [patiriame] patys. Proto jėga jo gebėjime susitelkti. Šventykla – ne pastatas, o žmonės joje.

## 5

Dvasinės žinios yra vienintelis dalykas, kas gali sunaikinti mūsų nelaimes visiems laikams. Bet kokios kitos žinios patenkina mūsų poreikius tik laikinai.

## 6

Knygos yra vidinės šviesos vedliai ir moko mus, kaip prieitume prie jos, tačiau pasiekti ją mes galime tik tada, kai priėjome iki šių žinių per asmenines pastangas.

## 7

Jeigu žmogus pastoviai girdi kvailus žodžius, galvoja kvailas mintis, atlieka kvailus poelgius, tai jo protas bus pilnas kvailų įspūdžių ir jie darys įtaką žmogaus mintims ir darbams jam nesuvokiant šio fakto.

## 8

Negalima vertinti apie žmogų pagal prigimtį ir jo pareigų savybes, tačiau galima vertinti pagal tai, kaip jis jas atlieka.

## 9

Laisvė – tai amžinas žmogaus tikslas. Žmogus pasilieka žmogumi tik kol jis palaiko šią laisvę, kovodamas su bet kokios rūšies kliūtimis – išorinėmis ir vidinėmis.

## 10

Kiekvienas darbas, kurį mes darome, kiekvienas kūno judesys, kiekviena mintis palieka savo išpaudus kūne ir net kai tokie išpaudai nematomi, jie visada pakankamai stiprūs, kad veiktų proto gilumoje pasąmoningai.

## 11

Kai tik nurimo bangos, per ežero lygumą mums matomas dugnas. Tas pats ir su protu, kai jis ramus, mes suprantame mūsų asmeninę esmę, mes nesitapatiname su kažkuo, o pasilieiname savimi.

## 12

Griebiantis už idėjos tik dėl jos naujovės ir paskui metant ją dėl kitos, gerokai naujesnės, mus gresia pavojus iššvaistyti mūsų energiją.



Imkitės vieno, atlikite ką sau uždavėte, siekite tikslo ir nepalikite jo anksčiau, nei pamatysite jo įgyvendinimą.

### 13

Mes neturime pamiršti, kad sveikata yra tik priemonė pasiekti tikslą. Jeigu sveikata būtų mūsų tikslas, mes būtume panašūs į gyvūnus, kurie retai serga.

### 14

Noras nesuteikia pasitenkinimo išpildžius jį, tačiau dar labiau sustiprėja liepsna, kai į ją pila aliejų.

### 15

Daleiskite, kad nėra naudos, ar tiesa nuo to sumažės? Nauda – nėra tiesos įrodymas.

## 16

Visų nelaimių priežastis pasaulyje yra tame, kad žmonės pagal savo neišmanymą laiko malonumą idealu, kurio verta siekti.

## 17

Kuo mes ramesni, tuo geriau jaučiamės ir tuo daugiau padarome. Duokite laisvę mūsų jausmams, mes švaistome daug energijos, sujudiname mūsų nervus, darome protą neramiu ir atliekame labai mažai darbo. Energija, kuri turi pereiti į veiksmus, švaistoma, kaip nieko neatnešantis jausmas.

## 18

Nėra progreso be pakilimų ir kritimų.

## 19

Nėra proto ramybės, nebus gyvenime ir laimės.



## 20

Viskas šiame pasaulyje užkrečia ir tai, kas gera, ir tai, kas kvaila. Jeigu jūsų kūnas yra svariame įtampos lygyje, jis turės polinkį sukurti įtampą kituose. Jeigu jūs stiprūs ir sveiki, tie, kurie gyvena šalia jūsų, taip pat turės polinkį tapti stipriais ir sveikais, tačiau jeigu jūs ligoti ir silpni, jus supantys turės polinkį pasidaryti tokiais pačiais. Virpesiai bus kaip ir perduodami kitam kūnui.

## 21

Dvasinė pagalba žmogui – tai pati didžiausia pagalba, kokia tik gali būti suteikta. Tas, kuris duoda žmonėms dvasinės žinias, yra iš tiesų žmonijos geradarys.

## 22

Viskas, ką mes darome protiškai arba fiziškai yra karma ir ji palieka ant mūsų savo pėdsaką.



## 23

Pasaulyje begalinis kiekis knygų, o gyvenimas trumpas, taigi mokslo paslaptis tame, kad pasirinkti egzistavimą. Pasirinkite ir pasistenkite elgtis atitinkamai tam, ko jūs išmokote.

## 24

Nesiginčykite. Jeigu jus įtraukia į juos, nutylėkite. Neįrodinėkite savo tiesos, nueikite ramiai, nes ginčai jaudina [įaudrina] protą.

## 25

Susitelkimas duoda protui ir kūnui ramybę kiekvieną kartą, kai jūs jį praktikuojate.

## 26

Palikite visus beprasmius pokalbius ir skaitykite tik tas knygas, kurios parašytos prašvitusiais žmonėmis.

## 27

Kol žmogaus sąmonė yra valdoma norų, kokia reali laimė neįmanoma. Tik dėmesingas dalykų stebėjimas, panašus kaip santykiyje stebėtojas į įvykį, atneša mums tikrąjį pasitenkinimą ir laimę.

## 28

Visos jėgos visatoje jau su mumis. Ir mes patys uždarome savo rankomis akis ir rékiame, kad tamsu. Žinokite, kad aplinkui mus nėra tamsos. Nuimkite rankas nuo akių ir jūs pamatysite, kad šviesa visada supo mus, o tamsa ir silpnumas niekada ir neegzistavo.



Vienovė ir įvairovė yra kūrimo planas. Žmonės gali stipriai skirtis tarp savęs, tačiau jų pagrindas yra vienovė.

Aukščiausioji pagalba yra ta, kuri sustiprina mus dvasiškai, po jos eina pagalba protui, o jau paskui – fizinei.

Bet kuris, pasiduodantis pykčiui, neapykantai arba kažkokiam kitam potraukiui, negeba dirbuotis naudingai, jis tik švaisto save, nepasiekdamas jokių rezultatų. Didžiausią kiekį darbo atlieka ramus, subalansuotas protas.

32

Jeigu žmogus pyksta, jis daug ko nepadarys, neturintis polinkio pykti, visada dirba sėkmingiau.

33

Visi mūsų kasdieniai nemalonumai kyla nuo negebėjimo laikyti protą ramiau.

34

Charakteris – tai įprastų veiksmų pakartojimas. Tai reiškia, kad kartojant kitus veiksmus jų galima pakeisti.

35

Save valdo tas, kuris geba priversti nurimti bangas dar proto paviršiuje.



36

Viskas pastoviai keičiasi. Nėra nei vieno pastovaus kūno.

37

Kuo mažiau troškimų [potraukių], tuo geriau einasi darbas.

38

Tai, ką žmogus studijuoja, jis realybėje „atveria“, nuimdamas uždangą nuo asmeninės sielos, kuri turi savyje žinių pagrindą.

39

Mes galime paversti kiekvienus namus šalyje į išmaldos namus, atidaryti daug ligoninių, tačiau žmogiškas sielvartas vis tiek egzistuos, kol nepasikeis žmogaus charakteris.



Pasaulio sielvartas negali būti pašalintas vien tik fizine pagalba, kol nepasikeis žmogaus prigimtis, fiziniai poreikiai visą laiką kils ir nuo jų nepasitenkinimo žmonės visada jausis nelaimingi ir joks fizinės pagalbos kiekis jiems nepadės. Vienintelis šios problemos sprendimas yra tame, kad padaryti žmogų švaresniu.

Panagrinėsime klausimą apie pagalbos suteikimą kitiems, mes visada turime saugotis klaidos galvoti, kad fizinė pagalba – vienintelė, kurią reikia atlikti, ji ne tik paskutinė, tačiau ir pati nereikšmingiausia, nes negali duoti ilgalaikio pasitenkinimo.

Bet kokia teorija, jeigu ji nepraktiška, iš tiesų yra nieko neverta.

43

Kiekvienam iš mūsų pasaulis toks, kokie mes patys.

44

Jeigu jūs padedate žmogui, negalvokite apie šio žmogaus santykį į jus.



# Svami Šivananda

## Jogos meistras.

1

Kokiu jūs save įsivaizduojate, toks ir tampate.  
Tai didingiausias psichologinis dėsnis.

2

Mintys – tai jūsų asmeninis turtas ir jūs galite  
valdyti jas pagal asmeninį skonį, turėdami tokią  
teisę.

### 3

Taip pat, kaip jūs perduodate bičiuliui apelsiną arba pasiimate šį apelsiną iš jo atgal, jūs galite jam perduoti gilią mintį ir priimti tokią pačią mintį iš jo.

### 4

Mes mėgstame sugalvoti gražias teorijas, kad pateisintume savo silpnybes. Tačiau apie kokias subtilias materijas galima kalbėti, jeigu mes negebame kontroliuoti įprasto grubaus kūno?

### 5

Jūs pastoviai pritraukiate gyvybines jėgas, mintis, įtakas ir aplinkybes, kurios labiausiai artimos jūsų mintims susidomėjimų sferoje.

## 6

Kiekviena karma suteikia dvigubą efektą. Vienas – individualiai sąmonei, o antras – pasauliui. Žmogus pats deda savo būsimą gyvenimo aplinkybes, todėl, kad jie bus atsakas į jo veiksmus žmonių atžvilgiu šiame gyvenime.

## 7

Mityba glaudžiai susijusi su sąmone.

## 8

Gera nuotaika puikiai tonizuoja ir sustiprina protą.

## 9

Niekam nesuteik skausmo nei mintimi, nei žodžiais, nei darbais.

## 10

Bet kokia pikta mintis tris kartus piktybinė.  
Visų pirma, ji suteikia žalą pačiam mąstančiam subjektui, traumuodama jo mentalinį kūną.  
Visu antra, ji suteikia žalą žmogui, kuris yra tos minties objektas. Galų gale ji suteikia žalą visai žmonijai, užteršdama mentalinę atmosferą.

## 11

Būkite dėmesingi į savo mintis. Viskas, kas išeina iš jūsų sąmonės, vėl pas jus sugrįš.  
Kiekviena mintis jūsų galvoje – tai bumerangas.

## 12

Dėl nekintančio priežasties ir pasekmės dėsnio mūsų veiksmai, mūsų žodžiai ir mūsų mintys nustato ar mes paskui patirsime laimę ar kančią.

## 13

Jeigu jūsų protas yra sumaištyje, apatijoje, pilnas kitų negatyvių emocijų ir minčių, tai šios mintys perduodamos telegrafu per nervus kiekvienai ląstelei.

## 14

Nukirtinėkite mintis tą pačią akimirką, kai tik jos atsiranda.

## 15

Tam, kuris valgo mėsą, ypač sunku sulaukyti kontroliuojamą psichiką.

## 16

Mėsa ypač kenksminga sveikatai. Ji priveda prie helmintozės ir inkstų susirgimų. Žudyti gyvūnus dėl jų pavertimo į maistą žmogui – baisi nuodėmė.



17

Nustokite piktžodžiauti ir girtis.

18

Ahimsa vysto sielos jėga, valios jėga, dvasios jėga.

19

Gyvas pavyzdys geriau už bet kokius raštus.

20

Jausmingumas nėra suderinamas su išmintimi ir šventumu.

21

Grožis ir bjaurumas – tai klaidingos proto koncepcijos. Protas pats iš savęs yra klaidingas iliuzinis produktas. Taip ir jo koncepcijos pilnai iliuzinės. Jos kaip mirażas dykumoje.





Kas gražu jums, kitam pasirodys bjauru.

22

Visi pasaulietiški malonumai iš pradžių atrodo nektaras, tačiau finale tampa nuodu.

23

Kai jausmai supančioti ir laisvi nuo įspūdžių ir atitraukti nuo juslių objektų, žmogus, praktikuojantis savikontrolę, pasiekia ramybę.

24

Tas, kuris platina aplinkui save laimę, visada gauna tokia gerovines aplinkybes, kurios padeda atnešti jam laimę. Tas, kuris sėja aplinkui save nelaimės, be abejonės, gaus pagal mąstymo dėsnius tokias nedėkingas aplinkybes, kurios padarys jį apgailėtinu ir nelaimingu.

## 25

Verta prisiminti, kad mintis labai užkrečiama, be to, ji labiau užkrečiama, nei gripas.

Užjaučianti mintis mūsų sielos gilumoje iššaukia užjaučiančią mintį kitų žmonių sielose, su kuriais jūs bendraujate. Piktą mintis gimdo tokią pačią vibraciją žmonėse, supančiuose piktą žmogų.

## 26

Blogą charakterį galima paversti į gerą geromis mintimis, o nedėkingas aplinkybes galima paversti į gerovines gerais darbais.

## 27

Pas ką pakylėtos ir gerovinės mintys, tie padeda kitiems žmonėms, kurie yra ne tik arti, tačiau ir per atstumą.



28

Niekada nenusiminkite. Niekada nepraraskite vilties. Būkite stabilūs praktikoje. Jūs būtinai pasieksite sėkmę.

29

Be bebaimiškumo, atsiskyrimo ir abejingumo jusliniams malonumams negali būti dvasinio progreso.

30

Ahimsos įžadas sugriaunamas netgi nurodant įtarimą kitam žmogui, antipatijai be priežasties arba esant išankstiniam nusistatymui, piktžodžiaujant, vertinant kitus, esant piktybinėms mintims.



## 31

Sąmonė, kuri prisotinta piktomis mintimis veikia kaip magnetas, nes ji pritraukia panašias kitų žmonių mintis ir tokiu būdu sustiprėja pirminis blogis.

## 32

Kiekviena bloga mintis nukreipta į kažkieno adresą, tampa dėl jo pavojingu kalaviju. Jeigu jūs nešiojate mintis, pripildytas neapykanta, jūs iš tiesų tampate žmogaus žudiku, į kurį adresuotos šios mintys. Tačiau jūs tampate ir savižudis, nes šios mintys be abejonės atsigręš prieš jus.

## 33

Sąmonė, kuri pritraukia juslių objektus, siekia vergovės, o sąmonė, nukreipta nuo juslių objektų, siekia laisvės.



Draugas ir priešas, geras poelgis ir nuodėmė gyvena tik sąmonėje. Kiekvienas žmogus vien savo įsivaizdavimo jėga sukuria asmeninį gėrio ir blogio pasaulį, malonumų ir kančių. Gėris ir blogis, malonumas ir kančios nesklinda nuo objektų. Jie persiduoda per jūsų sąmonės nuostatas.

Joga tyrinėja, kontroliuoja ir slopina pagrindinę sąmonės funkciją – mąstymą. Kai mąstymas nustoja [vykti], įsijungia intuicija ir prabunda Aukščiausiojo „Aš“ žinojimas.

Išsivalymas ir sąmonės kontrolės pasiekimas – štai visų jogų tikslas.



37

Protas gudrus ir išsisukinėjantis. Jūs turite suprasti jo prigimtį, galimybes ir įpročius. Tik tuomet jums pavyks lengvai jį kontroliuoti.

38

Pas kiekvieną veiksma yra praeitis, iššaukianti šį veiksma, pas kiekvieną veiksma yra ateitis, į kurią ji perauga.

