

Sat Sandesh

2021. szeptember ♦ 54. ÉVFOLYAM ♦ 9. SZÁM

Tartalomjegyzék

| | | |
|----|--------------------------------|----------------------------|
| 4 | Emlékezés Sant Darshan Singhre | <i>Sant Rajinder Singh</i> |
| 11 | Téren és időn túl | <i>Sant Darshan Singh</i> |
| 21 | A Meditáció Nemzetközi Napja | <i>Sant Rajinder Singh</i> |
| 32 | Ki nevezhető bölcsnek? | <i>Sant Kirpal Singh</i> |

Igazság Üzenete

A Sat Sandesh havonta megjelenő magyar nyelvű folyóirat, amelyet a Sawan Kirpal Publications USA engedélyével az SKRM Magyarországi Közössége ad ki. A folyóirat kiadásának célja: Sant Rajinder Singh, Sant Darshan Singh, Sant Kirpal Singh, Hazur Baba Sawan Singh és az őket megelőző Mesterek tanításának közzététele. Készült a Sant Mat Alapítvány támogatásával.

Az éves előfizetés díja: 7000.- Ft (10 szám jelenik meg, amelyből kettő dupla szám). Számonkénti ára: 500.- Ft.

Megrendelhető: Szabó Zoltánné 3529 Miskolc, Középszer u. 32.

Tel.: 46-366-788, 20-431-8480; E-mail: erzsike_szabo@freemail.hu

A fizetés módja: banki átutalással vagy a bankszámlára történő befizetéssel, a megrendelő nevének feltüntetésével a következő számlaszámra: SKRM MK OTP Miskolc: 11734004-20430863

ISSN: 1217-6176

Sant Darshan Singh

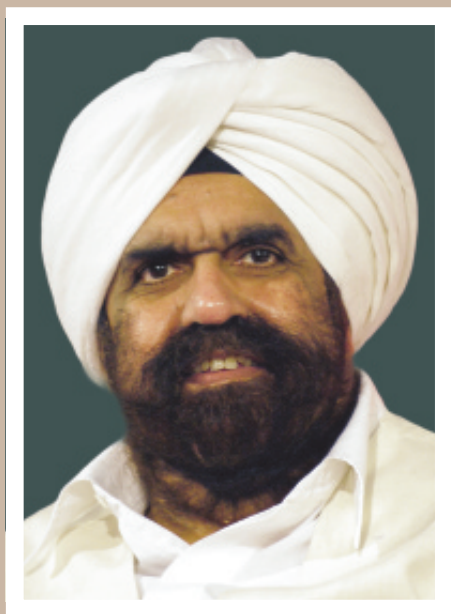
CENTENÁRIUMA

2021 szeptemberében kezdődik két rendkívüli esemény egész éven át tartó megünneplése. Szeptember 20-a Sant Rajinder Singh születésének gyémánt jubileuma. Szeptember 14-én lesz száz éve annak, hogy 1921-ben Sant Darshan Singh megérkezett a földi világba. Sant Rajinder Singh arra gondolt, hogy a Darsan Mesterre emlékezés legjobb módja a meditáció. Ezért Sant Darshan Singh tiszteletére meghirdette a száznapos meditációt, amely alatt, szeptember 14-ig legalább két és fél órát, de ha lehet, többet is meditációban töltve fejezhetjük ki a tiszteletünket a nagy Mester emléke előtt. A meditációval töltött órák számát világszinten összegezzük.



Sant Rajinder Singh

GYÉMÁNT JUBILEUMA



A szeptemberi SSE-ben kiadjuk Sant Rajinder Singh megemlékezését Sant Darshan Singhről, továbbá Sant Darshan Singh csodálatos előadását a születésnap igazi jelentőségéről, és arról, hogyan ünnepelhetjük meg azt a lehető legjobb módon.

A Baba Jaimal Singh, Hazur Baba Sawan Singh és Sant Kirpal Singh által végzett munka folytatódik, és hatalmas mértékben bővül. Ezen az ünnepélyes alkalmon mindannyiunk nevében szeretnék felajánlani egy fohászt a nagy Mestereknek, hogy az Ő kegyükkkel sikerüljön kifejlesztenünk magunkban mindazokat az erényeket, amelyeket Őbennük láthattunk, hogy az életünk egyre magasabbá váljon, és az Ő tanításaiikkal összhangban sikerüljön cselekednünk.



Sant Rajinder Singh Ji Maharaj

EMLÉKEZÉS SANT DARSHAN SINGHRE

2021. szeptember 14-én kezdődnek a Sant Darshan Singh születése 100. évfordulója tiszteletére szervezett centenáriumi ünnepek. Az alábbi emlékeztető előadás Sant Darshan Singh születésnapjának az évfordulóján, 1984. szept.14-én hangzott el Indiában, a Kirpal Ashramban.

Nagyon boldog vagyok, hogy ma együtt ünnepelhetjük Sant Darshan Singh születésnapját. Ennek további két oka is van. Az egyik, hogy hosszú idő után nagy szerencsémre ezen a különleges napon itt lehetek Indiában, az Ő fizikai jelenlétében. A másik ok, amiért nagy hála van a szívemben: végre az egész sangattal együtt fogadhatom be az Ő darshan-jait.

Úgy tűnik, mintha ez az örömteli ünnep nem csupán az indiai közösség tagjainak a gyülekezőhelye lenne. Egy mini világtalálkozó részesei lehetünk: az Egyesült Államokból, Németor-

szágból, Afrikából, Dél-Amerikából és más helyekről is érkeztek vendégek. Nagy öröm számomra, hogy együtt lehetünk, és a javunkra fordíthatjuk a Sant Darshan Singhgel való együttlétünket.

Rendkívül szerencsésnek tartom magamat, mert nemcsak egy, hanem két nagy spirituális Mester családjába szülehettem bele. Úgy érzem, hogy valami jót kellett tennem az egyik korábbi életemben. Sant Kirpal Singh, aki a nagyapám volt, Hazur Baba Sawan Singh misszióját folytatta. Virágkorát élte az Ő tanítása, és a tanítványai szétáradtak az egész világon. Sant Darshan Singh a Szeretett Mester, Sant Kirpal Singh nyomában járt, és az igazság összes őszinte keresője számára szabadon hozzáférhetővé tette a spirituális utunkat.

Spiritualitással és szeretettel töltött légkörben nevelkedtem fel. Nagy nyugalom, békesség töltötte be az

otthonunkat. Fiatal koromtól kezdve megfigyeltem a nemes erényeket, amelyek az édesapámat jellemezték: türelmes volt, nagyon keményen, hihetetlen szorgalommal, figyelemmel dolgozott, és hatalmas odaadással szolgálta Hazurt és Kirpal Mestert, az Ő missziójukat. A közösségben mindenkit önzetlenül, szeretettel és együttérzéssel szolgált.

Egyszer sem fordult elő, hogy az édesapámat haragudni láttam volna. Azt a különleges dolgot is megfigyeltem, hogy soha nem ütötte meg Bawát, a testvéremet sem. Mindazok, akik a jelenlévők közül szülők, tudják,

mennyire nehéz, hogy ne legyünk mérgesek, ha a gyermekeink nem jönnek ki jól egymással, vagy nem követik az intelmeinket.