39

Mintis – pats galingiausias ginklas jogo arsenale. Konstruktyvi mintis transformuoja, regeneruoja ir kuria.

40

Bet koks pamąstymas apie atpildą už darbą trukdo mūsų augimui ir, galų gale, atneša kančias.



41

Sąmonė priima bet kokio objekto formą, į kurią ji nukreipta.

42

Tas, pas kurį švarios mintys, kalba labai įtikinamai ir jo kalba daro didelį įspūdį klausytojų protams. Dėka savo minčių švaros, jis daro poveikį tūkstančiams žmonių.

43

Tas, kuris praktikuoja ahimsą, gali pakeisti visą pasaulį. Jis gali sutramdyti [padaryti ramius] laukinius žvėris.

44

Joga suteikia fizinę ir mentalinę jėgą.



## 45

Laimė ne tame, kad turėti tai, ko jūs norite, o tame, kad norėti to, kas pas jus yra.

## 46

Mintys – tai pagrindinis jūsų geros nuotaikos šaltinis. Valykite mintis – visos negandos praeis.

## 47

Fiziniai pratimai nukreipia prana į išorę. Asanų praktika nukreipia prana į vidų. Asana – tai ne tik fizinis pratimas, tačiau ir dvasinis. Jos padeda kontroliuoti jusles, protą ir kūną. Kūnas ir nervų sistema valosi. Jeigu jūs darysite po šimtą atsispaudimų ir prisėdimų per dieną, jie nepadarys dvasinio efekto. Taip jūs galite išlavinti tik jūsų raumenis. Asanos paskirtos ne tik fiziniam vystymui, tačiau ir dvasiniam.





Pasitieskite ploną pledą [kilimėlių] ant grindų ir praktikuokite asanas.

48

Gyvenkite dabartimi, pamirškite apie praeitį ir nedėkite vilčių į ateitį.

49

Neniurzgėkite. Nesiskųskite, kai problemos ir nusivylimai užgriūna jus. Kiekvienas sunkumas – tai jums duoda galimybę ugdyti valią ir energingumą. Pasveikinkite jį. Sunkumai stiprina jūsų valią, ugdo ištvermę ir nukreipia jūsų protą į Viešpatį.

50

Aš atsiradau šiame amžiuje, kad nurodyčiau kelią žmonėms. Štai šis kelias: supaprastink savo gyvenimą ir valyk savo širdį.



Žudyk egoizmą ir puikybę, vystyk kosminę meilę, praktikuok savidiscipliną. Tarnauk visiems. Mylėk visus. Klausyk, apmąstyk, medituok. Klausyk ir pažink Save. Gyvenk Dieviškume.

51

Būkite natūralus ir paprasti maiste. Tas, kuris gyvena tam, kad valgytų – yra nuodėmingas, tačiau tas, kuris valgo, kad gyventų – iš tiesų yra šventas arba jogas.

52

Joga – tai minčių, žodžių ir veiksmų vienovė ir harmonija arba galvos, širdies ir rankų vienovė.

53

Žmogiška būtybė – neįtikėtina savireguliuojanti sistema ir raktas jos aktyviam panaudojimui yra menas sąmoningai naudoti valią.



Joga ir Joga-terapija priskaitoma prie metodų, leidžiančių įvaldyti šį meną. Todėl kokia bebūtų baisi asmeninė gyvenimo situacija, niekada ne vėlu pabandyti. Juk kuo mažiau pas mus to, ką mes galėtume prarasti, tuo pilnesnę laisvę mes įvaldome. Ir kuo anksčiau kiekvienas iš mūsų suvokia subrendusį visiems būtinumą pradėti visų pirma nuo savęs, tuo greičiau mes – visi kartu – galėsime įveikti savo neišmanymą ir iš jo kylantį silpnumą, kuriame dauguma iš mūsų, deja, praktiškai neduoda sau ataskaitos.

## 54

Kiekviena mintis, kurią jūs siunčiate – tai nenustojantis virpėjimas. Jis plinta, versdamas virpėti kiekvieną visatos dalelę ir jeigu jūsų mintys gerovinės, šventos ir įtikinamos, jos iššaukia vibraciją kiekvieno jums artimo pagal sielą žmogaus sąmonėje.



55

Jūsų vienintelė pareiga – suvokti Dievą. Ši pareiga turi savyje visas likusias [pareigas].

56

Prisimink apie mirtį. Tuomet tu vieną kartą suvoksi kad atėjai vienas ir išeisi vienas. Vienas! Ši trumpa žmogiško gyvenimo atkarpa Žemėje buvo dovanota tau tam, kad tu galėtum siekti pažinti savo tikrąjį „Aš“, realizuoti, kad atskiras mažas individualus „aš“ klaidingas, kad iš tiesų mes neatskiriami nuo kitų, tačiau, kad tu iš tiesų esi visų gyvenančių pats „Aš“.

57

Mintys – tai veikslių pirmtakas. Jeigu norite pagerinti savo poelgius, valykite savo mintis.



Mintys sustiprėja jas kartojant. Jeigu jūsų galvoje vieną kartą kyla nešvari mintis arba teisinga mintis, pas šią nešvarią arba teisingą mintį atsiranda tendencija vėl ir vėl grįžti į jūsų protą.

Šviesos, ramybės, džiaugsmo ir palaimos ieškok ne iš išorės, tačiau viduje. Tiesa turi būti rasta tavo asmeninės būtybės gilumoje. Tavo gyvenimas netobulas be dvasinės Sąmonės. Tavo gyvenimas bevaisis be teisingumo, atsiskyrimo, meditacijos ir savęs suvokimo.

Kuo didesnę jėgą turi mintis, tuo anksčiau subręsta jos vaisiai.

## 61

Mintis yra pati gyviausia gyvybinė jėga, labiausiai gyva, subtili ir neišreiškiamą, kokia tik egzistuoja Visatoje...

## 62

Niekada nepulkite į apatiją nei viename iš praktikos etapų. Jūs tikrai įgausite vidinę dvasinę jėgą. Visi senovės jogai susitikdavo su tokiais pačiais sunkumais, kuriuos jūs pergyvenate dabar.

## 63

Dharma – tai kasdienio gyvenimo taisyklė. Dharmos esmė yra tame, kad nesielgti su kitais taip, kaip tu nenorėtum, kad elgtųsi su tavimi.



Vystyk tokias savybes, kaip dosnumą ir atleidimą viskam. Vien tik jogos praktikos mažai padės. Analizuok save kas dieną ir šalink savo aptemimus ir kvailus vergiškus įpročius. Taisyk savo trūkumus, egoizmą, puikybę, pavydą ir neapykantą. Visų pirma, tu turi išvystyti atjaučiančią širdį.

Atsidavusios tarnystės procese nepastebimai gali užklupti klastingas susižavėjimo savimi jausmas. Vėliau tai gali pasireikšti pakylėtu puikybės jausmu į tuos, kurie negyvena tokio pačio gyvenimo būdo. Nekintantis nuolankumas, palaikomas pastovia praktika tarnystėje yra patikima apsauga nuo to.



# **Svami Satyananda Sarasvati**

Jogos meistras.

Bihar jogos mokyklos įkūrėjas.

Parašė virš 80 svarbių jogos knygų.

Sukūrė Joga-nidros praktiką.

1

Nepriklausomai nuo to, kas vyksta išoriniame pasaulyje – lietus, griaustinis arba saulė – jūsų praktika turi būti atliekama reguliariai. Ar jūs nuliūdinti materialiais praradimais, ar džiaugiatės vertingu įsigijimu, yra jūsų praktikoje matoma sėkmė ar ne – jūs turite tęsti dėti visas įmanomas pastangas.





## 2

Dėka hatha-jogos praktikos visas žmogaus organizmas tampa vis labiau efektyvus ir stiprus, saugodamas jį nuo kančių, kurios neišvengiamai įsiveržia į jo gyvenimą.

## 3

Sėkmė (siddhi) pasiekama praktika. Vien tik nuo Jogos knygų skaitymo sėkmė neateis. Siddhos nepasiekiamos vien tik nešiojant jogo aprangą arba pokalbiais apie Jogą. Sėkmės paslaptis – tik nenuilstanti praktika.

## 4

Milijonai žmonių svajoja apie nemirtingumą nežinodami, kaip pragyventi šiandien dieną.

## 5

Jogos praktika lavina pas žmoguje tobulos kūno sveikatos būseną, proto ramybę ir psichologinį stabilumą, tobulą intelektualų aiškumą ir gerokai aukštesnes dvasines žinias ir sąmoningumą – būseną, kurioje jis gebės atnešti naudą tiek pačiam tam, tiek ir visai žmonijai.

## 6

Asanų praktika priveda kūną į stabilumo būseną, išlaisvina nuo ligų ir suteikia lengvumo pačiai praktikuojančio būsenai.

## 7

Joga vysto harmoningą tvarką prote, materijoje ir žmoguje. Joga – tai absoliutus nuėjimas nuo primityvių gyvulinių tendencijų, susvetimėjimas viskam, kas dirbtina gyvenime ir santykiuose.



Joga – tai rytojaus dienos kultūra!

8

Joga – ne senovinis mitas, nuleistas į užmarštį. Tai pats vertingiausias dabarties palikimas. Tai būsimas šiandienos ir rytojaus kultūros poreikis.

9

Jūs visada turite žinoti, kad kūnas, protas ir dvasia – tai ne trys atskiros būtybės, o kažkas vieno. Viename egzistavimo lygyje jūs matote kūną. Kitame – jūs suvokiate šią vienovę, kaip protą. Tačiau niekada nederėtų nagrinėti dvasią atskirai nuo kūno ir kūną atskirai nuo dvasios. Visa tai vieninga vienove.

10

Tam, kad būtų išvalytas protas, būtina pilnai įvesti kūną į išvalymo procesą. Hatha-joga žinoma ir kaip išvalymo mokslas.



Ir ne tik išvalymas, o šeši skirtingi išvalymo tipai (šat-karma = šeši veiksmai). Kūnas turi būti išvalytas šešiais skirtingais būdais nuo šešių užsiteršimų. Kai kūnas išsivalo nuo šių užsiteršimų, nadi pradeda funkcionuoti ir energetiniai blokai išnyksta.

## 11

Kai atliekant praktiką prabunda praninė energija, ji cirkuliuoja šiuose kol kas nežinomose sąmonės srityje. Su laiku, šios cirkuliacijos rezultate energija, vidinis „miestas“ nušviečiamas ir žmogus gimsta iš naujo, naujame egzistavimo lygmenyje, naujame patyrimų srityje.

## 12

Nuo išsivalymo atsiranda abejingumas kūnui ir neprisirišimas prie kitų.



## 13

Jeigu jūs galėsite kvėpuoti lėtai, jūsų protas nurims ir jūs įgausite gyvybines jėgas.

## 14

Bet kuris, kas iš tiesų praktikuoja Joga, pasieks sėkmę ar jis jaunas, senas ar netgi driahtas, silpnas arba ligotas.

## 15

Neieškokite Dievo arba Deivės už savęs ribų. Mokykitės klausyti iš vidaus ir tyrinėti naują energiją savo viduje.

## 16

Mantra – kaip aštrus kinžalas, supjausto visas aptemimų ir iliuzijų virves, kurios supančiojusios protą.



## 17

Derliaus, kuris ką tik nurinktas, pakeisti negalima, tačiau galima padaryti įtaką kitam, parenkant kitas sėklas ir sodinimo parametrus. Skrendančios kulkos negražinti į ginklą, tačiau galima išvengti kito iššovimo. Lygiai taip pat galima pakeisti būsimą karma, jeigu tinkamu būtu elgtis su dabartine.

## 18

Kalba neturi atnešti blogį, turėti žmonėms neigiamas pasekmes.

## 19

Svarbiausia hatha-jogos paskirtis – sukurti pilną balansą fizinio kūno, proto ir energijos procesų bendradarbiavime.



## 20

Kai ateina mintis apie tai, kad sąžiningumas nėra vertinamas, reikia turėti paruoštus priešingus argumentus, pavyzdžiui apie tai, kad tik per sąžiningumą galima pasiekti sėkmę dvasiniame kelyje.

## 21

Prisiminkite: hatha-jogos praktikos, asanos ir pranajamos paskirtos galutiniame variante vystyti žmogiškos sąmonės savybes, o ne tik kūno ir proto savybes.

## 22

Daugelis iš to, kas iš pirmo žvilgsnio atrodo malonumais, giliai analizuojant pasirodo destruktivūs.



## 23

Asketizmo praktika sunaikinami užsiteršimai ir ateina kūno ir juslių organų tobulumas.

## 24

Kai žmogus tampa laisvas nuo įsitraukimų į juslinius objektus, kuriuos jis patirdavo per patirtį, o taip pat kuriuos jis girdėjo, ši sąmonės būseną yra vairagija [atsiskyrimas, atskyrimas, atsitapatinimas].

## 25

Jūs turite ne tik patirti laisvę nuo ligų, tačiau taip pat laisvę nuo pančių ir proto kaprizų. Atėjo laikas, kai visi mokytojai visose šio pasaulio dalyse turi suprasti ir perduoti tikrąją hatha-jogos dvasią.





Neskubėkite, ši praktika reikalaus laiko, kuo daugiau jūs bandote skubinti, tuo daugiau jūs prarasite nematydami jos tikros esmės...  
Viskam savas laikas.

Tvirtas [nesilenkiantis] kūnas turi gerą potencialą Jogos mokyme. Lankstus kūnas labiau užimtas Bhoga.



# **B. K. S. Ajengar**

Jogos meistras.

Ajengar jogos sistemos įkūrėjas.

Parašė daug knygų apie jogos filosofiją  
ir praktiką.

Praktikavo ir mokė virš 70 metų.

Vienas žinomiausių šių laikų jogos  
meistrų visame pasaulyje.

1

Sunku pasakyti, kaip būtent Jums padarys joga  
įtaką, tačiau jos dovanos bus dosnios.



## 2

Joga, nors ji turi intensyvią vidinę dinamiką, dėl išorinio stebėtojo atrodo statinė. Judesys joje gali būti atliktas nepastebimai, tačiau vykstantys veiksmai yra didžiuliai.

## 3

Gyvenimo esmė ne tame, kad būti geriau už kažką, o tame, kad leisti sau pilnai atverti asmeninį potencialą. Svarbiausia jogos užsiėmimuose – ne kvėpavimo technika, asanų reikšmė ar sąnarių lankstumas. Svarbiausia – tai išsitiesti kilimėlį ir pradėti praktikuoti.

## 4

Žodžiai negali perduoti tikros jogos reikšmės, kad suprasti tai, reikia patirti ją ant savęs.

## 5

Pas neišmanymą nėra pradžios, tačiau jis turi pabaigą. Žinios turi pradžią, tačiau neturi pabaigos.

## 6

Joga mus mokina gydyti tai, ko nereikia kentėti ir kentėti tai, kas negali būti išgydyta.

## 7

Pokyčiai – ne kažkas, ko mes turime bijoti. Greičiau, tai kažkas, ką mes turime pasveikinti. Nes be pokyčių niekas šiame pasaulyje neaugtų ir nežydėtų ir niekas šiame pasaulyje niekada nejudėtų į priekį, kad taptų tuo žmogumi, kuriuo jis turi tapti.

## 8

Joga – tai šviesa, kartą uždegta, ji niekada negęsta. Kuo geriau jūs praktikuojate, tuo ryškesnė šviesa.

## 9

Joga – tai senovinis, tačiau tobulas mokslas, kuris nagrinėja žmonijos evoliuciją. Eoliucija įtraukia visus būties aspektus, nuo kūno sveikatos iki savirealizacijos. Joga reiškia susijungimas – kūno su sąmone ir sąmonės su dvasia susijungimas. Joga padeda pasiekti harmoniją kasdieniame gyvenime ir suteikia meistriškumą susitvarkyti su bet kokia situacija.

## 10

Mano kūnas – mano šventykla, asanos – mano maldos.

## 11

Joga – tai kūno tvirtovė, proto stabilumas ir mąstymo aiškumas. Švarus veidrodis aiškiai atspindi daiktus. Sveikata ir yra žmogaus veidrodis.

## 12

Norai, veiksmai ir reakcijos – tai stipinai, kuriais suka minties ratą. Tačiau kai tik sąmonė išsivalo ir įgauna stabilumą, jie praranda savo jėgą.

## 13

Tam, kad praktika būtų pilna, mokinys turi turėti keturias savybes: atsidavimą, uolumą, pastovų sąmoningumą ir pasiruošimą ilgam praktikos atlikimui.



14

Kai ant žmogaus nusileidžia dvasinės išminties šviesa, jis pradeda jausti liūdesį netgi tame, kas suteikia malonumą.

15

Bet koks veiksmas atliktas praeityje, daro poveikį dabarčiai ir ateičiai, „išlieja“ mūsų gyvenimą dabartyje ir ateityje.

16

Anksčiau ar vėliau neteisingai panaudoti žodžiai, nešvarios mintys ir nederami veiksmai sukurs skausmą.

## 17

Veiksmų rezultatas gali ateiti greitai, o gali bręsti palaipsniui ir duoti apie save žinoti šiek tiek vėliau šiame gyvenime ar netgi būsimuose gimimuose [gyvenimuose].

## 18

Ką pasėsi, tą ir pjausi. Tame yra karma – universalus priežasties ir pasekmės dėsnis.

## 19

Realizuoti dieviškąją egzistencinę paskirtį galima tik su gimusio sielos instrumento pagalba – mirtingojo kūno iš mėsos ir kraujo.

## 20

Veiksmai nustato žmogaus kilmę, jo gyvenimo trukmę, o taip pat visus išbandymus, per kuriuos jam teks praeiti.



Kodėl tu susirūpinęs prievarta aplinkiniame pasaulyje? Kodėl tu negalvoji apie prievartą savyje? Kiekvienas iš mūsų turime dirbti tu savimi, todėl, kad be disciplinos nei tu, nei pasaulis negali tapti laisvas. Tik disciplina atneša tikrąją laisvę.



# Deśikačar

Gerai žinomas jogos mokytojas.

Šri Tirumalai Krišnamačarjos sūnus.

Vini jogos stiliaus įkūrėjas.

1

Joga – tai viskas, kas priartina mus prie tam tikros jėgos egzistavimo, kuri aukštesnė ir galingesnė už mus. Ir kai mes jaučiame, kad esame harmonijoje su šia aukščiausia jėga – tai taip pat joga... Nuo ko mes pradėtume mokytis jogą – nuo asanų, pranajamų, meditacijos ar Patandžalio „Jogos sutrų“ studijavimo – mokymo proceso esmė viena ir ta pati.



Kuo daugiau mes progresuojame, tuo daugiau mes suvokiame pilną mūsų būties prigimtį, suvokdami, kad esame sudaryti iš kūno, kvėpavimo, proto ir dar kažko.

## 2

Joga reiškia tokį veiksmų pobūdį, kuriame mūsų dėmesys visiškai ir pilnai sukonzentruotas į tai, kuo mes užsiiminėjame dabartiniu momentu. Joga siekia pasiekti tokią būseną, kai jūs esate kiekviename savo veiksmo, kiekvieną momentą ir egzistuojate iš tiesų.

## 3

Joga – tai praktika, nukreipta visų pirma į tai, kad padarytų žmogų išmintingesniu ir padidintų jo gebėjimus prasiskverbti į dalykų esmę.



## 4

Jogos sėkmė ne gebėjime atlikti pozas, o tame, kiek šis gebėjimas teigiamai keičia mūsų gyvenimus ir santykių su žmonėmis.

## 5

Protui būdingos dvi būsenos, kurių pagrindas skirtingos intencijos. Tai dėmesys ir išsiblaškyimas. Tačiau bet kokiu momentu vyrauja tik vienas iš jų ir ši būsena daro įtaką individo poelgiams. Rezultato pastovių ir nepertraukiamų pratimų protas gali išmokti pasilikti dėmesio būsenoje ilgą laiką. Mąstymas pasiekia stadijas, kai ryšys su objektu tampa pagrindžiamas ir pastovus. Trikdžiai nustoja atsirasti.

## 6

Joga nepanaši į šokį arba teatrą. Mes nedarome kažko, kad pasirodytume.

Atlikdami asanas, mes patys stebime tai, ką mes darome ir kaip mes darome. Tai daroma tik dėl savęs. Mes vienu metu esame stebėtojai ir stebėjimo objektas.

## 7

Kaip gražiai mes beatliktume asanas, koks lankstus bebūtų mūsų kūnas, kol mes nepasiekėme kūno, kvėpavimo ir proto vienovės, mes negalime sakyti, kad užsiiminėjame joga.

## 8

Samjamos pokyčių tyrinėjimas, kylantis asmeniniame mąstyme, vysto gebėjimą greitai pastebėti kitų mąstymo būsenos detales.

## 9

Pranajama – tai apmąstytas kvėpavimo reguliavimas, pakeičiantis nesąmoningus kvėpavimo judesius. Jis galimas tik po sąmoningos asanų praktikos įvaldymo.

## 10

Protas gali pasiekti jogos būseną per pratimus ir atsiskyrimą.

## 11

Proto nukreipimas į pačios gyvybinės jėgos tyrinėjimą per samjamą ir šios krypties sulaikymą duoda galimybę pasiekti subtilius skirtumus ir suvokimą, kas trukdo giliam išstudijavimui.

## 12

Veiksmų rezultatai gali pasireikšti greitai arba su užsilaikymu. Samjama šio klausimo išnagrinėjimas gali duoti galimybę nusakyti būsimų veiksmų ėjimą ir netgi asmeninės mirties.

## 13

Tie, kurie reguliariai atlieka maldas Dievui, su nuolankumo jausmu prieš jo galią, be abejonės įgaus galimybę pasiekti jogos būseną.

## 14

Tikėjimo giluma nevienoda skirtingoms asmenybėms. Ir ji skirtinga skirtingu metu vienai ir tai pačiai asmenybei. Rezultatai atspindės šį skirtumą.

15

Kuo intensyvesnis tikėjimas ir pastangos – tuo arčiau tikslas.

16

Kai individas pasiekė pilną savo esmės tiesos suvokimą, jis daugiau nepasiduos atitraukiančiais įtakais, kaip iš vidaus, taip ir iš išorės.

17

Mula Bandha – tai ne kažkas, ką jūs darote, tai blokas, kurį reikia pašalinti.

18

Samjama įpročių ir tendencijų nagrinėjimas priveda prie jų šaltinio. Atitinkamai individas įgauna gilų savo praeities žinojimą.





## 19

Kai mes su tam tikro objekto pagalba patenkiname savo norą, tai duoda laimės momentą. Tokios patirties rezultate objektų turėjimas pradeda mums atrodyti labai svarbus, ypač būtinas. Mes siekiame gauti juos bet kokia kaina. Rezultate žmogus gali ateityje tapti nelaimingas ir prarasti kažką gyvybiškai svarbaus.

## 20

Tai, ko mes siekiame, nes laikome malonumo šaltiniu, gali atvirkščiai tapti kančių šaltiniu.

## 21

Kuo daugiau mes išvalome save su jogos pagalba, tuo geriau suprantame, kad būtina sistematiškai peržiūrėti visus mūsų poelgius ir tai, kad mes turime suvokti mūsų veiksmų rezultatus, kaip kažką savime suprantamo.





# Pattabhi Džois

Jogos meistras.

Aštanga Vinjasa jogos mokyklos  
įkūrėjas.

Pas Šri Tirumalai Krišnamačariją  
mokėsi virš 20 metų.

1

Praktikuokite ir viskas ateis.

2

Žmogus šeimoje praktikuojantis jogą, daro  
įtaką, paliečiančią dešimt kartų abejomis  
kryptimis.



### 3

Kai jūs įkvėpti didingo tikslo, jūsų mintys sulaužo visas ribas. Protas išeina už įprastų apribojimų, sąmonė išsiplečia iš karto visose kryptyse ir jūs atsirandate naujame, didingame ir nuostabiame pasaulyje. Miegančios jėgos, gebėjimai ir talentai atgimsta ir jūs atrandate, kad tapote gerokai didesni, nei kažkada svajojote tapti.

### 4

Ar jūs darote pirmąjį „Šuo veidu žemyn“ 14 metų ar 44 metus, turi reikšmę ne jūsų asmeninė istorija, o jūsų buvimas ant kilimėlio šiuo pačiu momentu.

### 5

Prabuskite, mano brangūs, būkite geri su savo miegančia širdimi, nukreipkite ją į begalinius šviesos laukus ir duokite jai kvėpuoti.



6

Joga – tai 99% praktikos ir 1% teorijos.

7

Mokydamiesi kontroliuoti kūną, mes mokomės kontroliuoti protą.

8

Protas nestabilus, tekantis, kaip gyvsidabris. Niekuo nesulaikomas, neatskiriantis švaraus nuo nešvaraus, toks protas suteikia pavojų kūnui ir yra ligų priežastis. Tik disciplinuotas protas geba reguliuoti vidinių organų darbą tinkamu būdu.

9

Tam, kad būti efektyvia, mintis turi persmelkti, kaip strėlė. Tai, kaip taisyklė, skausminga.



## 10

Jogą, kaip gyvenimo būdą ir filosofiją gali praktikuoti kas nori, pas ką yra toks ketinimas, nes joga priklauso visai žmonijai. Ji – ne kažkokios grupės ar asmenybės nuosavybė, jos gali laikyti kiekvienas žmogus bet kuriame pasaulio kampelyje. Nepriklausomai nuo socialinės grupės, įsitikinimų ir religijos.

## 11

Joga naudinga visiems be išimties, ji atneš laimę ir į šiandienos gyvenimą, ir į ateities. Jeigu mes pradėsime mokytis jogos, jeigu pradėsime praktikuoti jogą be baimės ir abejonių, tai įgausime fizinę, mentalinę ir dvasinę laimę ir mūsų protas išsiplės iki Dieviškosios Būtybės ribų.

## 12

Jogos metodai visiems, išskyrus tinginius.



Jeigu mes pritaikome praktikoje jogos mokslą, kuris dėkingas visai žmonijai ir kuris atneša laimę dabartyje ir ateityje, jeigu mes pritaikome jį teisingai, tai pasieksime fizinę, protinę ir dvasinę laimę ir mūsų protas pakils iki aukščiausiojo „Aš“.

Praktikuokite jogą, kad matytumėte Dievą visur.



# Kalu Rinpoče

Budistų lama-praktikas.

Meditacijos meistras ir mokytojas.

1

Pasaulis pastoviai keičiasi, būtybės išgyvena skirtingus reiškinius, tačiau visiems tenka praeiti per gimimą, senatvę, ligas ir mirtį. Viskas nepastovu. Visada laikykite tai savo prote. Tai svarbiausia.

2

Jeigu mes dažnai sergame, mes neturime žudyti netgi vabzdžių. Jeigu mums niekada nepavyksta gauti kažko, mes turime vengti imti to, ko mums nedavė.



Jeigu pas mus problemos su žmona, mes turime saugotis neteisingų seksualinių poelgių. Jeigu mumis niekas netiki, mes turime padaryti viską, kad nemeluotume. Kai mūsų niekas neklauso, mes turime saugotis polinkio į tuščius pokalbius. Kai mes labai vieniši, mes turime įsitikinti, kad nekalbame blogai apie kitus. Kai mūsų niekas netenkina iš to, ką mes turime, mes turime pašalinti iš proto pavydą. Kai į mus elgiasi paniekinamai, mes neturime reaguoti neapykantos jausmu, o kai mes kvaili, mes turime iš visų jėgų stengtis išvengti kvailų požiūrių.

### 3

Egzistuoja tik viena realybė. Ir tu esi ji, nors apie tai nežinai. Tačiau kai tu prabusi šioje realybėje, tu daugiau nebūsi kažkas, o būsi viskuo ir visada. Ir tai viskas.





## 4

Kalbama, kad meditacija, kaip ugnis, o mantros – vėjas, uždegantis ugnį.

## 5

Jeigu mes gynėme svetimą gyvybę, rezultatas bus mūsų ilgaamžiškumas. Jeigu mes kažką mušėme ar badėme, mes gimsime ypač ligoti. Dosnumo poelgis grįžta gausa, o pyktis ir pikti ketinimai – grįžta augančiu priešų kiekiu.

## 6

Be užuojautos [сочувствия, atjautos] ir nesavanaudiškos motyvacijos neįmanoma pasiekti pilno prabudimo.

## 7

Pas kiekvieną sava tiesa, kuri priklauso nuo karmos sąlygojančios jo suvokimą.



## 8

Visas pasaulis kuriamas protu. Tame, kas vyksta su mumis ir aplinkui mus neįmanoma rasti nei realybės, nei pastovumo – viskas greit praeina ir kinta.

## 9

Svarbus mūsų praktikos momentas – įsitikinti karmos dėsnio, suprasti karminius procesus – tai raktas į mūsų veiksmus.

## 10

Gavus žmogišką kūną, iš tiesų panaudokite jį, praktikuodami dvasinį kelią, kuris padės pilnai realizuoti žmogišką potencialą. Tai Dharmos praktikos kelias, kurį atlikti galima tik gimus žmogaus kūne.

11

Nėra didesnių siddhų, nei atjauta [сочувствие].

12

Gimimas žmonių pasaulyje duoda galimybę suprasti Dharmą ir pritaikyti ją praktikoje. Tai geriausias gimimas dvasiniam tobulėjimui.

13

Visi svajoja apie laimę, tačiau nežino, kad jos priežastis – geras elgesys.

14

Karminė brangaus žmogiškojo kūno priežastis – tai pastovus švaraus [tinkamo] elgesio išstobulinimas.

## 15

Visos jaučiančios būtybės – budos ir tik paviršutinė uždanga aptemto šią būseną. Kai tik ši uždanga pašalinama, mūsų potencialas tampa Prabudimo patirtimi. Tai reiškia, kad pasiekimo lygis tiesiogiai susijęs nuo to, kiek mes sugebėjome išvalyti protą nuo neišmanymo ir susipainiojimų.

## 16

Dėka susitelkimo sumažėja išsiblaškyimas, iššauktas dideliu kiekiu minčių ir jausmų ir vienakryptis protas geba džiaugsmingai ilsėtis ramybėje.