Emlékszem, hogy egy alkalommal a barátaimmal egy focimeccsre mentünk. Ahelyett, hogy majd négy km-es kerülőutat tettünk volna, rendszerint átvágtunk a repülőtéren. Ez tilos volt, hiszen a repülőgépek folyamatosan le-fel szálltak. Egyszer a helyi hatóságok elkaptak bennünket. Felvittek az irányítótoronyba, és szóltak a szüleinknek, hogy jöjjenek értünk. Otthon az édesapám szeretettel elmagyarázta, hogy miért nem szabad



megszegnünk ezt a tilalmat. Bár szeretetteljes, de nagyon szigorú is volt. Másnap megtudtam, hogy a legtöbb barátom verést kapott otthon. Darshan Mester mindig erélyes, határozott volt az ehhez hasonló helyzetekben, de soha nem ütött meg. Sajátosan szép módszere volt arra, hogy megértesse velünk a dolgok lényegét.

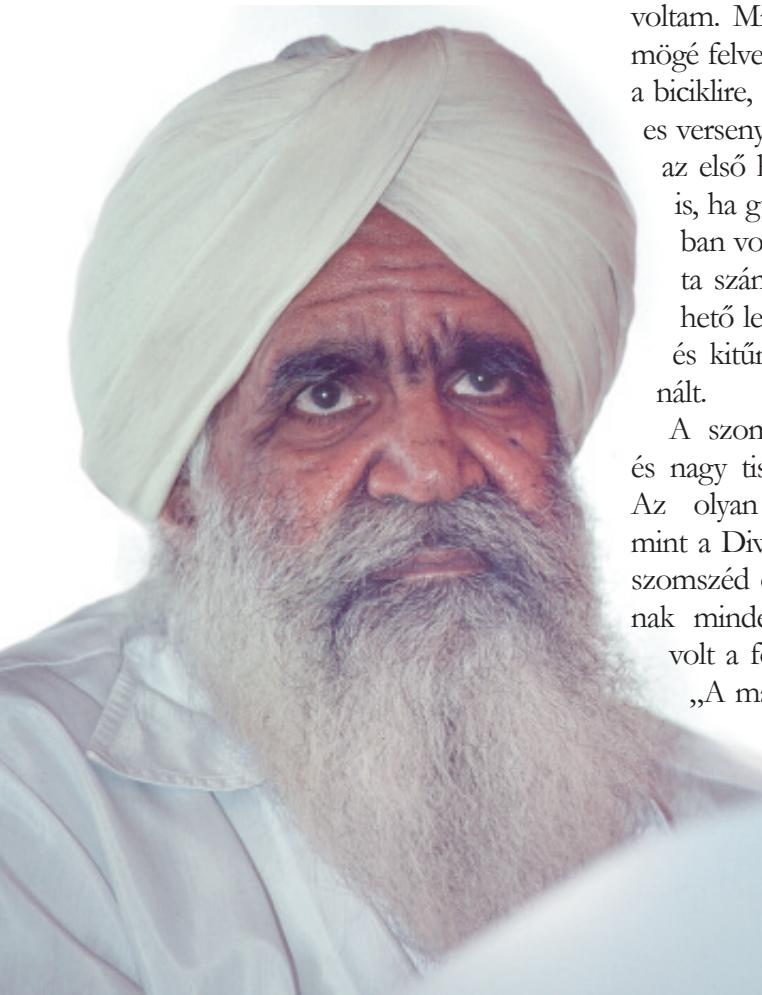
Sant Darshan Singh a kezdetektől nagyon keményen dolgozott. Gyakran hozott haza munkákat a hivatalából. Az indiai kormányzatban az előreléptetésnek feltétele volt a különféle vizsgák letétele. Ő mindig sikeresen teljesítette ezeket a tesztek, és gyorsan haladt előre a ranglétrán.

A kormányzati teendői mellett olyan irodalmi és adminisztrációs feladatokat is elvégzett, amelyekkel Kirpal Mester bízta meg. Versek, énekelt és önzetlenül szolgált a sangatot. Mindezek mellett mindig talált időt a családjára is. Amikor a munkából hazaérkezett, először mindig valamennyi időt töltött a nagyanyámmal, aki velünk élt. Megkérdezte tőle, hogy miként telt a napja, és ha valami problémája akadt, Ő mindig megkereste rá a megoldást. Csak a saját édesanyja után töltött el valamennyi időt anyámmal és velem.

Az, amilyen tiszteletet adott az idősebbeknek és a szüleinek, ahogy gondoskodott róluk, mély benyomást tett ránk. Napjainkra ez annyira megváltozott, hogy azt látom, már csak nagyon kevesen teszik ezt meg. Ha ilyen példákat látunk, az sokkal na-







voltam. Mindketten maguk elé vagy mögé felvették az egyik gyereküket is a biciklire, és így indultak a 8-10 km-es versenyeken. Az én apám mindig az első helyen végzett, még akkor is, ha gyengébb egészségi állapotban volt. Ez a példa is azt igazolta számomra, hogy mindig a lehető legtöbbet hozta ki magából, és kitűnt abban, amit éppen csinált.

A szomszédaink mind szerették és nagy tisztelettel vették körül Őt. Az olyan különleges ünnepeken, mint a Diwali vagy a Lori, az összes szomszéd összegyűlt. A programoknak minden esetben az édesapám volt a főszervezője, a karmestere.

„A mamák, papák és a gyermekek klubját” is Ő hozta létre. Ebben a szülők és a gyermekek együtt tevékenykedtek a sport- és egyéb rendezvényeken, az ünnepi együttléteken. Mindig arra bízta a fiatalokat,

gyobb hatással van ránk, mintha valaki arról beszélne, hogy így kellene viselkednünk.

Sant Darshan Singh mindannak a mélyére igyekezett hatolni, amivel foglalkozott, és a megértése a különféle témákban hibátlan, tökéletes volt. Az iskolai tanulmányai idején mindig első volt az osztályában.

Az édesapám és a nagybátyám fiatal korukban kerékpár versenyeken vettek részt. Ekkoriban én 4-5-6 éves

hogy alkossanak verseket, dalokat, vagy készüljenek fel kis szerepjátékokkal ezekre a találkozókra.

Sok emlékem van arról, ahogy Sant Kirpal Singh felkészítette az édesapámat a Spiritualitás Tudománya munkájának folytatására Őutána... Az összes ashramon kívüli fórumon megszervezett programokba is bevonta Őt. Darshi rendszeresen írt verseket a különféle ünnepi alkalmasokra, fontos találkozókra. Egyszer



a Szeretett Mester csak délben szólt Neki, hogy 17 órakor kezdődik a Vegetáriánus Konferencia, és örülne, ha ezen egy új versét adná elő. Hatalmas ováció fogadta a költeményét. Tudom, hogy nagyon sok költőnek sok időbe telik egy-egy vers megalkotása. Ő ebben is különleges volt. Az is egy érdekesség, hogy a Szeretett Mester csak apámnak engedte meg, hogy az ashramon kívül verseket adjon elő vagy beszédeket mondjon valahol, a nagy nemzeti vagy nemzetközi programokon. Nagy segítséget nyújtott

Kirpal Mesternek a nemzetközi levelezés ügyében is.

Apám a Vallások Világkonferenciája és az első Emberi Egység Konferencia szervezési munkáiban is segített Sant Kirpal Singhnek 1974-ben, amelyre Delhiben került sor. Az egyik alapítója és egyben a legfiatalabb tagja volt a Kirpal Ruhani Satsangnak is (ma a Sawan Kirpal Ruhani Mission és a Spiritualitás Tudománya elnevezéseket használjuk). Amikor Sant Kirpal Singh az UNESCO Konferenciáján beszédet mondott, Sant

Darshan Singh volt az, aki bevezetésként bemutatta Őt a delegátusoknak.