## 17

Vienas vandens lašas, greičiausiai, greitai išgaruos, kaip vieno poelgio gerovė.



Pašvęsti [paaukoti] poelgį – kaip įpilti lašą į vandenyną: jis išsisaugo ten tiek pat laiko, kiek ir vandenynas.

18

Mes turime mokėti pasirinkti pozityvius veiksmus, atsisakyti nuo negatyvių ir realizuoti savo galimybes pažinti tikrąją proto prigimtį.

19

Nuo mūsų pačių gimimo pas mus yra veidas. Taip pat yra akys, gebančios matyti viską, išskyrus mūsų asmeninį veidą. Tokiu pat būdu įprastai dirba ir protas: nemato pats savęs. Tai vadinasi bazinis nematymas.

20

Meditacijos praktika atneš mūsų protui ir kūnui daugiau ramybės, nei pasivaikščiojimas parke, kuriame pilna gėlių.



Laikyti save labai sėkmingu mes galime tik tuomet, kai pradėdame suvokti mūsų gebėjimą suvokti ir matome, kad reiškiniai – viso labo proto projekcijos.

Visa dharmos praktika gali būti išdėstyta, kaip išvalymas ir sukaupimas, tai yra uždangų išvalymas, kurios užtemdo sąmonę ir praktika dviejų sukaupimų – nuopelnų ir išminties. Šis procesas gali būti iliustruotas tokiu būdu. Nuslėpta arba užtemdyta sąmonė yra tarsi debesų uždengtas dangus, kuris užstoja begalinį neaprepiamumą ir ryškumą. Du sukaupimai, kaip vėjas, kuris išsklaido šiuos debesis, parodydamas švarios sąmonės begalybę ir aiškumą.

## 23

Emocijos, kurias pagimdo protas, gali keistis taip pat greitai ir įvairiai, kaip pučiant vėjui danguje keičiasi paveikslėlis iš debesų.

Suvokdami emocijų prigimtį, mes matome, kad nėra būtinybės jų laikyti tokiomis svarbiomis.

## 24

Kai mes apimti daugybe reikalų vienu metu ir tiesiogine to žodžio prasme griūname nuo jų svorio, reikia nepamiršti apie nepastovumą ir priminti patiems sau, kad mirtis ne už kalnų. Verta maksimaliai panaudoti laiką, kuris dar liko.

## 25

Kai pašalinti visi aptemimai, be kliūčių pasireiškia tikroji proto prigimtis, niekuo neapribota.

## 26

Kūnas ir protas tiesiogiai susiję, todėl teisinga poza su tiesia nugara labai svarbi, ypač pradžioje, kad išmokti gerai medituoti.

## 27

Mes patiriame kančias ir nusivylimą skirtingose formose, nuo grubios iki labai subtilios, todėl, kad pastoviai ieškome ilgalaikės laimės ten, kur laimės tikra prasme iš tiesų nėra.

## 28

Šis žmogiškas gyvenimas mums teko neatsitiktinai. Jis sąlygotas tuo, kad praeityje mes darėme daugiau naudingų poelgių, nei kenksmingų. Gimimas žmogiškame kūne bendrai skaitosi gerovinis, tačiau svarbu ir tai, kaip mes jį panaudojame.



## 29

Kuo gilesnis proto prigimties pažinimas ir  
reiškinių esmė, tuo stipresnė užuojauta  
[atjauta].

## 30

Svarbus mūsų praktikos momentas –  
įsitikinimas karmos dėsnio: mes gerai  
suprantame, kad tarp mūsų veiksmų ir patyrimų  
yra priežasties-pasekmės ryšys. Su šiuo  
įsitikinimu pas mus atsiranda pagrindas  
sprendimų priėmimui: mes atskiriame kokie  
poelgiai naudingi, o kokie kenksmingi.

## 31

Mums gali sapnuotis, kad pas mus didelis ir  
gražus namas, kad mes mėgaujamės didingųjų  
peizažų vaizdas ir, kad visa tai ypač malonu.  
Tačiau ryte prabudus mes atrandame, kad dingo  
ir peizažai, ir namas. Neliko nieko.

Lygiai taip pat reikalai vyksta ir su mūsų gyvenimu. Kai jis pasibaigia, mes nieko negalima paimti su savimi į tolimesnį kelią.

32

Kokią formą bepriimtų troškimas turėti, neutralizuoti jį galima įvairiuose lygiuose praktikuojant dosnumą.

33

Visi reiškiniai realybėje yra tik mūsų proto savęs išreiškimas – jie tušti iš savo esmės ir neturi materialios charakteristikos.

34

Jeigu šimtai žmonių miega ir mato sapnus, kiekvienas iš jų savo sapne bus savo ypatingoje realybėje.



Apie kiekvieną sapną galima pasakyti, kad jis tikras, tačiau būtų beprasmiška tvirtinti, kad vieno žmogaus miegas yra tikroji realybė, o visų likusių miegas – iliuzija. Kiekvienas žmogus suvokia tiesą [esmę] pagal savo karmines schemas, sąlygotas jo suvokimu.

35

Dėka mantras mes daugiau nesikabiname už kalbos ir garsų realybės, sutinkamos gyvenime, tačiau išgyvename juos kaip tuščius savo esmėje.

36

Mums neverta abejoti, kad mirtis kažkur šalia. Dėka to mes išvengsime išorinio pasaulio išblaškymo ir sudėsime visą energiją į reikiamą kryptį.



Mes turime mąstyti apie tai, kad visos būtybės buvo mūsų tėvai praeityje ir stipriai norėti, kad visi jie išsilaisvintų nuo kančių ir įgautų aukščiausią Nušvitimo laimę.

Mūsų kūnas savo pagrinde nerealus ir turi tą pačią prigimtį, kaip ir daiktai ir reiškiniai sapne: tai iliuzija, sukurta protu, nepastovi, kintanti. Jeigu mes įsitikine tuo, prisirišimas sumažėja, o polinkis pykčiui ir kabinimuisi už ego išnyks.

Pavydą galima sulyginti su spygliu. Jis negali tik badyti likusių, tačiau taip pat atsisuka prieš tą, kuris jį patiria, darydamas žmogų nelaimingu.

40

Kad pamatyti, kas vyksta iš tiesų, mes turime sėsti, nagrinėti savo protą ir studijuoti savo patirtį. Mums reikia praeiti per šį procesą.

41

Būti pasitenkinusiu reiškia tenkintis tuo, kas yra.

42

Kai mes vieną kartą atliekame kažkokį poelgį, išspaudas nuo jo išsisaugo sąmoningame lygyje, kol nekils sąlygos, būtinos paversti šias „sėklas“ į sąmoningą patyrimą.



Ypač svarbu paaiškinti, kad nors patyrimai ir poelgiai sąlygoti karmos, mes bet koku atveju turime žinomą laisvę, kuri skirtingu lygiu yra kiekvienu laiko momentu. Mes bet koku momentu esame kryžkelėje: vienas kelias veda į laimę ir Prabudimą, o kitas – į nelaimę ir žemutines egzistavimo būsenas.



# Mahatma Gandhi

Indijos visuomeninis veikėjas.

Išvedė Indiją į nepriklausomybę.

Skelbė Ahimsos principą (prievartos  
atsisakymą).

1

Patirtis išmokė mane, kad jeigu žmonės daro  
kažką prieš tave, tai galutiniame rezultate tai eis  
tau į naudą.

2

Pas Dievą nėra religijos.



3

Gramas asmeninės patirties kainuoja brangiau už tonas svetimų mokymų.

4

Jūs turite būti pokyčiu, kurį norite matyti pasaulyje.

5

Žmogus tampa tuo, apie ką jis galvoja per ilgą laiko bėgį.

6

Mano įsitikinimu ériuko gyvenimas ne mažiau vertingas, nei žmogiškos būtybės. Aš tvirtinu, kad kuo būtybė yra labiau bejėgė, tuo ji daugiau turi teisių į apsaugą nuo žmogaus žiaurumo.



7

Laimė – kai tai, ką jūs galvojate, kalbate ir darote būna harmonijoje.

8

Principas „akis už akį“ padarys šį pasaulį aklu.

9

Silpnas niekada neatleidžia. Atleidimas – stipriųjų reikalas.

10

Mano įsitikinimas toks, kad joks žmogus nepraranda laisvės, kaip tik per savo asmeninę silpnybę.



## 11

Jogas – tai tas, kuris didžiulės audros įkarštyje vis dar mato saulę, kuris be baimės sutinka sunkumus ir mirtį, kuris su subalansuotu ramiu protu eina į mūšio lauką arba keliauja į egzekuciją, kurioje Dvasia ant tiek džiaugsmingą, kad netgi kai griaustinis griaudžia, jis užmiega.

## 12

Aš dedu ketinimus [tikiu, pasitikiu, рассчитываю] tik ant gerų žmonių. Aš pats ne be nuodėmės ir todėl aš nemanau turintis teisę telkti dėmesį į kitų klaidas.

## 13

Jėga – ne fizinių galimybių rezultatas. Ji gimsta nepalenkiama valia.

14

Neapykanta – tai ne bailumo reikalas, ji visada heroizmas.

15

Mus numarins – politika be principų, malonumai be sąžinės, turtai be darbo, žinios be charakterio, verslas be moralės, mokslas be žmogiškumo ir malda be aukos.

16

Ką tu bepadarytum gyvenime, tai bus nereikšminga, tačiau labai svarbu, kad tu tai padarytum, nes niekas kito to nepadarys.

17

Gyvenk taip, lyg rytoj numirtum. Mokykis taip, lyg gyventum amžinai.



18

Aš laikusi pasninko, kad kontroliuočiau savo kūną ir dvasią. Jis suteikia man jėgą ir ryžtingumą siekiant tikslo.

19

Tu ir aš: Mes esame viena. Aš negaliu suteikti tau skausmo, nesužeisdamas savęs.

20

Mes patys turime tapti tais pokyčiais kuriuos norime matyti pasaulyje.

21

Be mano sutikimo niekas negali man pakenkti.



## 22

Mūsų, kaip žmonių, didingumas yra ne tik galimybėje pastatyti pasaulį iš naujo – tai atominio amžiaus mitas, o galimybėje pakeisti save.

## 23

Tarnystė, neturinti nuolankumo – tai egoizmas ir savimeilė.

## 24

Aš maniau tada, net ir dabar manau, kad nepriklausomai nuo to, kiek darbo pas žmogų, jis turi rasti laiko fiziniams pratimams, kaip randa jo maistui.

25

Ateitis priklauso nuo to, ką tu darai dabartyje.

26

Mūsų ateitis priklauso nuo to, ką mes darome dabar.

27

Tikrasis grožis yra širdies švaroje.

28

Jūsų įsitikinimai taps jūsų mintimis. Jūsų mintys taps jūsų žodžiais. Jūsų žodžiai taps jūsų veiksmais. Jūsų veiksmai taps jūsų įpročiais. Jūsų įpročiai taps jūsų vertybėmis. Jūsų vertybės taps jūsų likimu.



29

Jeigu jūs norite rasti save, iš pradžių pameskite save tarnystėje kitiems.

30

Visa žmonija – viena neatskiriama ir neišskaidoma šeima ir kiekvienas iš mūsų neša atsakomybę už visų likusių poelgius.

31

Žmogus – tai savo asmeninių minčių produktas. Apie ką jis galvoja, tuo jis ir tampa.

32

Atleisti gerokai vyriškiau, nei bausti. Silpnas negali atleisti. Atleidimas – stipriojo savybė.



33

Tam, kad pamedituoti, man nereikia išeiti į uolą. Kaip keliautojas neša kuprinę, taip ir aš visada nešioju savo atsiskyrėlio uolą ant nugaros ir su ja keliauju po gyvenimą.

34

Klaida netampa tiesa dėl plataus paplitimo, kaip ir tiesa netampa klaida dėl to, kad niekas jos nemato.

35

Sąžinės klausimuose daugumos dėsnis negalioja.

36

Vienintelis būdas gyventi – tai duoti gyventi kitiems.





Įmanoma vienam – įmanoma visiems.

Tiesa kaip didelis medis, kuris kuo daugiau juo rūpiniesi, tuo daugiau vaisių atneša. Kuo gilesnes paieškas neišsenkančiame tiesos šaltinyje jūs kursite, tuo giliau užkastos brangenybės jums atsivers. Jos įsuptos į įvairių galimybių tarnystės formas visuomenėje.

Ieškantis tiesos turi būti nuolankesnis už dulkes. Pasaulis trypia dulkes, bet tiesios ieškotojas turi būti ant tiek nuolankus, kad netgi dulkės galėtų jį trypti. Ir tik tada, o ne anksčiau, jis pamatys tiesos prošvaistes.

Tarnystė be džiaugsmo nepadedą nei tam, kuris tarnauja, nei tam, kuriam tarnauja. Tačiau visi kiti malonumai pavirstą į nieką prieš tarnystės veidą, kuris nukrypsta į džiaugsmą.



# Gampopa

Tibeto budizmo mokytojas.

Milarepos mokinys.

Daugelio autoritetingų kūrinių autorius.

Kagju mokyklos įkūrėjas.

1

Kai pašvęstasis bando perdaryti kitus vietoj to, kad perdarytų save – tai rimta klaida.

2

Pašvęsti save pilnai egoistiškiems tikslams, nededant pastangų kitų naudai, reiškia suteikti kančias pačiam sau, kaip aklajam, kuris leido palikti save vieną negyvenamoje vietoje.



### 3

Tam, kuris įvaldęs pilną atjautą, tas pats ar praktikuoja jis meditaciją vienumoje ar darbuojasi kitų gerovei pačioje visuomenės tirštumoje.

### 4

Kiekvienos būtybės prote yra atjauta ir išmintis – Budos prigimtis.

### 5

Įeiti į šeimos galvos padėtį be priemonių egzistavimui, reiškia suteikti sau kančias, kaip idiotui, kuris persivalgo nuodingų augalų.

## 6

Tas, kuris žino moralinius įsakymus ir nenaudoja jų išgijimui nuo aptemdančių troškimų, susilygina su sergančiu žmogumi, kuris neša savyje maišą su vaistais ir niekada jais nesinaudoja ir tai apgailėtinas praradimas.

## 7

Dėl dosnumo nepastebi turtų – ir įgauni tikrą discipliną, jeigu yra disciplina – būsi kantrus, dėka kantrybės galėsi dėti pastangas, dėdamas pastangas, sukursi meditatyvų susitelkimą, o kai stebi meditatyvų susitelkimą, tai pilnai suvoki tikrumą „kaip jis yra“.

## 8

Tas, kuris įgudęs mokymų srityje, tačiau neturi dvasinės patirties, įgaunamos jų praktikos rezultate, kaip turtuolis, kuris prarado raktą nuo savo turtų skrynios ir tai apgailėtinas praradimas.

## 9

Kadangi žydinti jaunystė – laikas vystyti kūną, kalbą ir sąmonę, būtų verta apgailėjimo praleisti ją bukame neišmanyme.

## 10

Tas faktas, kad tarp žmonių atsirado dvasiškai nušvitę kariai ir brahmanai, keturi didingi mokytojai, šešių klasių dievybės juslinių rojų, septyniolika klasių dievybių formoje ir keturios klasės dievybių be formos, liudija apie šventos Dharmos vertingumą [о достоинствах].