Amikor 1974. augusztus 21-én Kirpal Mester örökre eltávozott a mennyei lakhelyére, számomra nem volt meglepő, hogy apámra hagyta a spirituális munka folytatásának a feladatát, hiszen én felnövekedve mindig ott láttam benne az isteni képességeket.

Nagy gyönyörűség számomra látni, hogy ugyanaz a szeretet, amelyet az Ő karjában megtapasztalhattam, árad ki belőle az egész emberiségre. Jelenleg központok százai működnek Indiában és világszerte. A Spirituális Tudomány könyveit már tizenhét nyelvre lefordították. Tavaly világméretű utat tett, amelynek során az

Egyesült Államokba, Kanadába, Európába, Dél-Amerikába és Mexikóba látogatott. Sokezeren vettek részt a találkozók, amelyeken erről a tanításról kaptak világos képet.

Tehát folytatódik és ugrásszerűen fejlődik az a spirituális munka, amelyet Baba Jaimal Singh, Hazur Baba Sawan Singh és Sant Kirpal Singh véghez vitt.

Ezen az ünnepi alkalmon mindannyiunk nevében ajánlom fel a nagy Mesterekhez szálló imámat. Kérem, hogy az Ő kegyükből ültetődjenek belénk mindazok az etikai értékek, amelyeket Őbennük láthattunk, hogy a mi életünk is magasztossá válhasson, és az Ő tanításainak megfelelően tudjunk cselekedni.

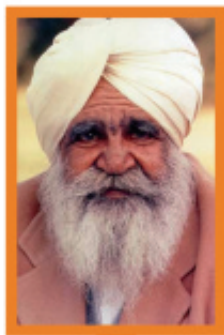
Köszönöm.

**Amikor a Szeretett Lény szépséges pillantásának
Fénye elérte a szememet,
az ellenállhatatlanul elbűvölt engem.**

**Teljesen belevesztem a vágyba,
hogy találkozhassem a Szeretett Lénnel.
Így, bár Ő sokszor jött és ment,
én egyáltalán nem láttam Őt.**

**A darshan finom rezgése betölti a magányomat;
az egyre növekvő csendben kitárul a szívem,
és kivirulnak a virágok.**

Sant Darshan Singh



Sant Darshan Singh Ji Maharaj

TÉREN ÉS IDŐN TÚL

*Hogyan ismerhetné meg valaki
az isteni Egyet és a Ram Naamot,
ha az elméje az érvelő
és megtévesztő trükkjeit játssza?*

E kérdéssel kezdődik Bhikha Sahib lélekemelő himnusza. Ő Paltu Sahib spirituális Mestere volt. Nagyon hosszú időn át áldotta meg a jelenlétével ezt a világot, és különösen Uttar Pradesh tartományt.

A vers a lélek kiáltásáról szól. Milyen a helyzetünk? A ragaszkodások és a maja hálójában vergődünk. Ahogy korosodunk, a figyelmünk egyre jobban belemerül a világi teendőinkbe. Kezdetben még csak a családnak foglal le bennünket, majd lépéseket teszünk a szociális közösségünk irányában. Idővel a tevékenységünk köre tovább bővül a városunk, a tartományunk, majd az országunk érdekében végzett feladatokkal. Így a figyelmünk mind jobban szétszóródik a világban. Minden elmúló nappal önzőbbek, és egyre inkább öné-

dektől irányítottakká válunk.

Ha a gazdaságtant tanulmányozzuk, kiderül: az arra a tényre alapozódik, hogy az emberi lény rendkívül önző. Ez azonban teljesen hibás megközelítés. Ugyanis az ember nem ilyen. A világ összes nagy filozófusa kétfajta gondolkodásmódot képvisel. Az egyik csoportjuk kijelenti, hogy az ember alapvetően nemes természetű. A másik szerint lényegileg tele vagyunk hibákkal, bűnökkel. A legtöbben abban hisznek, hogy az ember a gyökereinél, vagyis igazából jó. Hiszen a lelkünk Isten része, aki minden erény hordozója, így az igazi valónk ugyanezekkel a jellemzőkkel rendelkezik.

Ez az, amit az összes szent, spirituális Mester, látó, isteni lény, mennyei küldött tanít nekünk. A jelenlegi állapotunk olyan, hogy a világ mocsarában vergődünk, és a fizikai dolgokhoz kötődünk. Minden porcikánk az illúzió foglya. Nem vagyunk képesek e fölé emelkedni, sem





túllátni mindazon, ami káprázat. Bhikha Sahib szavai a lelkünk siralmas állapotát tárják elénk.

*Hogyan ismerhetné valaki
az isteni Egyet és a Ram Naamot,
ha az elméje az érvelő
és megtévesztő trükkjeit játssza?*

A himnusz rávilágít a tényre, hogy az elménket a vágyak, az élvezetek és

szórakozások kötik le, és az érzékek folyamatosan az ellenőrzésük alatt tartják. Amelyik érzékszerv aktív, az elcsábítja, ráveszi valamire az elménket. Ha valami szépet látunk, az örömmel tölt el bennünket. Dallamos melódiákat hallgatva, azok annyira magukkal ragadhatnak, hogy még a környezetünkről is megfeledkezünk. A finom illatokat élvezzük. Az ételek íze, zamata étvágykeltő. A tapintási

érzeteink nagyon sokféle érzelem forrásai.

A Szeretett Mester, Sant Kirpal Singh gyakran mondta, hogy egyetlen erőteljes érzék rengeteg baj kiváltója. Sokszor lesz egy élőlény pusztulásának az okozója. Így például az éjjeli lepkét rendkívüli módon vonzza a láng szépsége, ragyogása. Ha azt valahol megpillantja, ellenállhatatlanul repül felé, majd hamuvá ég benne. A szarvas szabadon ugrál, szökell a rengetegben. Ám, amikor meghallja a dobszót, az magához csalogatja, és végül ráhajtja a fejét a dobra. Ezután vagy házi kedvencként tartják otthon, vagy egy életre egy állatkert foglya lesz.

Most nézzük a tapintási érzet irányító, uralkodó szerepét! Közismert az elefánt hatalmas ereje. Ha feldühödik, gyökerestül tépi ki a fákat. Ha el akarják kapni, tudják, hogy a tapintási érzéke a gyenge pontja. Ezt használják ki, ezért mély vermet ásna, amelyet gallyakkal, falevelekkel fednek be. Így az távolról füves, bokros, természetes területnek tűnik. A tetejére egy nőstény elefánt szobrát helyezik. Az elefánt ringó ormánnyal, vágyakkal telten érkezik, és beleesik a verembe. Több napig ott hagyják, néha hetekig, sőt hónapokig, míg végül egész életére rab lesz. Láthatjuk, hogy egyetlen érzék annyira erős, hogy az élőlény egész további sorsát meghatározza.

Milyen képességei vannak a gyámoltalan emberi lénynek? Mind az öt

fizikai érzéke domináns. Ilyen helyzetben mit tud tenni? Bhikha Sahib rámutat, hogy sebezhető, védteletlenek, magatehetetlenek vagyunk. Az érzékeinknek kiszolgáltatva vonzódnunk az anyagi világ csábító, élvezetet kínáló dolgaihoz. Aki nagyon erőtlenség, és az érzékei működését képtelen felügyelni, az könnyen válik valamilyen rossz szokás rabjává. Tévétra kerül, és esetenként az egész élete így telik el.

Ebből a helyzetből a kiutat Isten nevének ismétlése jelenti. Mi Isten neve? A külső világban is vannak különféle megnevezések: ez a Varmatnak Naam, vagyis „a díszítőjelzős külső elnevezések” köre. A Dhunatnak Naam, a „benső név” a Shabd. A Naam, a Shabd az, amivel össze kell hangolódunk a bensőnkben. Ez a benső név egyáltalán nem hasonlít a világi dolgok megnevezésére, mint pl. a 'víz' szó. Ez a Naam - Isten eredeti neve. Ez az az Erő, amely akkor nyilvánult meg, amikor Isten egyből több akart lenni. Ennek két formája a Fény és a Hang, az Abszolút Erő. A Fény és a Hang együtt a Naam, az Ige. Ez tartja fenn, működteti a teljes mindenséget.

Bhikha Sahib rámutat, hogy mindenkit fogva tartanak a világi vágyak és ragaszkodások. Ebben a sebezhető állapotban Ő buzgón így imádkozik:

*Ó, Satgurum! Ó, életem Élete! Istenem!
Kizárólag Te ismered a helyzetemet.*

Az igazi, a Dhumatmak Naam, a benső Hangalapelv. Ezt vajon hogyan ismerhetjük fel? Mi módon kerülhetünk kapcsolatba a minősítő nevek mögötti hatalmas Erővel? A Naammal miként érhető el Naami, vagyis a Teremtő?

*Ki képes megáldani bennünket
éjjel a kincssel?
Egyedül a Satguru tudja
ezt megadni nekünk.
Mi, a magunk erejéből erre
képtelenek vagyunk.
Ez ugyanis messze túl van
a mi lehetőségeinken.*

Amikor felismerjük a magatehetetlen, a sebezhető, a gyámoltalan, a kiszolgáltatott állapotunkat, az Úr

küszöbére borulva imádkozunk, mert nincs más hely, ahol segítségben reménykedhetnénk. Ő a mi jótevőnk. A világot bejárva, sehol nem lelhetünk rá a Ram Naamra. Egyedül a Mester képes ezt megadni nekünk, mert Ő a Teremtőerő manifesztációja, a megtestesült Isten, aki magára öltötte az emberi köntöst, és így mutatkozik meg előttünk. Azért fohászunk a Mesterhez, hogy együttérzésből, könyörületből vesse ránk isteni pillantását, és áldjon meg bennünket a kegyével. Csak így válhatunk képessé Isten Naamjának a felismerésére. Kitért kézzel és szívvel keressük ezt a kegyet! Ha az imánk meghallgatást nyer, akkor megteremtődik a kapcsolatunk Isten nevével.

Ugyanis nincs más erő ezen az





egész világon, amely megmenthetne bennünket, segíthetne rajtunk. Hogyan ismerhetné valaki az isteni Egyet és a Ram Naamot, ha az elméje az érvelő és megtévesztő trükkjeit játssza? Ugyanis az érzékiség, a harag, a büszkeség, a kapzsiság és a ragaszkodás által soha semmit sem nyerhetünk el. Ez a lelkünk számára egy teljesen kiszolgáltatott helyzet, amelyben az iránítás az egónk kezében van.

Az öt tolvaj működése közben erősen beszennyeződünk. Az életünket szemügyre véve arra a következtetésre jutunk, hogy a tevékenységeink során beleveszünk a harag, a kapzsiság, a ragaszkodás, a bujaság és az ego mocsarába. Bár az isteni elixír állandóan hozzáférhető lenne számunkra a

bensőkben, az öt tolvaj ettől megfoszt bennünket. Isten részei vagyunk. Jogunk van az Élet Elixírjének az élvezetéhez. Az emberi születésünk biztosítja a lehetőséget az Isteni Ambrózia megízlelésére, amely a halhatatlanság, az örök élet itala. Ugyanakkor ez az öt nagy erejű rabló miatt elérhetetlen számunkra, amíg szunnyadó állapotban élünk. A külső világ dolgaihoz kötődve, az illúziók hálójában vergődve semmiképp nem férhetünk hozzá a halhatatlanság itálához.

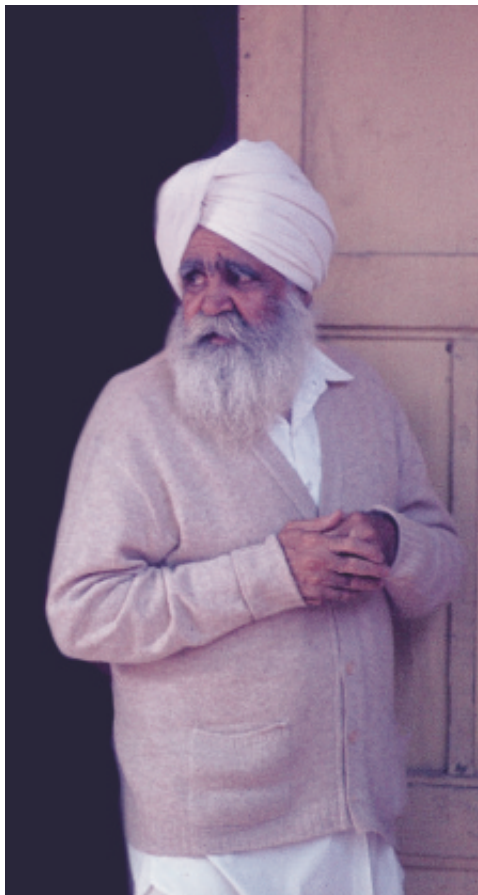
A Gurbani is kihangsúlyozza, hogy a szüleinkkel, a testvéreinkkel, a barátainkkal, munkatársainkkal és a tanárainkkal együtt, valamennyien álomállapotban élünk. Az öt tolvaj

felemészti a bennünk keringő isteni Ambróziát. Nagy szükségünk van valakire, aki képes felébreszteni bennünket. Korszakokon átívelő idők óta vagyunk ennek a „gonosz varázslatnak” az áldozatai!

Ez már oly régóta tart, mint Kumbhakarna alvása, aki a Rámájana története szerint Indrától hatalmat akart kérni, de nyelvbottlásból álmot kért, és azt vég nélkül meg is kapta. Aki spirituálisan éberré válik, méltó lesz az Isteni Nektárra. Mivel saját erőből csak küszködünk a benső kincseink rablóival, a tudatossá váláshoz

isteni kegyre van szükségünk. Csak egy élő, tökéletes Mester képes ennek megadására. A himnusz egyrészt elmagyarázza a reménytelennek tűnő helyzetünket, másrészt rámutat, hogy csak a Satguru képes felébreszteni bennünket.

Ugyanis az érzékiség, a harag, a büszkeség, a kapzsiság és a ragaszkodás által soha semmit sem nyerhetünk el. Egy percre sem vagyunk képesek megszabadulni tőlük. Minden pillanatban megrabolnak minket. Szükségünk van a kegyre, az együttérzésre, és arra, hogy a Mestererő



megmentsen bennünket az öt halalos tolvajtól. Mi magunk nem vagyunk tisztában a tudatlanságunkkal, a mély álomállapotunkkal, amelyből fel kellene ébrednünk.

*Ha a bűnök és erények
fái ültetődnek bele az életekbe,
a gyümölcsöket a lelkek
az életek és halálok
kerekeiben forogva aratják le.*

A himnusz a vétkek és az érdemek fájáról beszél. Ez azt jelenti, hogy a tettek milyenségétől függetlenül, minden esetben mi vagyunk a cselekvők. A jó megnyilvánulásaink jutalmakat, a rosszak büntetést vonnak maguk után. Mindaddig így működik ez a rendszer, amíg valaki karma nélkülivé (nehkarma) nem válik. Enélkül a megszabadulás nem érhető el. Ha szemügyre vesszük a mindennapjaink összes tettét, azok akár jók, akár rosszak, mindenképp cselekvők vagyunk. Ezért ez nagyon hosszú út a nehkarma állapot, a végső megváltás felé.