## 11

Tas, kuris bando aiškinti mokymą, pats jo pilnai neįvaldęs, kaip aklasis, kuris veda akląjį ir tai apgailėtinas praradimas.

## 12

Tas, kuris bendrauja su išminčiumi ir pasilieka neišmanyme, kaip mirštantysis nuo troškulio ežero pakrantėje ir tai apgailėtinas praradimas.

## 13

Kokie bebūtų žmogaus gebėjimai – didingi, vidutiniai arba nedideli, geriausi sėkmės ženklai – tai susilpnėjęs prisirišimas prie „aš“ ir troškimų nuraminimas.

14

Vieno išminčiaus visuomenė vertingesnė, nei bendravimas su daugybe tolimų dvasiniam gyvenimui įprastų žmonių.

15

Tas, kuris skelbia Mokymą, tačiau jo nepraktikuoja, kaip papūga, kuris taria maldas ir tai apgailėtinas praradimas.

16

Tikėjimo silpnumas suderintas su intelekto silpnumu įprastai veda į siauro mąstymo dogmatizmo klaidą.

17

Pasiekus sunkiai pasiekiamą, nepriklausomą ir apdovanotą žmogišką kūną, būtų verta gailesčio išmainyti gyvenimą smulkmenoms.





18

Be praktinio ir tikrojo Mokymo pasiekimo žmogus linkęs daleisti dvasinės asmeninės nuomonės [само́мнения] klaidą.

19

Didelis uolumas be reikiamo dvasinio mokymo įprastai veda į klaidą įkrentant į kraštutinumus.

20

Vienas laisvai ir tinkamai pragyventas žmogiškas gyvenimas vertingesnis už miriadus nežmogiškų gyvenimų, pragyventų bet kurioje iš šešių sferų.

## 21

Tas, kuris atneša paaukoti mėsą, gautą gyvų būtybių nužudymu, yra kaip žmogus, kuris atneša motinai jos asmeninio vaiko kūną ir tai apgailėtinas praradimas.

## 22

Dovanok savo palaiminimą, kad mano protas galėtų laikytis Dharmos. Dovanok savo palaiminimą, kad mano Dharmos praktika taptų keliu. Dovanok savo palaiminimą, kad kelias prašviestų aptemimus. Dovanok savo palaiminimą, kad aptemimai pavirstų į išmintį.

## 23

Dėka apmąstymo apie beprasmišką, betikslį gyvenimo švaistymą smulkmenoms, te prasiskverbsi tu siekiu į uolumą.



## 24

Proto valdžia reiškia gebėjimą panirti į meditatyvų susitelkimą pagal savo asmeninę valią.

## 25

Tas faktas, kad tapo žinomi dešimt gerovinių veiksmy, šeši beribiai geri poelgiai, daugybė mokymų, liečiančių Realybę ir tobulumą, keturios gerovinės tiesos, keturios meditacijos būsenos, keturios egzistavimo be formos būsenos ir du slapti dvasinio tobulėjimo keliai, liudija apie šventos Dharmos vertingumą [о достоинствах].

## 26

Jeigu protas sunkiai paklūsta pratimams, verta uoliai dėti pastangas jam įvaldyti.



27

Visos gyvos būtybės, įskaitant ir mus pačius, jau turi pirminę prabudimo sėklą.

28

Tas, kuris gimsta žmogiška būtybe ir nekreipia dėmesio į Mokymą, kaip einantis iš brangakmenių šalies su tuščiomis rankomis ir tai apgailėtinas praradimas.





# Atiša

Vienas iš didingiausių Mahajanos  
budizmo mokytojų.

1

Viduje būk dėkingas kiekvienam. Nebūk priklausomas nuo išorinių aplinkybių. Nelauk dėkingumo.

2

Kiekvieną kartą, kai mes girdime neteisingas ir ižeidžiančias kalbas, kurios mums nepatinka, mes turime laikyti jas aido garsu, kurį mes patys ir išgavome. Nemalonūs garsai – tai mūsų kvailysčių aidas, o pagyrimai yra malonios melodijas, kurias mes atlikome.



### 3

Kai mes visuomenėje – sek kalbą. Kai vienas – sek protą.

### 4

Pagyrimų ir papeikimų žodžiai tarnauja tik tam, kad įtrauktų mus, todėl nupūskite juos šalin, lyg išpūstumėte jūsų nosį.

### 5

Kokį darbą tu bepradėtum, iš pradžių užbaik būtent jį. Bet kokį darbą atlik uoliai, kitaip nieko nepasieksi.

### 6

Pati geriausia savybė – tai protas, norintis atnešti naudą kitiems. Pats geriausias patarimas – tai mokymas visada tikrinti savo protą ar jame nėra trūkumų.

Patys geriausi draugai – tai dėmesingumas ir sąmoningumas.

## 7

Venk vietų, jaudinančių tavo protą ir visada pasilik ten, kur jūsų geri poelgiai auga. Kol jūs nepasiekėte stabilios sąmonės, pasaulietiški malonumai kenksmingi, todėl prisilaikykite tų vietų, kur nėra tokių blaškymų.

## 8

Jeigu jūsų norimi daiktai neateina, tai dėl karmos, sukurtos seniai seniai, todėl išsaugokite laimingą ir atpalaiduotą protą.

## 9

Neieškokite klaidų kituose, tačiau ieškokite klaidų savyje ir valykitės nuo jų, kaip nuo kvailo kraujo.

10

Visada saugokite švarią moralinę discipliną, nes ji veda į grožį šiame gyvenime ir laimę po to.

11

Jeigu tavo kūnas gavo sužalojimą, atsižvelk į tai, kaip atpildą už praėjusius poelgius.

12

Dėl kito žmogaus dvasinės ramybės apsaugos, venk bet kokios kovos su juo.

13

Aukščiausi mokymai – tai tie, kurie atveria mūsų slaptas ydas.



## 14

Draugai, daiktai, kurių jūs norite, duoda ne daugiau pasitenkinimo, nei gerti jūros vandenį, todėl praktikuokite pasitenkinimą [pakankamumą].

## 15

Praktikuok visose srityse be išankstinių įsitikinimų ir potraukių, su visu tyrumu ir pilnuma.

## 16

Jeigu jūs praktikuojate su didingu atsidavimu, rezultatai greitai atsiras ir jums neteks ilgai laukti.



17

Negalvokite apie asmenines geras savybes, tačiau galvokite apie kitų geras savybes ir gerbkite kiekvieną, kaip tarnas.

18

Geriausias mokytojas – tas, kuris puola ant užslėptų trūkumų. Geriausia pamoka – ta, kuri nukreipta tiesiai į šiuos trūkumus.

19

Atverinėk savo trūkumus, tačiau neieškok aptemimų pas kitus! Slėpk savo dorybes, o kitų dorybes šlovink!

20

Atsisakyk nuo tuščiažodžiavimo. Pastoviai sulaikinėk savo liežuvį!



21

Kai susitinki su kitais, kalbėk su jais geranoriškai. Neišreikšk pykčio, pastoviai būk su šypsena!

22

Pačios vertingiausios pastangos laisvos nuo lūkesčio.

23

Susitikdamas su kitais palik šykštumą, rask džiaugsmą dosnume ir atmesk visą pavydą.



# Nisargadatta Maharadž

## Indų dvasinis mokytojas, guru.

### 1

Būna momentai, kai žmogus jaučiasi ištuštėjęs ir susvetimėjęs. Tokie momentai labai pageidaujami, nes jie reiškia, kad siela pakėlė inkarą ir ruošiasi plaukioti po tolimas vietas. Tai atsiskyrimas – tai sena pasibaigia, o nauja dar neatėjo.

### 2

Kiekviena situacija – tai iššūkis, kuris reikalauja teisingos reakcijos. Jeigu reakcija teisinga, iššūkis priimtas ir problema išnyksta. Jeigu reakcija neteisinga, iššūkis nepriimtas ir problema pasilieka neišspręsta.



Jūsų neišspręstos problemos – tai jūsų karma.  
Išspręskite jas teisingai ir būsite laisvi.

3

Jeigu jūs sutiksite būti vedami iš vidaus, jūsų gyvenimas taps kvapą gniaužiančiu nuotykiu.

4

Išmintis žino, kad aš niekas. Meilė žino, kad aš viskas. Tarp jų teka mano gyvenimas.

5

Norai – tai prisiminimas apie pasitenkinimus, o baimė – atmintis apie skausmą. Jie atima proto ramybę. Trumpalaikis malonumas – viso labo trumpas laikas skausmo sraute. Kaip protas gali būti laimingas?



## 6

Iš pradžių supraskite, kad jūsų pasaulis – tik jūsų pačių atspindys ir nustokite ieškoti trūkumų atspindžiuose.

## 7

Jeigu jūs nemokate būti patenkintu Dabar, turėdami tai, ką jau turite, jūs nebūsite patenkinti niekada, netgi turėdami maksimalią gerovę, kurias dabar galite sau įsivaizduoti.

## 8

Jūs galite iššvaistyti amžinybę ieškodami tiesos ir meilės, supratimo ir gerumo, maldaudami Dievo ir žmonių jums padėti. Ir viskas tuščiai. Jūs turite pradėti nuo savęs. Tai nenumaldomas dėsnis. Jūs negalite pakeisti atspindžio, nepakeitę veido.



## 9

Kai jūs suprasite, kad asmenybė – tik realybės šešėlis, o ne pati realybė, jūsų dirglumas ir nerimas nurims.

## 10

Nesijaudinkite dėl savo ateities, būkite ramybėje dabar ir viskas atsistos į savo vietą.

## 11

Jeigu jūs pastoviai dirbate ties kažkuo, įdėdindami visą sielą, tai įvyks, nes tokia proto funkcija – versti dalykus įvykti.

## 12

Darykite tai, į ką tikite ir tikėkite į tai, ką darote. Visa kita – tuščias energijos ir laiko švaistymas.

## 13

Priiminėkite viską, kai tai ateina pas jus,  
paleiskite viską, kai tai turi išeiti.

## 14

Priežastys ir pasekmės begalinės savo kiekyje ir  
įvairovėje. Viskas daro įtaką viskam. Šioje  
visatoje, kai pasikeičia vienas dalykas, keičiasi  
viskas. Nuo čia ir didingoji žmogaus jėga keisti  
pasaulį, keičiant save.

## 15

Pasilikite ten, kur dar nesuspėjo atsirasto tavo  
paskutinė mintis.

## 16

Proto tyloje aš pamačiau save tokiu, koks aš  
esu.



## 17

Jūsų kūnas apribotas laike, tačiau ne jūs. Laikas ir erdvė egzistuoja tik prote. Jūs nesurišti. Tiesiog supraskite save – pats tai yra amžinybę.

## 18

Tobulumo reikia ne šiam pasauliui, o jūsų gebėjimui matyti.

## 19

Tu taip pripratai galvoti apie save, kaip apie sąmoningą kūną, kad negali įsivaizduoti sąmonės, turinčios kūnus.

## 20

Jeigu nenusprendžiate padaryti kažko, tai tik todėl, kad jūs ne iki galo įsitikinę. Pilnas įsitikinimas sukuria ir norą, ir drąsą, ir veiksmą.



## 21

Mes gerai žinome išorinį pojūčių ir veiksmų pasaulį, tačiau mūsų vidinį minčių ir jausmų pasaulį mes žinome labai blogai. Pirminis meditacijos tikslas – suvokti ir įsisavinti mūsų vidinį gyvenimą.

## 22

Reguliarios meditacijos vertingumas yra tame, kad ji nukreipia jus nuo vienodos rutinos ir primena, kad jūs ne tai, kuo save laikote.

## 23

Jums nereikia nustoti galvoti. Tiesiog nustokite būti susidomėję. Būtent nesusidomėjimas išlaisvina. Nesikabinkite, štai ir viskas. Sustabdykite savo rutininį godumą, įprotį visada laukti rezultatų ir visos visatos laisvė – jūsų. Būkite be pastangų.





# Tulku Urgjen Rinpoče

Lama Njingma tradicijoje.

Vienas iš didžiausių Dzogčen meistrų.

1

Tikroji praktika pritraukia daug kliūčių.  
Niekada nemeskite Dharmos praktikos, kas  
benutiktų.

2

Sansara – tai protas, nukreiptas į išorę,  
pasiklydęs savo projekcijose, Nirvana – tai  
protas, nukreiptas į vidų, nagrinėjantis  
[pažįstantis] asmeninę prigimtį.



### 3

Būdamas agresyvus, tu gali kažką padaryti, tačiau su švelnumu tu gali padaryti ką tik nori.

### 4

Prašau, būkite stabilūs praktikoje. Iš tiesų, būtent stabilumas atskiria budas nuo įprastų būtybių.

### 5

Dabar mes įgavome tobulą žmogišką kūną, turintį savo laisves ir privalumus. Mes susitikome su brangiais aukščiausios važiuoklės mokytojais. Jeigu mes nepriklausome nuo išorinių aplinkybių, mums pavyks iš tiesų praktikuoti šventąjį Dharma, todėl nešvaistykite savo gyvenimo beprasmiams dalykams, o siekite absoliutaus tikslo.

## 6

Reikia nuoširdžiai ir sąžiningai pripažinti, kad mūsų gyvenimas – laikinas ir trapus egzistavimas. Mūsų dabartinis kūnas nepastovus, kaip vaivorykštė danguje, mūsų kvėpavimas, kaip rūkas kalnų viršūnėse, o visos mūsų mintys ir jausmai – kaip burbuliukai, egzistuojantys tik akimirka. Reikia prajauti tai visa širdimi.

## 7

Mintis „aš galiu numirti bet kurią akimirka“ turi persmelkti širdį.

## 8

Po mirties mes prarandame pasirinkimo laisvę. Todėl nuspręskite dabar, kas geriau: kruopšti kova už laikinų pasaulietiško tikslų pasiekimą ar amžina gerovė, pasiekiamą Dharmos praktika.

## 9

Kai mes vairuojame automobilį ir privažiuojame iki kelio sankryžos, kur galima važiuoti ir į kairę, ir į dešinę, mūsų asmeninės rankos suka vairą arba į dešinę, arba į kairę. Pasirinkimas mūsų rankose. Lygiai tokiu pat būdu, nusuksime mes į kelią, kuris ateityje prives mus prie laimės ar toliau važiuosime keliu, atnešančiu begalinį skausmą – priklauso tik nuo mūsų. Niekas negali pasukti vairo už mus.

## 10

Kokią laimę ir turtus mes pasiektume šiame gyvenime, jie tokie patys nerealūs, kaip sapnai, kurie mums sapnuojasi naktimis.

## 11

Kokia bloga bebūtų mūsų padėtis gyvenimo eigoje, mes visada galime pabandyti ją pagerinti. Kol mes gyvi, mes turime laisvą valią ir galimybę pakeisti mūsų aplinkybes.

## 12

Praktikuojantys mato potraukį maistui, rūbams ir gerai reputacijai, kaip trikdžius. Jie apriboja savo prisirišimus prie šių dalykų ir pilnai pasitenkina tik tuo, kas būtiniausia.