Létezik egy rövidebb ösvény a megmenekülésre, de a cél mindkét esetben a karma nélkülség elérése. A lényeg, hogy ne maradjunk cselekvők. Váljunk eszközzé a Mester kezében! Isten, a Mestererő nevében tegyük a dolgainkat! A szerzeményekre való büszkeség az ember leg súlyosabb betegsége. „Ezt tettem. Azt sikerült megszereznem.” Az ilyen embert a roppant nagy egója tartja a

markában. Büszkén, fennhéjázón nyilatkozva mindig az „én” szó kap hangsúlyt a kommunikációjában. Ilyen egotista módon erősítgeti, fényezi az énképét. Ha megfigyeljük a kicsi gyerekek beszédét, ők is szeretik az ilyen fajta önmagasztalást. Így működik az ego. Ha ezt valaki leküzdí, az győzelmet arat önmaga felett. Ez rendkívül nagy kihívás.

Emiatt mondja Bhikha Sahib, hogy amíg a bűnök és az erények fáit folyamatosan beleplántáljuk az életünkbe, a jutalmak és büntetések hátlójában vergődünk. Ezzel hajtóerőhöz juttatjuk az életek és halálok kerekét. A jó tettek jutalma a mennybe, a Paradicsomba jutás - egy időre. Az ilyen lélek ott egy előre meghatározott időtartamot tölt el, majd visszatér a lélekvándorlás folyamatába. Ha valaki életében a vétségek, a bűnök domináltak, az alvilágba, a pokolba kerül. Bizonyos ideig tartó



szervedés után az adott lélek újjászületik.

A karma törvénye úgy működik, hogy a jó és a rossz cselekedetek ösvényén haladva, a lélek soha nem szabadulhat ki a 8,4 millió létforma kerekéből. Vagyis a jó és a rossz tettek fát ültetve az életünkbe, nem lehetünk kiutat az illúziók világából, nem nyerhetjük el a megváltást. A gyümölcsöket a lelkek az életek és halálok kerekében forogva szüretelik le. A lélek körforgása során e fák idővel kilombosodnak, és a tudatosság Naamja elvész. Ahogy egy fa évek múltán hatalmas lombkoronát nevel, mi ezt tesszük a karmikus cselekedeteinkkel. Ha nem szabadulunk ki a karmák útvesztőjéből, nem érhetjük el az örök boldogság, békesség, a teljes szabadság állapotát.

Az egész világot uralja a karma törvénye, ahol a jó és a rossz cselekedeteket végrehajtjuk. Helyesen tenni

a dolgainkat - ez erényes dolog. A bűnös tettek útja mindenképp helytelen. Ám mindaddig nem ismerhetjük fel Istent, amíg benne vagyunk a karma kerekében. Ehhez nehkarma állapotban kell élnünk. Ezt kinek a segítségével érhetjük el? Annak a vezetésére van szükségünk, aki Isten élő manifesztációja, aki ezért karma nélküli, és minket is képes ilyenné tenni. Ez a személy az élő, tökéletes Mester. Így imádkozzunk az Ő lótuszlabánál: „Ó, Satgurum! Te, aki a megtestesült Isten vagy, légy kegyes hozzám, tégy engem 'tettek nélkülivé', áldj meg a darshanjaiddal, hogy a karmák működési szintje fölé emelkedhessek!”

Amikor helyettünk Isten válik a cselekvővé, akkor tudunk kiszabadulni a 8,4 millió létforma valamelyikében való szüntelen újjászületések folyamatából, a lélekvándorlás kerekéből.







Sant Rajinder Singh Ji Maharaj

A MEDITÁCIÓ NEMZETKÖZI NAPJA

Szeptember 20-án kezdődik Sant Rajinder Singh Ji Maharaj gyémánt jubileumi ünnepe. Az élete és a tanítása fő célja az emberek segítése az egész bolygón abban, hogy megtanulják a Fényre és a Hangra történő meditációt, amellyel felfedezhetőek a bensőben rejtőző isteni kincsek.

Az emberiség szolgálata, az önfelismerés és Isten megtalálása elősegítése érdekében a Mester járadhatalanul törekszik arra, hogy világszerte minél többen ismerjék meg a meditáció módszerét. A nagyközönség számára szervezett előadásokon és a meditációs szemináriumokon kívül a könyvek, a videók, továbbá a rádió, a televízió, az internet és a közösségi média eszközeivel ösztönzi az embereket arra, hogy igyekezzenek rátalálni a bensőjükben a spirituális kincsekre. Sant Rajinder Singh sikeres munkájának az egyik gyümölcse a Nemzetközi Meditációs Nap létrejötte. Ezt minden évben szeptember 20-án ünnepeljük meg.

Az itt következő előadás 2018-ban, az alapítási napon hangzott el, meditációra ösztönözve mindazokat, akik a soba el nem

múló békeséget, boldogságot, üdvösséget keresik.

Szeretettel köszöntök mindenkit a Nemzetközi Meditációs Napon, Delhiben. Ezt a Spiritualitás Tudománya/a Sawan Kirpal Ruhani Mission szponzorálja. E világszintű meditációs nap bevezetése gigantikus lépés a világbéke felé.

Amikor felkértek, hogy az ENSZ-ben beszéljek a békéről, azt mondtam, hogy a legtöbb ember másokat ösztökél arra, hogy legyen békés. Én viszont azt tapasztaltam, hogy a kulcs az egyetemes békéhez az, ha mindannyian önmagunk válnak nyugodttá, kiegyensúlyozottá, mert leginkább ezzel járulhatunk hozzá egy szebb, szeretetteljesebb világ eljövételéhez. A benső és a külső béke megteremtésének az eszköze a meditáció.

Az orvosok és az egészségügyi



kutatók rengeteg vizsgálatot folytattak le, amelyek bebizonyították, hogy a meditációnak nagyon sokféle jótéménye van. Az utóbbi években a figyelem arra irányul, hogy sikerüljön megteremteni a testünk, az elménk és a lelkünk összehangolt, egészséges

működését. A cél az, hogy így beteljesültebb lehessen az életünk.

Szerte a világon gombamódra jelennek meg az új technikák, hogy fizikailag, mentálisan, érzelmileg és spirituálisan egészségesebben élhessünk. A különféle alternatív gyógy-



módok is a virágkorukat élik. A céljuk a fittebb testi állapot elérése. Nagy népszerűségnek örvendenek az önsegítő és a személyes átforgalmódást szolgáló programok, amelyek jobb mentális és érzelmi állapotot eredményeznek. Napjainkban már a spiritu-

ális fejlődés elérése is ott szerepel sok ember törekvései között.

Mindannyiunkban ott van a spirituális energia, egy olyan erő, amely teljessé tesz bennünket. A problémát az okozza, hogy nem használjuk fel. A spirituális Mesterek ezt ajándék-



ként nyújtják át az emberiségnek. Erre az energiára a meditációban lelhetünk rá. A nagy Mesterek eszközöket biztosítanak számunkra ahhoz, hogy a javunkra tudjuk fordítani a lelkünk erejét. A kérdés az, élünk-e vele?

Ezzel kapcsolatos a következő történet, amely egy fejlődő országban, falusi környezetben, földműveléssel foglalkozó családról szól. Ugyanúgy éltek, mint a szüleik és századokon át az elődeik. Megtanulták, miként tartásuk fenn magukat azok nélkül a fejlesztések nélkül, amelyek az ipari forradalom óta teljesen átformálták a nagyvárosi életet. A család nem csapból jutott a vízhez, hanem a kútból húzta fel. Nem használták a villamos energiát, hanem a tűzre, a gyertyákra és a petróleumlámpákra hagytak.

A városokban a helyi vezetés úgy döntött, hogy modernizálja az életet ezekben a falvakban és mezőgazdasági övezetekben is. Elküldték ezért a

megbízottaikat a városok körüli apró településekre, hogy ezek a szerintük nehéz helyzetben, elmaradott körülmények között élő emberek is hozzájussanak a villanyáramhoz.

Egy napon a közszolgáltatástól egy ember kopogott ennek a családnak az ajtaján. Az anya nyitott ajtót, és megkérdezte, hogy az illető mi járatban van.

„A városunk és a körülötte lévő falvak modernizálásán dolgozunk, és szeretnénk felmérni, hogy melyik otthonba nincs még bevezetve a villany” – magyarázta. „Nálunk még nincs” – hangzott a válasz. „Szeretnék? Mi igény szerint akármelyik otthonra tudjuk kapcsolni a rendszerre” – hangzott a válasz.

Az asszony elgondolkodott. Elhatározta, hogy nem lesz elutasító. Nem akarta megsérteni az illetőt. Úgy döntött, hogy kipróbálja, amit felkínálnak. A látogatója visszatért az irodájába, megrendelte az elektromos

műveknél, hogy vezessenek el egy vezetékot abba a térségbe, és kapcsolják be a hálózatba az asszony otthonát.

A jelzett napon beszerelték a házába a villanyvezetéket, az összes szükséges csatlakozó aljzattal, kapcsolóval együtt, és áram alá helyezték. Az asszony megköszönte. A szerelők elmentek.

A következő kilenc hónapban azok, akik az áramfelhasználást ellenőrizték, és a számlákat kiküldték a fogyasztóknak, megállapították, hogy ebben az otthonban ennyi hónapon át összesen egy egységnyi áram fogyott.

Ezért szerelőt küldtek oda, arra gondolva, hogy annak idején valami hiba történt a vezetékek beszerelésénél, vagy valahol megszakadt a kapcsolat. Amikor a szerelő bekopogott, az asszony nyitott ajtót. „Elnézést! Az elektromos művektől jöttem, hogy megkérdezzem, igénybe veszi-e a villanyáramot?” „Természetesen használom” – felelte a nő. „Amikor ellenőrizték ennek a háznak az áramfogyasztását, az derült ki, hogy kilenc hónap alatt csak egy egységnyi fogyott. Ez tehát nem azt mutatja” – magyarázta a szerelő.

„Pedig én kétségtelenül használom” – mosolyodott el az asszony. „Mire?” – érdeklődött a szerelő. „Amikor besötétedik, akkor felgyújtom a villanyt, hogy elég világos legyen a petróleumlámpa meggyújtásához.”

Ez a történet jól szemlélteti a tényleges állapotot a spirituális energiánk hasznosítása ügyében. Azok közül, akik a Mesterek kegyéből megkapták a benső kapcsolatot Isten Fényével és Hangjával, kevesen élnek ezzel az ajándékkal. Ettől kezdve ugyanis rákapcsolódhatunk Isten háttartalan erőforrására. Közvetlen kapcsolat, „vezeték” jön létre a fizikai testünk és Isten között. A javunkra fordítjuk ezt az Erőt?

A történetben szereplő asszony az egész házában kedve szerint, akár a nap huszonnégy órájában is használhatta volna a villanyáram előnyeit. Az éjszakai órákban az egész otthonát világossá tehetné, de ehelyett továbbra is halvány fényű petróleumlámpát, olyan fényforrást használt, amely egyetlen szobának is csak egy kis részét világította meg.

Mi is hasonlóképp cselekszünk a spirituális területen. Megkaptuk az összeköttetést az Istenerővel. Élvezhetnénk a végtelen energia jótéteményeit. A meditációban megismerhetnénk a lelkünket, amely a szuprakauzális szinten nem egy, hanem tizenkét külső Nap fényével sziporkázik. Sach Khandban, a tisztán spirituális szinten Isten Fénye százezer külső Nap fényénél is tündöklőbb. A bennünk lévő Fény háttartalan, de ez a mi korlátozott megértésünkkel felfoghatatlan. Azt gondoljuk, hogy a Földünk körül keringő Napnál nincs sugárzóbb fényforrás.

Boldogan megelégszünk azzal, ha



a csukott szemünk előtt fénypontok, különféle színű fények tűnnek fel a meditációban, vagy a benső csillagok, a Hold és a Nap tükörképének a visszatükröződését látjuk. Nem ismerjük fel, hogy ez csak a benső utazás kezdete. Képesek lennénk meg-

tapasztalni Isten tündöklését a maga teljes erejében, mi azonban a rendelkezésünkre álló ajándékot egyáltalán nem használjuk fel, vagy megelégszünk annak korlátozott alkalmazásával.

Az asszony nem ismerte fel az

elektromos energia hasznosságát, számos előnyét, azt, hogy mennyire megkönnyítené a családja életét. Ehhez hasonlóan szomorú mindazok helyzete, akiket a spirituális Mester a beavatáskor összekapcsolt a Fény- és Hangáradattal, de ezt az isteni kapcsolatot nem fordítják a legnagyobb javukra.

Ott van bennünk a lelkünk ereje, Isten Ereje, de nem csatlakozunk rá. Ha ezt megtennénk, rátalálnánk az isteniség kincseire, amelyek bősége minden képzeletet meghalad. Nagyobb gazdagságra lelhetünk önmagunkban, mint bárhol ezen a világon. A lelkünk bölcsessége hatalmasabb, mint az anyagi szint összes tudása együttvéve. Az Istenerő olyan szeretettel képes betölteni bennünket, amelyhez hasonlót sem ismerünk a külső világban. Ráadásul ez az üdvösség oly mámorító, hogy nincs szükségünk hallucinogén vagy más mámort keltő fizikai szerekre. Ott van bennünk az energia, amely legyőz minden félelmet. Ráébredhetnénk, hogy soha nem vagyunk egyedül; minden élővel egyetemesen összetartozunk. Mindezek a kincsek a mieink lehetnek, ha ráhangolódunk a lelkünk erejére.

Az isteni ajándékaink bennünk rejteznek. A lelkünk a bölcsesség, a szeretet és az üdvösség forrása. Mi azonban nem vagyunk tudatában ennek, mert a valódi énünk felett az elménk, az érzékeink és a fizikai testünk vette át az irányítást, az ellenőr-

zést, és beborította a lelkünket a káprázat fátylaival. Így az beleveszett az illúziók világába. Testnek képzelet magát, az elmével azonosul, és elfeledte, ki ő valójában. Emiatt az elménk és a testünk uralkodik rajtunk, noha az életető erőnk és az igazi természetünk a lelkünk. Arra van szükségünk, hogy visszahelyezzük a jogaiba, így a kincsei gazdaggá tehetik az életünket.

Sokan közülünk anélkül élnek, és úgy halnak meg, hogy nem ismerik fel a lelkük csodálatos erejét. Időnként esetleg kérdések merülnek fel bennünk a lélekről, Istenről, a létezésünk céljáról. Ez általában a nehézségek idején vagy a halállal szembesülve fordul elő, de valójában csak kevesen keresnek addig, amíg választ nem kapnak a kérdéseikre. Bennük égő vágy lobog: meg akarják fejteni az élet titkait. Ezt nevezzük spirituális kutatásnak. Ennek sokféle útja-módja van. Azt a módszert nevezzük spirituális útnak, amely elvezet az élet céljának a megismeréséhez, és annak megértéséhez, hogy a benső valónk, az igazi énünk a lelkünk.