## 13

Už mūsų begalinis kiekis prieš tai buvusių gyvenimų, o dabar mes pasiekėme šį gyvenimą. Jis kaip kelio išsišakojimas, mes galime eiti per keliuką, vedantį į viršų arba per keliuką, vedantį žemyn.



## 14

Po mirties, priklausomai nuo karmos, sukauptos mūsų praeities veiksmais, mes pasineriame į naują egzistavimą. Jeigu mes norime atgimimo geroje situacijoje, mes turime suprasti, kad jo priežastys dabartiniu metu yra mūsų rankose.

## 15

Jūs galite išstudijuoti kiekvieną daiktą visame pasaulyje ir vis tik nerasite mokymo gerokai aukštesnio, nei tas, kuris rodo mums, kaip suvokti proto prigimtį.

## 16

Tai geras vaizdinys – žiūrėti į visas išmintingas būtybes ir budas kaip į nesuskaičiuojamus brangakmenius, iš kurių kai kurie uždengti purvu, o kai kurie – švarūs. Jie nėra identiški, nors turi vienodas savybes.





17

Gyvenimas niekada nevyksta pilnai atitikdamas mūsų planus.

18

Suvokti nepastovumą ir mirtį – reiškia suprasti, kad niekas nesitęsia amžinai, viskas praeina, kaip sapnas.

19

Iš pradžių per pasiekimą išlaisvinkite asmeninį būties srautą, tuomet išlaisvinkite kitus su savo atjaučiančių veiksmų pagalba. Toks kelias pripildo žmogišką gyvenimą prasme.

20

Dabartiniu momentu mes – kryžkelėje, iš kurios galime eiti aukštyn arba žemyn.





# Čogjam Trungpa Rinpoče

Budistų meditacijos meistras.

1

Atmesti egoizmą arba aš principą galima tik tuo atveju, jeigu jūs matote prieš save gyvą žmogišką pavyzdį, tai yra žmogų, jau pasiekusį tikslą ir tokiu būdu pasakinėjantį jums, kad galima atlikti tą patį.

2

Žinios auga, kai jas perduoda kitiems.



### 3

Tam, kad pasiektumėte tylą, jūs negainiosite paukščių, nes jie sukuria triukšmą, nepradėsite stabdyti oro judėjimo virš sraunios upės, kad sukurtumėte ramybę, o priimsite visus šiuos reiškinius ir tuomet jūs patys suvoksite tylą.

### 4

Mes galime apgaudinėti save, galvodami, kad vystome savo dvasingumą, kai vietoj to su dvasinės praktikos pagalba tik stipriname savo egocentrizmą.

### 5

Tai, kaip tu elgiesi vienas su savimi daro įtaką visam tavo gyvenimui.

### 6

Emocija – tai energija, sumaišyta su mintimis.



Jeigu jūs galite paleisti mintis arba nutraukti pokalbį, pas jus pasiliks tik energija.

## 7

Pati sunkiausia disciplina – tai būti tuo, kuo tu iš tiesų esi. Pastoviai stengtis būti tuo, kuo tu nesi, yra gerokai lengviau, nes mes išmokome apgaudinėti save ir kitus, visus dalykus dedant į mums patogias kategorijas.

## 8

Mūsų gyvenimas – tai begalinė kelionė. Meditacijos praktika leidžia mums pilnai pajusti kelio tekstūrą pas mus po kojomis, o tai ir yra svarbiausia kelionėje.

## 9

Meditacija – tai tiesiog mūsų būties būseną proto ir kūno sinchronizacijai.



Per meditacijos praktiką mes galime išmokti būti be apgaulės, pilnai tikri ir gyvi.

10

Nušvitimas yra didingas ir galutinis nusivylimas, visų mūsų egoistiškų fantazijų ir didingų vilčių išnykimas.

11

Jeigu mes ieškome giminytės su saule, tai mums būtina patirti giminytę su debesimis, kurie ją uždengia.

12

Būtent su mūsų emocijų pagalba mes sukuriame demonus ir dievus: tai, ko mes nenorime mūsų gyvenime ir pasaulyje – tai demonai, tie dalykai, kuriuos mes norėtume pritraukti prie mūsų – tai dievai ir deivės. Tai, kas liko – tiesiog dekoracijos.



13

Meditacijos praktika atneša gerovę, ji geba sustabdyti visus karus, tiek mūsų viduje, taip ir išoriniame pasaulyje.

14

Nėra būtinybės kovoti, kad būti laisvam. Kovos nebuvimas pats iš savęs yra laisvė.

15

Aukščiausia didingos sielos rūšis, pagal šventus raštus, tai darbas ties kito žmogaus proto būseną.

16

Problema yra tame, kad ego geba nukreipti savo naudai viską ką tik nori, netgi dvasingumą.



Ego visada stengiasi pasiekti dvasingumą. Tai tas pats, kad norėti dalyvauti savo asmeninėse laidotuvėse.

Mes turime atsisakyti nuo savo lūkesčių ir to, ko tikimės, kaip nuo baimių ir judėti tiesiai nusivylimo kryptimi, dirbti su nusivylimu, įeiti į jį, padaryti jį savo gyvenimo būdu, o tai – labai sunkus dalykas. Nusivylimas – geras giluminio proto požymis. Jo negalima sulyginti su niekuo: jis ant tiek tikslus, akivaizdus ir aštrus. Jeigu mums pavyksta atsiverti, tuomet mes netikėtai pradedame matyti, kad mūsų lūkesčiai neesminiai lyginant su situacijos realumu, su kuria mes susiduriame. O tai automatiškai atneša nusivylimo jausmą.

## 19

Nusivylimas – geriausia iš važiuklių, kuria verta naudotis dharmos kelyje. Ji nepatvirtina mūsų ego ir jo sapnų egzistavimo.

## 20

Suprantate, nušvitimas nereiškia mirties, kitaip tai būtų savotiška savižudybė, o tai juokinga. Toks požiūris būtų nihilistiniu priėjimu, bandymu išeiti iš pasaulio.





# Lama Sopa Rinpoče

Budizmo mokytojas.

1

Išorinis priešas egzistuoja tik tuo atveju, jeigu viduje yra pyktis.

2

Iki tol, kol mes nesuvokiame, kad mūsų problemos – tai viso labo mūsų interpretacijos vienų ar kitų gyvenimiškų situacijų, mes kaltinsime viskame aplinkinius, orą arba kitas išorines aplinkybes, matydami jose mūsų nelaimių priežastis.

Haliucinacinės idėjos, susijusios su mūsų nesėkmių priežastimis, siaus mūsų mintyse, kaip liepsna, darydamos mūsų gyvenimą sunkesniu, o mūsų negatyvios mintys ir poelgiai tik įpūtinės šią ugnį.

### 3

Pas mus yra neįtikėtina galimybė sukurti laimės sąlygas šiame gyvenime, laimės visose būsimuose gyvenimuose ir pagrindinei laimei – išsilaisvinimui nuo sansaros ir nušvitimo.

### 4

Jeigu jūs klausote Budos patarimų – kuris turi tiek atjautos gyvoms būtybėms ir pas kurį nėra nei pėdsako egocentrinio proto, kuris tobulas jėgoje, išmintyje ir atjautoje, kurio šventas protas viską matantis – viskas, ką jūs įgaunate nuo to, tai tik nauda.

## 5

Ofisas – tai vieta Dharmos praktikai. Kai jūs einate į ofisą ir dirbate su žmonėmis, būtina suvokti, kad tai vieta šešių paramitų praktikai. Šešios paramitos labai tinka įprastam gyvenimui. Jos jums duoda apsaugą. Jose viskas.

## 6

Sansarinis žmonių ir dievų pasitenkinimų pasaulis, pagal savo prigimtį yra kančios. Mūsų protas klysta suvokdamas juos, kaip malonumus ir tikrąją laimę.

## 7

Iš tiesų, dažnai gaunasi taip, kad materialių turtų turėjimas tik sustiprina nepasitenkinimą, nes kas tampa dar akivaizdžiau, kad nei pas jokių dalykų nėra gebėjimo nukirsti kančių šaknų.

## 8

Rūpestis savimi – visų kritimų vartai, Rūpestis savo (buvusiomis) motinomis – sėkmės pagrindas. Tepadarysiu aš savo Jogos praktikos pagrindu, kuriame stato save į kito vietą.

## 9

Štai chroniškas susirgimas – meilė sau. Tai visų kančių priežastis. Supratus tai aš galėsiu sunaikinti šį egoizmo demoną.

## 10

Tegul viskas, ką aš darau, kalbu arba galvoju, atneša gerovę visoms gyvoms būtybėms ir padeda joms greitai pasiekti pilną prabudimą.

## 11

Pagrindinis mano gyvenimo tikslas – ne tame, kad tik turėti turtus, pagarbą, šlovę, sveikatą ir pasitenkinimą. Mano gyvenimo tikslas tame, kad atneščiau gerovę visoms gyvoms būtybėms. Todėl tegul nuo šiol bet kokie mano atlikti veiksmai bus naudingi visoms gyvoms būtybėms.

## 12

Iš tiesų nėra jokio išorinio priešo. Egzistuoja priežastis, dėl kurios žmonės kenkia mums, kodėl jie pyksta ant mūsų arba kritikuoja. Yra priežastis, tam yra sąlygos ir šia sąlyga [priežastimi] yra mūsų protas.

## 13

Yra didelis skirtumas tarp sąmonės, jausmų ir patyrimų kažko, kas prideda savo Dharmos suvokimą į asmeninį kasdienį gyvenimą ir tais, pas ką to nėra.

## 14

Budizme mes netikime į kūrėją. Kūrėju esate jūs pats, jūsų protas. Jūsų protas sukuria jums pragarą ir nušvitimą, sansarą ir išsilaisvinimą.

## 15

Savo proto giluminės prigimties žinios gerokai svarbesnis ir platesnis klausimas, nei išorinių dalykų ir reiškinių prigimties žinojimas.



Nežiūrint į tai, kad dabar jūs patiriate kankinančias kvailos karmos pasekmes, jeigu šiame gyvenime, šią minutę, šią valandą, šią sekundę, jūs žiūrėsite į situaciją teigiama puse, jeigu jūs palaikysite ją gera, kai ji taps prieš jus kaip gera, teigiama ir atneš jums malonius išgyvenimus vietoje nedėkingų.

Jeigu viena maža ugnies kibirkštėlė nukris ant laido ir padegs jį, tai gali sunaikinti visą namą, sudeginti visą miestą. Tas pats ir su pykčiu. Net jeigu jis mažas, tai net jeigu jis kilo viso sekundei, jis geba sukelti neįtikėtiną sunaikinimą. Pyktis gali sudeginti daugybę nesuvokiamų nuopelnų – net mažas pyktis užsidegantis tik akimirakai.



# Džamgjen Kongtrul Rinpoče

Tibeto lama.

1

Sek paskui protą bet kokiose aplinkybėse! Jeigu tu nekontroliuoji savo proto iš vidaus, tai išoriniams priešams nebus pabaigos.

2

Kai tave lanko kažkokios emocijos arba nusivylimai, tai jeigu tu pažiūrėsi į jų prigimtį, jie pranyks: Nėra išminties be šios. Kadangi mes neatskiriami nuo proto nei akimirkai, visada sek savo mintis, rūpinkis tuo!



### 3

Tas, kuris mąsto ir veikia asmeninės gerovės pasiekimui – įprastas pasaulietis žmogus. Tas, kuris galvoja ir veikia vienintelis kitų gerovei – tas Dharmos praktikas.

### 4

Patirtis – tai intuityvaus suvokimo pagrąžinimas.

### 5

Brangus žmogiškas kūnas, kaip šis, niekada nebus įgautas vėl. Nešvaistyk jo veltui! Jeigu tu turėtum gyvūno kūną, tai priemonės nušvitimo pasiekimui būtų nepasiekiamos. Jūs, galbūt ir nežinote netgi, kaip perskaityti „Mani“, tačiau gebėjimų pridaryti darbų, kurie prives jus prie gimimo žemutiniuose pasauliuose, pas jus yra pakankama!

## 6

Tik su pagarbos ir pasitikėjimo išvystymu mes tampame gebantys mokytis. Šie bruožai yra taip pat brandos požymis ir ego pančių susilpninimas.

## 7

Prarasti susidomėjimą praktika – nepakankamo proto nuraminimo simptomas. Tai leidžia gerai suvokti savo skausmą ir neurozę, didina sąmoningumą ir leidžia geriau susidraugauti su pačiu savimi. Jūs mokotės gyventi su savimi.

## 8

Įprastos sąmonės darbas įtraukia paskui save „juodus“ ir „baltus“ poelgius. Jeigu nežinai, ką darai, netgi atgaila neduoda jokios naudos. Todėl jau dabar, neatidėliojant, reikia stengtis daryti gerus darbus – kūnu, kalba ir protu.

## 9

Pasiliekant pasaulyje, sunku išgirsti Nugalėtojų Mokymą, kuris yra visų gerovių ir laimės šaltinių. Eidamas keliu, kad naudotis būdais ir galimybėmis brangiojo žmogiško gimimo, pradėk nuo išminties mokytojo paieškos, o paskui sek paskui jį.

## 10

Vien dvasios prigimties pasiekimas apima savyje visus pasiekimus ir atvirkščiai, apie viską žinoti ir nerealizuoti dvasios prigimties būtų blogiausia.



# Dza Patrul Rinpoče

Njingma tradicijos mokytojas.

1

Jeigu nemoki matyti kituose gero, bus neįmanoma įgauti netgi prošvaistės tikėjimo. O be tikėjimo neįmanoma nei jausti atjautos, nei gauti palaiminimų.

2

Ir mažą gerą [darbą] atlikdamas, negalvok: „Ką tai keičia!?“ Vanduo juk lašas po lašo pripildo milžinišką indą.



### 3

Didingi poelgiai negimsta iš žemų paskatų, todėl priiminėdamas sprendimus, pagrindu galvok apie kitų gerovę.

### 4

Prie visų aplinkybių mąstyk tik apie mirtį. Ar tu eini, sėdi ar guli, visada galvok: „Galimai tai mano paskutinė diena šiame pasaulyje“.

### 5

Nedaryk žalos jokioms gyvoms būtybėms.

### 6

Kai klausai, studijuoji ar praktikuoji Dharma, reikia stengtis negrįžti į praėjusius įspūdžius, nelaukti ateities įvykių, o dabartyje nesiblaškyti nuo aplinkos.

## 7

Kuo daugiau supranti natūralios būsenos prasmę, tuo dėmesingiau reikia žiūrėti į savo veiksmus ir jų pasekmes.

## 8

Ne per gramatiką ir poetišką šventų raštų išreiškimą ateis gerovė ir pasiekimai... ypatinga visų bodhisattvų savybė tame... kad mokytų tikrojo kelio paprasta ir suprantama kalba...

## 9

Nei vienoje sutroje, tantrroje arba šastroje netgi nepaminima, kad kažkas įgautų Budos būseną be mokytojo. Lygiai tuo pačiu galima ir pačiam įsitikinti tuo, kad niekas ir niekada nepagimdė savyje vienas, asmeniškai ir vienomis savo pastangomis savybių, būdingų Kelio lygiams ir etapams.