Szerencsére vannak emberek, akik már megtalálták a válaszokat a földi küldetésünk alapkérdéseire. Ha visszatekintünk a történelemben, minden korban voltak olyanok, akik felismerték a lelküket és Istent. Egy dolog teljesen egyértelmű – ezek a megvilágosult lelkek képesek másokat is megtanítani arra, amit ők már elértek. Ha hatalmas szerencsénkre találkozhatunk az élő tökéletes Mesterrel,

megtanulhatjuk, hogyan találunk rá a lelkünkre, miként jussunk hozzá a kincseihez.

Az igazi tudás személyes tapasztalatból származik. Lehet, hogy elolvassuk, amit erről mások írtak, meghallgatjuk, amit mondanak, de soha nem lehetünk teljesen elégedettek, ha mindezt nem tapasztaljuk meg mi magunk is. A Satguru segítségével és vezetésével tárulhat fel előttünk a halhatatlanság, a szeretet és az üdvösség kincsestára. A lelkünk ereje határtalan. Ha ezzel összekapcsolódunk, nemcsak gazdaggá teszi az életünket, hanem azt teljesen át is formálja.

Annak érdekében, hogy megértsük, hogyan segít hozzá bennünket a Mester a lelkünk kincseihez, gondoljunk az elektromos erőműre! Az innen származó energiát többek között világításra is használjuk. A számlát nem a villanyégőket gyártó cégtől kapjuk, hanem az üzemtől, amely az energiát szolgáltatja. Szükségünk van az égőkre, hiszen így jutunk hozzá a szükséges fényhez, de nem ez az energia forrása.

Ehhez hasonlóan a Mester teste az „égő”, a közvetítő, amelyen keresztül az Isteni erőműből a szeretetenergia megérkezik hozzánk. Tiszteljük a Mestert, de nem imádjuk. Tudjuk, hogy az Ő általa hozzánk eljuttatott energia forrása Isten. A fizikai szinten közvetlenül nem láthatjuk Istent, erre a hús-vér szemünk alkalmatlan. A Mester szemén keresztül sugárzódik ránk az Úr szeretete. Az isteni Szü-

lőnk így hív vissza bennünket az Otthonunkba.

Az anyag világában nem hallhatjuk meg Isten szavát, mert a fülünk csak e szint hangjait képes felfogni. Viszont a satsangokon, a Mesterek szavain keresztül befogadhatjuk mindazt, amit Isten mondani akar nekünk. Bármelyik Mester satsangját hallgatjuk, az üzenetük ugyanaz: a meditációban megismerhetjük a lelkünket és Istent, ha kifejlesztjük magunkban az etikai értékeket. A nagy Mesterek tanításának ez a lényege. Isten ezt az egyszerű és tiszta üzenetet kívánja eljuttatni hozzánk.

Amikor megérkezünk a Mesterszent lábához, Ő megtanítja nekünk azt az egyszerű módszert, amellyel hozzájuthatunk a lelkünk erejéhez. A meditáció módszerét az otthonunk kényelmében gyakorolhatjuk. A benső kutatással felfedezhetjük a rejtett energiáinkat. Ha megtanuljuk, hogyan csatlakozunk rá a benső erőforrásunkra, akkor az életünk összes területén – a fizikai, a mentális, az érzelmi egészségi állapotunkban, a munkahelyi és egyéb személyes kapcsolatainkban – hatalmas átalakulást fogunk tapasztalni. A spirituális fejlődésünk derűssé, örömtelivé teszi az életünket, és hozzájárulunk ahhoz is, hogy szeretetteljesebbé, békésebbé váljon a világ.

Ha rendszeresen, pontosan és kitartóan végezzük a spirituális gyakorlatainkat, még ebben az életben elérhetjük a célunkat. Mivel a Fény-

és Hangáradat Istenből ered, fürödhethetünk a ragyogó Fényben, és élvezhetjük a Mennyei Muzsikát, amellyel visszautazhatunk a Forrásunkba. Átéltethetjük az örömet, üdvösséget, amely a benső csodák birodalmában vár a lelkünkre. A fizikai régióból az isteniség benső szintjeire emelkedve megismerjük a lelkünk hatalmas erejét, és azt, hogy képes belemerülni a hatalmas Erőműbe, Istenbe.

A meditáció révén nagy változáson megyünk keresztül, és azt tapasztaljuk, hogy a testünk, az elménk, a szívünk és a lelkünk egyre jobb állapotba kerül. Mi ez a gyógyító erő, és hogyan kerülhetünk kapcsolatba vele? Ha összekapcsolódunk a bennünk lévő Isteni Áradattal, meggyógyul a testünk, az elménk, megerősödik a táplálékhoz jutó lelkünk.

Most vegyük sorra a jótékony fizikai hatásokat! Az orvosi kutatók már feltárták a test-elme kapcsolatot. A vizsgálati eredményeik nyomán bizonyos betegségek kialakulását az érzelmi és az elme-állapothoz kötötték. Azt tapasztalták, hogy amikor mentális stressz, érzelmi fájdalom vagy depresszió következik be, akkor lecsökken az ellenállóképesség. Az illető fogékonyabbá válik a megbetegedésre, mivel az immunrendszere már nem működik a legmagasabb szinten. Ilyen esetekben jelenhet meg egy szívbetegség, továbbá emésztési, légzési és vérkeringési problémák merülhetnek fel, migrénes fejfájás jelentkezhet – és ez csak néhány példa

a kialakuló káros következményekre.

A rendszeresen és elegendő ideig folytatott meditáció hatására csökken a feszültség, a nyugtalanság és az aggodásra való hajlam. Klinikai körülmények között végzett tesztek azt bizonyították, hogy a meditáció hatására javulás következett be a magas vérnyomás, az alvási zavarok, az asztma és a krónikus fájdalom esetében. A teljes ellazultság jótékonyan hatott a szívritmus zavarokra és a magas vérnyomás testi következményeire.

Napjainkban szerte a világon nagyon sok gyógyközpont és kórház javasolja a betegeknek és az egészségügyi személyzetnek a meditációt, mint lehetőséget a stressz csökkentésére és bizonyos betegségek megszüntetésére. Ezzel ugyanis gyógyító erőhöz, mentőövhöz juttatjuk a testünket és az elménket.

Ha a figyelmünk befelé irányul, ez védelmet biztosít a betegségek okozta fájdalom esetén is, hiszen a benső öröm, boldogság menedéket nyújt velük szemben. Az Egyesült Államokban mostanában megjelent tanulmány szerint a meditáció, az ima mellett mindazok, akik legalább egy hétig részt vettek a spirituális összejöveteleken, a többi páciensnél gyorsabban gyógyultak fel egy műtét után vagy valamilyen betegségből. Mindezekon kívül a spirituális gyakorlatok végzése megszabadít a szomorúságtól, a bánattól, a lehangoltságtól, vigaszt nyújt, segít a betegségtudattól való megváltásban.