## 10

Būtina būti dėmesingu, kad neiššvaistyti šio brangaus gyvenimo veltui.

## 11

Jeigu tu puikuojiesi savo niekingomis dvasinėmis arba pasaulietiškomis žiniomis ir bandai prie jų prisirišti, tai nemokėsi pamatyti asmeninių vidinių trūkumų ir kitų nuopelnų. Todėl venk puikybės ir visada laikykis kuklumo.

## 12

Venk kenkti netgi mažiausiems vabzdžiams ir kantriai pernešk sunkumus: karštį, šaltį ir panašius. Tai kantrybės praktika.

## 13

Visada dėiaukis ta gerove, kurią atlieka kiti, tuo labiau, kad tai taip lengvai atliekama ir atneša tiek naudos.

## 14

Neišsilavinimas – didelė yda šiame pasaulyje, tačiau kur kas blogiau nederamas [iškreiptas, neteisingas] išsilavinimas. Turėdami laiko perskaityti išminčiaus tekstus, kodėl gi jums neatverti mokymo akių?





# Lama Ole Nydahl

Meditacijos meistras.

Budistų vienuolis.

Atidarė virš 600 budizmo centrų.

1

Jeigu mes galvojame apie save, pas mus kyla problemos. Kai mes galvojame apie kitus, pas mus atsiranda įdomios užduotys.

2

Jeigu Jūs galvojate, kad dėl laimės Jums reikalingas antras žmogus – Jūs klystate. Laimei pakanka Jūsų pačių. Antras žmogus reikalingas tam, kad pasidalinti su juo savo laime.



3

Tai, į ką nukreipiate savo protą, neišvengiamai tampa vis didesnis ir didesnis.

4

Išmintis, neišreikšta poelgiuose, tokia pati beprasmė, kaip veiksmai, atliekami be išminties.

5

Tik išmintis garantuoja absoliučią laisvę.

6

Rūpinkitės žmonėmis, o ne tuo, ką jie apie jus galvoja.

7

Uragano centre visada tylu. Būkite šia tylia vieta centre, net jeigu aplinkui siautėja sūkuriai.

8

Mes matome ne pasaulį, o savo proto turinį [tai, kas yra prote].

9

Visos problemos, nuo kurių mes bėgame šiame gyvenime, laukia mūsų būsimame.

10

Žmogus linkęs galvoti, kad jam kažko neužtenka, todėl jis sunkiai randa ramybę.

11

Dosnumas sukuria ryšius. Kantrybė sustiprina juos, o džiaugsmas padeda jiems augti.

12

Dvasinė branda nustatoma ne tuo, kokie pas mus jausmai, o mūsų distancija santykyje į juos.



# Longčen Rabdžam

Jogas ir Tibeto budizmo mokytojas.  
Vienas iš aukščiausio lygio Dzogčen  
meistrų.

1

Suprask, kad visa atsakomybė tik ant tavęs.  
Kad visos tavo kančios – praėjusių veiksmų  
rezultatas.

2

Tu vengi dharmos dėl šešių trūkumų rezultato.

1. Iš nenoro prisiminti apie savo nuolankumą ir dėl didingo jo gimimo tikslo. 2. Dėl atsisakymo suvokti, kad kova už padėtį visuomenėje ir valdžią – tuščios pagundos. 3. Dėl nenoro suprasti, kad galutiniame variante paliksi numylėtuosius, draugus ir santykius visuomenėje. 4. Dėl atsisakymo pripažinti pasitenkinimų troškimo beprasmiškumą. 5. Dėl nenoro pasiekti, kad sukauptas turtas bus galų gale prarastas. 6. Dėl tingumo meditacijos ir kitoje praktikoje, ir atsisakymo matyti reiškinių nepastovumą. Mano patarimas vengti šių trūkumų.

### 3

Dabar šešios temos apmąstymui: Suprask, kad visa atsakomybė yra tik ant tavęs. Kad visos kančios – praėjusių veiksmų rezultatas. Kad būsimi veiksmai atlikimo momentu buvo sąlygoti aplinkybių. Kad šios „neigiamos aplinkybės“ kyla dėl tavo nestabilių mąstymo šablonų.

Kad jie, be to, buvo tavo aptemimų rezultatu, kuris vijosi išorinius objektus. Ir, kad kelias į išsilaisvinimą, tokiu būdu, užtemdytas.

## 4

Šeši būdai gauti naudą iš dvasinių mokymų: Augink savyje gilų susidomėjimą jais. Įsisavink juos. Džiaukis jais. Suprask juos. Mąstyk apie juos. Praktikuok juos nors šiek tiek. Visa tai pasės išsilaisvinimo sėklas ir padės pabaigą samsarai.

## 5

Jeigu kančios verčia tave ieškoti Dharmos ir įgauti kelią į išsilaisvinimą, būki dėkingas ižeidėjams! Jeigu nusiminimas – sielvarto pasekmė – verčia tave ieškoti Dharmos ir įgauti amžiną laimę, būk dėkingas sielvartui!

Jeigu blogis, atliktas kenksmingomis būtybėmis, verčia tavęs ieškoti Dharmos ir įgauti bebaimystę, būk dėkingas demonams ir piktoms dvasioms! Jeigu žmonių piktumas verčia tave ieškoti Dharmos ir įgauti gerovę ir stabilumą, būk dėkingas savo priešams! Jeigu sunkios bėdos privers tavęs ieškoti Dharmos ir įgauti nekintantį kelią, būk dėkingas bėdoms! Jeigu kažkieno blogas ketinimas priverčia tave ieškoti Dharmos ir įgauti esminę prasmę, būk dėkingas piktai maštantiems! Būk dėkingas tiems, kurie padėjo ir pašvęsk jiems nuopelnus!

## 6

Be dvasinio gyvenimo pas tave bus šeši trūkumai: Būsi kaip akla senutė, aptemęs prigimtinio sąmoningumo nesuvokimu. Būsi, kaip paleistuvė, vikriai įtraukianti žmones į sąlygotą egzistavimą. Būsi, kaip šventinio turgaus žiūrėtojas, išsiblaškydamas į tai, kas beprasmiška. Būsi kaip vaikas, kurį linksmina auklė, gudriai blaškoma jausmingų pojūčių.





Būsi, kaip pažaidęs mažylis, įtrauktas savo „aš“ barškėjimo. Būsi kaip į tinklus pagauta žuvis – sunku bus prasibrauti pro sumišusį suvokimą. Taip tu iššvaistysi savo žmogišką gyvenimą niekam.

## 7

Šio pasaulio gimimo ir mirčių kančios yra pačiame tavyje. Šios kančios egzistuoja dėl to, kad tu ieškai to, ko negalima rasti per paiešką. Šios kančios egzistuoja dėl noro patenkinti savo interesus, tu pats uždedi jas [kančias] ant savęs per šį įsitraukimą.

## 8

Jūsų įgautas kūnas su laisvėmis ir privalumais, kaip brangiausias laisvas, suteikiantis jums galimybę išsilaisvinti nuo kančių vandenyno. Todėl palikite tingumą, apatiją, uždelsimą ir nuo šios akimirkos auginkite savo uolumo jėgą.

## 9

Kas bekiltų „tavo“ sąmonėje – džiaugsmas, liūdesys, laimė ar kančios – jeigu nevertinti, kaip tokių, „išsilaisvinama“ savaime Nėra kitų priešnuodžių.

## 10

Žinios begalinės, kaip žvaigždės danguje ir nėra galo studijavimo dalykams. Tai ar ne geriau iš karto pagauti jų esmę – nekintančią Dharmakajos tvirtovę?

## 11

Vystyk gebėjimą suvokti vieningą skonį viskame, su kuo susilieti.

## 12

Jeigu mes nepraktikuojame, tai ir yra pati didžiausia kliūtis.





# Tsonkapa

Budistų vienuolis, filosofas ir jogas.

1

Kantrybė – yra išrinktas pagražinimas tiems, pas ką yra jėga ir puiki askezė tiems, kas iškankintas troškimų. Ji kaip aukštai danguje sklendantis paukštis Garuda, neapykantos gyvatės nugalėtoja. Tai tvirtas šarvas prieš žeidžiančių žodžių ginklus. Pripažinę tai, Meistrai įvairiais būdais apsiginkluoja aukščiausios kantrybės šarvais.

2

Žmogiškas kūnas harmonijoje su pačiu savimi gerokai vertingesnis, nei rečiausias perlas. Rūpinkitės savo kūnu, jis jūsų tik dabar.



Žmogišką gimimą nelengva įgauti, tačiau lengva prarasti. Visi pasaulietiški dalykai greitai prabėgantys, kaip žaibas danguje. Žiūrėkite į šį gyvenimą, kaip į mažą lietaus lašelį, kaip į nuostabų dalyką, kuris išnyksta tik atsiradęs šviesoje. Todėl nustatykite jūsų tikslą. Panaudokite kiekvieną dieną ir kiekvieną naktį, kad jį pasiektumėte.

### 3

Laikantis moralės, pasiekiamas samadhi. Pasiekus samadhi, įvaldo išmintį. Dėka išminties pasiekia švariausią išvalgumą [prašvitimą]. Dėka švariausio išvalgumo moralė atlikta [pasiekta, užbaigta].

### 4

Kadangi visi vienodi, norėdami laimės ir nenorėdami kentėti, negerai vieniems, laikant juos artimaisiais, daryti gėrį, o kitiems, laikant juos svetimais, daryti blogį arba nedaryti gėrio.

## 5

Nėra tokios būtybės, kuri neturinčiame pradžios rate šimtus kartų nebūtų mano giminaičiu, tai prie ko prisirišti ir ko neapkęsti?

## 6

Kai žmogus siekia atnešti gerovę kitoms gyvoms būtybėms, jo asmeniniai tikslai išsipildo patys savaime, kaip šalutinis rezultatas.

## 7

Aš parašiau tiek tekstų ne tam, kad žmonės, studijuodami juos taptų mokslininkais. Aš taip detaliai paaiškinau mokymą, kad žmonės, praktikuojantys jį, tramdytų savo protą.

## 8

Tobulą žmogišką kūną, kuris brangesnis už vertingiausias brangakmenius, mums duota turėti tik dabar. Labai sunku jį įgauti, jis laikinas ir lengvai užgęstantis [prarandamas], kaip rytinės saulės prošvaistė danguje naktį. Suprantant, kad gyvenimas trumpalaikis, reikia dieną ir naktį stengtis ištraukti iš jo aukščiausią naudą. Taip aš, jogas, uoliai praktikuodamas ir tave kviečiu, kol sieki pasiekti išsilaisvinimo nuo sansaros, laikykitės mano pavyzdžio dvasiškai praktikuodamas.

## 9

Moralės praktika padeda išblaškytas mintis surinkti, samadhi praktika arba [treniruotė] minčių daro protą gebantį pilnai susitelkti ir išminties praktika išlaisvina nelaisvą sielą. Tai yra šiais trimis išsipildo visi jogų tikslai.

Pradžioje aš ieškojau plačių žinių, viduryje aš pradėjau suvokti visus traktatus kaip mokymus praktikai ir galų gale, praktikavau juos dieną ir naktį.



# Nagardžuna

Indų filosofas.

1

Jeigu myli kažką, tai verta mylėti ne jo kūno ir veido grožį, o jo proto ir sielos grožį.

2

Iš dosnumo kyla turtais, iš moralės tobulumo – laimė.

3

Kas mokosi mokymą, netaikydamas jo gyvenime, panašus į žmogų, kuris uždega lempą ir užmerkia akis.





## 4

Malonu kasyti niežtinčią žaizdą, tačiau laimė – tai kai nėra žaizdos. Malonūs norai pasitenkinimo pasaulyje, tačiau laimė – tokių norų nebuvime.

## 5

Kai jūs suprasite protą, jūs suprasite viską.

## 6

Išmintingas turi būti viduriniame kelyje.

## 7

Šlovindamas teigiamas kitų savybes, mes patys pradedame veikti teisingai.

## 8

Visi žmonės ieško tik žemiškų gerovių, geros aprangos ir ištaigingos ložės, tačiau tokia laimė nepatikima, juk norai niekada nepatenkinami.

## 9

Tie, kurie tiki į šio pasaulio realumą, panašūs į gyvūnus, tačiau tie, kurie mano, kad viskas tuščia – dar kvailesni.

## 10

Mes esame nelaisvi nuo ligų, senatvės ir mirties, nuo praradimo to, ką mes mylime, o taip pat nuo atsakingumo už savo poelgius. Pastovus to apmąstymas – priešnuodis nuo puikybės.

## 11

Norimi arba nenorimi vaisiai, kaip geri arba negerai gimimai pasaulyje yra įrankis padėti gyvoms būtybėms arba suteikti joms žalą.

## 12

Jeigu man reikėtų suridenti po uogos dydžio rutuliuką kiekvienai motinai, kuri mane pagimdė, tai man neužtektų visos žemės.

## 13

Įprastu vadinamas tas, kuris apipintas trukdančių emocijų voratinkliu. Buda vadinamas tas, kuris nuo jų išsilaisvino.

Tas, kuris anksčiau veikė nesusimąstydamas, tačiau vėliau tapo dėmesingas ir tvarkingas, tobulas, kaip ryškus mėnulis, kad išėjo iš debesies.

Bet kokie troškimai nukreipia žmogų pražūtingai, kaip kumba vaisiai – pasakė Viską galintis. Juos verta palikti, nes šios grandinės sukausto visas būtybes sansaros požemyje.



# Marpa

Budizmo mokytojas.

1

Kritimo laikais, kai Budos mokymas blėsta, žmonių gyvenimas bus trumpas, o gebėjimai – menki. Blogos įtakos ir trikdžiai, miriadose skirtingų formų, pripildo savo šešėliu visą pasaulį. Laisvas laikas ir ilgas gyvenimas taps didele retenybe. Žinios priims tokius dydžius, kad taps per daug didelės suvokimui, bus ypač sunku rasti įrodymus ir daryti išvadas. Todėl, sūnau mano, nebandyk nieko kito tik uoliai užsiiminėk praktika.



## 2

Neišmanymas santykyje į tiesą yra sansaros priežastis.

## 3

Iš visų prieglobsčių geriausias – Buda, iš visų draugų svarbiausias – pasitikėjimas, iš visų trūkumų blogiausia – vidinis plepumas, iš visų demonų nuodėmingiausias iš visų – puikybė, iš visu ydų – piktžodžiavimas.

## 4

Praktikuokite kaip galima geriau. Darykite viską, kas jūsų jėgose būtybių gerovei.

## 5

Jeigu kartais kyla aptemimai, žiūrėk į protą ir medituok, nesiblaškyk.

## 6

Jeigu yra ego – yra sansara. Jeigu nėra ego – nėra sansaros. Jie – kaip kūnas ir jo šešėlis.

## 7

Tik atjauta turi tuštumos esmę ir sujungia sumanias priemones ir išmintį.

## 8

Nieko, jeigu pas jus nėra didelių sutrų ir mantrų žinių. Nesivykite paskui bendrai priimtus terminus. Žiūrėkite į vidų ir medituokite taip, kaip jums sako Lama. Prisiminkite Lamos žodžius ir taikykite juos praktikoje. Tuomet be abejonių nosisuksite nuo Samsaros ir visi pasiekimai pradės žydėti jūsų proto sraute.

## 9

Kas liečia šlovę, tarnus ir asmeninę naudą – venkite papildomų pastangų, nukreiptų į jų įgavimą. Neišmanantys žmonės galvoja, kad „tuštuma“ reiškia „niekas“. Tokio požiūrio kraštutinis neleidžia kaupti gerų darbų [nuopelnų].

## 10

Nustoti kabintis už daiktų taip, lyg jie būtų realūs – tai vienintelis būdas įveikti Maros kariauną.

## 11

Kai subręsta būtybių karma trijuose pasauliuose, trijų pasaulių Budos bejėgiai.

## 12

Dvasinių pasiekimų esmė – būti čia ir dabar.





Jeigu neduoti dovanų [paaukojimų, даров],  
neįmanoma pripildyti proto Dharma.



# Junge Mingjur Rinpoče

Tibeto budizmo Karma Kagju ir  
Njingma linijų meistras.

1

Jūs galite pradėti savo praktiką nuo paprasto siekio būti geresniais, prieiti prie savo visų veiksmų su daugiau sąmoningumo ir gerokai giliau atverti savo širdį kitiems. Motyvacija – tai vienintelis svarbiausias faktorius, kuris nustato ar jūsų patirtis nustatoma kančia ar ramybe. Iš tiesų sąmoningumas ir atjauta vystosi su vienodu greičiu. Kuo labiau suvokiantys jūs tampate, tuo lengviau jums patirti atjautą. Ir kuo plačiau jūs atveriate širdį kitiems, tuo daugiau sąmoningumo jūs išreiškiate visuose savo veiksmuose.



## 2

Meditacija nėra susijusi su mąstymo sustojimu. Meditacija – tai tiesiog proto buvimo procesas jo natūralioje būsenoje, kuri atidaryta įeinančioms mintims, emocijoms ir pojūčiams natūraliu jų suvokimo būdu.

## 3

Neretai pačios didžiausios kliūtys meditacijos praktikoje būna sugalvotos lūkesčių, kuriuos jūs į ją atnešate. Svarbiausia – leisti sau tiesiog suvokti viską, kas vyksta jūsų protu tokiu, koks jis yra.

## 4

Atjauta – tai spontaniška mūsų širdies išmintis. Ji visados su mumis. Ji visada buvo ir visada bus. Kai ji gimsta mumyse, tai reiškia, kad mes išmokome matyti savo tikrąją jėgą ir jausti save saugiu.



## 5

Kiekvienas geras žodis ir kiekviena šypsena, kuria jūs dalinatės su tuo, pas kurį, galbūt, buvo sunki diena, grįžta jums visiškai netikėtu būdu.

## 6

Tikroji atjauta turi mintyje asmeninių trūkumų, apribojimų ir savo charakterio ydų suvokimą – būtent taip jus nušviečia aiški tiesos šviesa. Jeigu jūs nenorite matyti savęs tokiu, kokie jūs dabartiniu momentu, tai kaip jūs galėsite padėdinėti kitiems suvokti save?

## 7

Jeigu mes nenagrinėjame savo klaidų, tai po dvasingumo kauke gali slėptis kenksmingas poelgis. Todėl analizuoti klaidas ir jas šalinti – tai Bodhisattvos praktika.

## 8

Kol mes nepriimsime tiesos apie nepastovumą, neišmanymas ir aptemimai temdys mūsų dienas.

## 9

Kai jūs nesuprantate savo minčių prigimties ir kilmės, jūsų mintys išnaudoja jus. Kai Buda suvokė proto prigimtį, jis pasuko šį procesą atgal. Jis parodė mums, kaip mes galime panaudoti savo mintis vietoj to, kad leisti joms mus išnaudoti.



# Tilopa

## Budizmo mokytojas

1

Mus sąlygotame pasaulyje laiko ne daiktai, o prisirišimai prie jų.

2

Nukirskite medžio šaknį ir lapai nuvys,  
nukirskite jūsų proto šaknį ir sansara nukris.

3

Tu susijęs ne savo išgyvenimais, o tuo, kad  
įsikabinai į juos. Taigi, pralaužk savo  
įsikabinimus, Naropa!



## 4

Bet kokios lempos šviesa per akimirką išsklaido ilgų kalpų tamsą. Aiški proto šviesa vieną akimirką sunaikina neišmanymo tamsą.

## 5

Net jeigu tamsa kaupiasi tūkstančius didingų epochų, pašalinsi ją per vieną akimirką, vienu šviestuvu viską apšviečiant. Lygiai taip pat, nušviečiant protą intuityvių žinių šviesa, pašalinanti visą neišmanymą, blogus poelgius ir uždangas.

## 6

Vienas vienintelis saulės spindulys gali išsklaidyti tamsą, susikaupusią per tūkstančius amžių.

## 7

Pas debes, kurie plaukia dangaus skliaute, nėra nei šaknų, nei namų, kaip nėra jų mintyse, kurios praplaukia sąmonėje. Verta įgauti tikrosios „Aš“ prigimties matymą, kai iš karto pradingsta dualumo skirtumai [įvairovė].

## 8

Nelauk ateities – leisk jai ateiti. Nesunkink – tegul įvyksta tai, kas įvyksta.

## 9

Naudodamasis skirtingomis akių nukreipimo praktikomis ir koncentracija, disciplinuokite protą, kol jis natūraliai nenusiramino.

## 10

Erdvė gimdo formą ir spalvą, tačiau pati ji nėra nuspalvinta nei juoda, nei balta spalva.





Tikroji „Aš“ prigimtis pagimdo visus objektus, tačiau nei ydos, nei geri poelgiai nepalieka ant jų dėmių.

## 11

Kaip aliejus yra sezamo esmė, taip prigimtinė išmintis yra įgimta. Nors ji yra visų būtybių širdyse, jos nerealizuoti, jeigu nepasakys guru.

## 12

Amžių tamsa negali užtemdyti šviečiančios saulės. Ilgos Sansaros kalpos niekada nenuslėps Šviesą spindinčio proto šviesos. Tegul mes aiškiname tuštumą su žodžių pagalba, tačiau išreikšti tuštumą, kaip tokią, neįmanoma. Tegul mes ir sakome: „Protas yra šviesą nešanti šviesą“, tačiau ji už žodžių ir simbolių. Tegul protas savo esmėje yra tuštuma, tačiau jis apima ir turi savyje viską.





# Eše Cogial

Nušvitusi dakinė.

Padmasambhavos žmona.

Vadžrajanos budizmo mokytoja.

1

Kiekvienas reiškinyis ir kiekvienas įvykis yra nuostabus mūsų proto pasireiškimas. Begalinėje erdvėje, aš nematau nieko, ko vertėtų bijoti.

2

Šis karminis kūnas, neapsaugotas, kaip burbulas virš vandens, gali numirti bet kurią akimirką. Suvokiant jo prigimtį – nepastovumą, nesielkite taip, lyg gyvensite amžinai, tačiau praktikuokite tiek, kiek trunka jūsų gyvenimas.



### 3

Jeigu pas tave švarus suvokimas, viskas bus kaip Mokytojas – neegzistuoja kitas mokymas, suteikiantis neatskiriamumą...

### 4

Jeigu šis žmogiškas kūnas, kurį įgavau tik kartą per daugybę kalpų netaps įrankiu, kad pasiekti nušvitimą, kam aš darysiu jį kančių šaltiniu sansaroje?

### 5

Tvirtai laikykitės Dharmos, kad įgautumėte asmeninę gerovę ir be jokio pasitenkinimo savimi darbuokitės būtybių gerovei.

## 6

Kur yra teigiami ir neigiami išgyvenimai, ten yra jaučiančių būtybių gyvenimas, kur yra jaučiančių būtybių gyvenimas, ten yra ir penki elementai, kur yra penki elementai, ten yra ir erdvė, o kadangi mano atjauta vieninga erdvei, tai ji persmelkia savimi visus jausminių būtybių patyrimus.

## 7

Bloga karma, sukurta daugybės skirtingų veiksmų, yra priežastis, kuri subręsta, atveda į pragarą. Supraskite! Žemutinių pasaulių išvalymo kelias – tai geri darbai, atliekami kalba ir kūnu.

## 8

Begalinis sansaros kančių vandenynas, pamatykite ir supraskite jo įtaigią baimės prigimtį!



## 9

Įgauk troškimų nebuvimo siekį – ir tuo pačiu tu atneši tobulą gerovę būtybėms.

## 10

Tai sunkus kūnas iš mėsos, kvailų poelgių vaisius. Tarnauja atrama klešoms, blogos karmos priežasčiai. Supraskite! Dharma – štai priemonė įgauti gerus rezultatus. Todėl stenkitės taikyti mokymą apie dešimt gerų poelgių.



# Šri Anandamayi Ma

## Šventoji iš Indijos.

1

Pas tave bus ramybė tik tuomet, kai tu pakilsi virš savo norų.

2

Ko tu bepanorėtum iš to, kas priklauso pastoviai besikeičiančiam pasauliui, tai atneš kančias, net jeigu tam tikru metu ir patirsi laimę. Ieškoti to, kame nėra jokių kančių, tačiau turinčio savyje viską – štai vienintelė žmogaus paskirtis.

### 3

Nekreipk dėmesio į kitų nesėkmes. Tai užteršia protą ir didina pasaulio nuodėmes. Todėl stenkis matyti tik šviesą visko pusę to, ką pavyksta išgyventi.

### 4

Pilnai atsisakyk nuo sarkazmo ir lengvabūdiškų juokelių. Būk tylėdamas, kaip įmanoma ilgiau.

### 5

Po tikros meditacijos, pasaulio siūlomi malonumai tampa nepatrauklūs, nuobodūs, visiškai be skonio.

### 6

Nepamirškite meditacijos, mąstydami apie savo Esmę. Visomis jėgomis siek pažinti, kas tu esi.



## 7

Per amžius amžiais tu prisistotindavai maisto, miego, pasaulietiškų malonumų, komforto. Kuo labiau į tai pasineri, tuo jis tau tampa svarbesnis. Negalima tam pasiduoti.

## 8

Tingumas ir geismas – štai dvi didžiausios kliūtys kelyje į Savirealizaciją.

## 9

Pašvęsk save tai praktikai, kuri padės pasilikti nepajudinamu bet kokiomis aplinkybėmis.

## 10

Dėmesingai stebėk viską, ką darai: kaip tu valgai, miegi, judi, sėdi.





## 11

Nusivylimams nėra pabaigos. Jeigu leidi sau būti pagautu jais ir pasilikti jų įkaitu, natūralus rezultatas tampa nerimas, nuovargis ir ištuštėjimas. Todėl nesilaikyk už nusivylimų, geriau leisk savo protui pakilti į aukštą idealą, į aukščiausią Tikslą, kuris yra gerokai toliau už žmogiško suvokimo ribų.

## 12

Kas beįvyktų su žmogumi, tai turi įvykti atitinkant jo asmeninę karma. Bet koks pasitenkinimas ir kančios yra žmogaus užtarnauti. Be to, jeigu nėra jausmo „aš“ ir „mano“ pasitenkinimo ir kančių išgyvenimas tampa neįmanomas.

## 13

Kokiose aplinkybėse beatsirastum, mąstyk taip: „Tai teisinga ir buvo man būtina“.





# Ramakriřna

Guru iš Indijos.

1

Beprasmiřki žmonių ginčai, kokia forma ir koks Dievo vardas tikras, kaip beprasmiřki ginčai aklų apie tai, kas yra dramblys, jeigu pirmas lietė straublį, antras – ausį, trečias – kojas, o ketvirtas – pilvą.

2

Gėlių lapai nukrenta, kai vaisius pradeda augti. Taip pat atkrenta nuo tavęs tavo silpnybės, kai tavyje pradeda augti Dievo sąmonė.



### 3

Tobulas žmogus, kaip lotoso lapas, prie kurio neprilimpa vanduo, nors jis ir auga vandenyje. Taip ir prie tobulo žmogaus neprilimpa nieko pasaulietiško.

### 4

Dievas – visuose žmonėse, tačiau ne visi žmonės Dieve. Štai kodėl jie kenčia.

### 5

Nebūkite panašūs į varles prūde, kurios nežino nieko daugiau, nei prūdas. Tokie ir visi veidmainiai, kurie mano, kad pasaulyje nėra nieko geresnio už jų tikėjimą.

### 6

Naktį danguje matoma daug žvaigždžių, tačiau jos išnyksta, kai pakyla saulė.



Ar galima pasakyti, kad dieną danguje žvaigždžių nėra? Taigi, apie žmogų, jeigu nematai Dievo savo neišmanymo [nematymo] dienomis, nesakyk, kad Dievo nėra.

7

Su nuoširdumu ir įsitikinimu galima pasiekti Dievą per bet kurios religijos mokymą.

8

Išmintingųjų sadhu proto ramybė – turtai, pasiekiami ilgalaikėmis pastangomis, brangenybių griebiasi tik skurdžiai.

9

Jeigu jūs norite pasiekti Aukščiausiąjį, tarnaukite žmogui, nes Aukščiausias pasireiškia žmoguje daugiau, nei bet kame kitame.



## 10

Žinojimas veda į vienovę, o neišmanymas – į atskyrimą.

## 11

Kai vandenį įpila į ąsotį, tai girdisi [tekėjimo] garsas, tačiau kai ąsotis pilnas, garsas nustoja. Kol žmogus nerado Dievo, jis pripildytas nenaudingų ginčų triukšmo, tačiau kai tik jis ras Jį, bet koks šurmulyks nustoja ir jis tyliai mėgaujasi Dieviška palaima.

## 12

Daug vardų pas Dievą ir begaliniai būdai Jo pasiekimui. Kokioje formoje tu jį begarbintum, per ją jūs pažinsite jį.

## 13

Aš pasiruošęs tūkstantį kartų su malonumu iškęsti visas įmanomas kūno kančias, jeigu tu aš bent vieną sielą nuvesiu į laisvę ir išsigelbėjimą.

## 14

Veltui gimė tas, kuris gavęs žmogišką gimimą, kurį taip sunku įgauti, nebando pasiekti tiesos [esmės] šiame dabartiniame gyvenime.

## 15

Aš sakau tiesą: nėra nieko blogo jums tame, kad gyventi šiame pasaulyje. Tačiau jūs turite nukreipinėti savo protą į Dievą, kitaip jūs nepasieksite sėkmės. Viena ranka atlikite savo pareigas, o kita – laikykitės už Dievo. Po to, kai jūs išpildysite visas savo pareigas, jūs laikysitės Dievo abiemis rankomis.

## 16

Kol netapsi paprastu, kaip vaikas, negalėsi pasiekti Dieviškojo nušvitimo. Atmesk savo įgytų pasaulietinių žinių puikybę [tuštybę] ir žinok, kad jos beprasmės aukščiausios Tiesos vienuolyne. Būk paprastas, kaip vaikas ir tik tuomet tu pasieksi Tiesos žinias.

## 17

Nekeisk savo nuomonės. Būk tyras, elkis atitikdamas savo mintis ir tu įgausi sėkmę. Melskis su tyrumu, švaria širdimi ir tavo maldos bus išgirstos.