Ebben a zűrzavarral teli világban az elménk gyakran kerül nyomás alá. Az élet annyira bonyolulttá vált, hogy az emberek túl sok mindent akarnak megtenni, de nincs rájuk elég idejük. Sokaknak van olyan munkája, amelyben az idő állandó szorításában kell a feladataikat ellátniuk, vagy arra kényszerülnek, hogy a családjukról való gondoskodás érdekében több helyen is dolgozzanak. A túl nagy nyomás miatt azután könnyen elvesztik a türelmüket, ami a legkülönfélébb erőszakos megnyilvánulásokhoz vezethet. Az illetők úgy kezdenek el viselkedni, ami egyébként nem jellemző rájuk, a korábbi önmagukra. Ennek a negatív következményeit gyakran azok szenvedik meg, akik a legközelebb állnak hozzájuk, akiket a legjobban szeretnek.

A meditáció révén megszüntethető az egyensúly hiánya, ami a mentális feszültségek következménye. Ilyenkor ugyanis a nyugalom mennyországába emelkedünk, ahol helyreáll az értelmi működésünk egyensúlya. Az agyhullámok vizsgálata azt mutatja, hogy azok a mindennapi tevékenységek közben 13-20 Hz frekvencián működnek, ami vezetés közben, a „támadás vagy menekülés” stressz-helyzetekben még magasabb is lehet. A meditációban, teljesen relaxált állapotban az agyhullámok Hz-tartománya ennél sokkal alacsonyabb szintű. Ilyenkor a testünk és az elménk is nyugodt. Ha erről a napi meditálással gondoskodunk, a

stressz-szintünk egyre jobban csökkenni fog. Kellemes mellékhatásként a további napi tevékenységeinket a korábbiaknál sokkal békésebb lelkiállapotban, mentális nyugalomban fogjuk elvégezni. Így arra is képessé válhatunk, hogy a kihívást jelentő élethelyzetekben is megőrizzük a benső egyensúlyunkat. Ellenőrzés alatt tartjuk a reakcióinkat, és a konfliktusok sem hoznak ki a sodrunkból.

A meditációs gyakorlatok végzésének köszönhetően megváltozik a látásmódunk. Spirituálisan egyre tudatosabbá válva felismerjük, hogy a létezésünk nem korlátozódik erre a földi létünkre. Így meg tudunk szabadulni azoktól a gondolatainktól, problémáinktól, amelyek a múltban zavartak bennünket. Kitérünk a látókörünk, és felismerjük az élet magasabb értékeit. Kedvesek, figyelmesek leszünk az embertársainkhoz. Nem zavarnak meg bennünket az élet semmisségei. A korábbiaknál sokkal hatékonyabbak és békésebbek leszünk.

Az elmúlt évtizedekben a családi élet drámai változásokon ment át. Sok esetben mindkét szülő dolgozik, és kevesebb idejük marad a gyermekeikre. A világ bizonyos helyein szokássá vált a béisizitter alkalmazása, a kicsi babák napközi otthonba helyezése. A gyermekek sok esetben nem jutnak hozzá ahhoz a figyelemhez és szeretethez, amelyre az egészséges érzelmi fejlődésükhöz szükségük

lenne. A korábbi nagycsaládok szét-
szakadtak, például egy jobb munka-
lehetőség elfogadása miatt. A gyer-
mekek, az unokák többé nem jutnak
el könnyen a szüleikhez, nagyszüleik-
hez, a nagybácsikhoz, nagynénikhez.

Mivel a társadalom túlhangsúlyoz-
za, túlértékeli az elméleti, az elvont
tudást, valamint a karrier-építést, az
emberek nem szánnak elegendő időt
annak megtanulására, hogyan éljenek
együtt másokkal, mik a jó kapcsola-
tok titkai, beleértve ebbe a házastársi
és a szülő-gyermek kapcsolatot is.
Tömeges méretekben van jelen az
érzelmi fájdalmak megfelelő kezelé-
sének a hiánya, aminek pszichológia
következményei lesznek. Az ilyen
helyzetbe kerülők számára a meditá-
ció fontos kiegészítő terápia lehet.
Ugyanis mialatt szakemberi segítség-
gel dolgoznak az érzelmi fájdalmaik
kezelésén, a meditációban a szeretet
és a tudatosság Forrásával összekap-
csolódva a legnagyobb hiány pótlódik
bennük. Mivel „Isten szeretet, a lélek
szeretet és az út vissza, Istenhez szin-
tén szeretet”, a meditáló több szere-
tettel töltődik meg, mint amiről vala-
ha is álmódott volna.

A szentek, akik utaztak a benső-
ben, az írásaikban emberi ésszel fel-
foghatalan szeretetről és az isteni
Szerelmükkel való örök nászról szá-
moltak be. Ez a szeretet az összes ér-
zelmi fájdalomból képes kigyógyítani
bennünket.

A meditációban átélhetjük Isten
Fényét és megismerhetjük az igazi

valónkat, amely a Lélekfeletti cseppje.
Amikor ez belemerül Istenbe, maga
lesz a teljes tudatosság. A spirituális
szomjúság lecsillapodik, és többé
nem vágyunk szeretetre, hiszen azzá
válunk.

A meditáció személyes jótétemé-
nyeinek kívül egy további csoda is be-
következik: mindannyian a bolygónk
meggyógyításának az eszközei lehe-
tünk. Ha fizikailag, mentálisan, érzel-
mileg és spirituálisan kiteljesedünk, a
békesség kisugárzódik belőlünk a
környezetünkre. A konfliktusok for-
rásai helyett menedékké válunk
azokkal szemben. A gondolataink, a
szavaink és a tetteink balzsamként
fognak hatni mások sebeire.

Mindenkiben meglátjuk Isten Fé-
nyét, és szeretetünk az egész terem-
tést Isten egyetlen családjaként öleli
át. A békesség és a jóakarát hírvivői
leszünk. Ha eljön az idő, amikor
mindenki megnyugtató hatással lesz
azokra, akikkel kapcsolatba kerül,
már nem lesz messze az idő, amikor-
ra világszerte begyógyulnak a hábo-
rúk és a kegyetlenkedés által okozott
sebek. A külső béke teszi lehetővé a
spiritualitás aranykorának az eljövete-
lét.

Most pedig a Nemzetközi Medi-
tációs Napot közös meditációval ün-
nepeljük meg! Ha állandóan fenn-
tartjuk a kapcsolatunkat a spirituális
Erővel, akkor átformálódik az éle-
tünk, és vigaszra, szeretetre lelünk,
ami nélkülözhetetlen a boldog, békés
élethez.



Sant Kirpal Singh Ji Maharaj

KI NEVEZHETŐ BÖLCSNEK?

A Mesterszentek egyetlen feladata, kizárólagos munkája az, hogy ismét egyesítsék az elszakadt lelkeket Istennel. Nem foglalkoznak társadalmi, politikai vagy egyéb kérdésekkel. Kegyesen ráébresztenek bennünket a lelkünkre, és ezt a küldetésüket hatalmas odaadással végzik. Az Istennel való találkozásra ösztönzik az embereket. Azért jönnek ebbe a világba, hogy felemeljék a lelkeket, és újra visszajuttassák őket a Teremtőhöz.

Az istenek és istennők inkarnációi is dicsőítik az ilyen megvilágosodott lényeket. Minden spirituálisan fejlett lény nagyra becsüli a szenteket. Ők mind azt hangsúlyozzák, hogy az emberként megszületés különleges kegy, hatalmas szerencse. Isten egy fantasztikus létformával ruházott fel bennünket. A spirituális Mesterek teljes szívükkel azt kívánják, hogy ezt végre ismerjük fel, és ennek érdekében erőteljes szavakat használnak. „Ez az emberi születés esély arra, hogy megtaláljuk Istent. Ha nem élünk a lehetőséggel, elvétjük a lépést, és nem jutunk feljebb a létrán, akkor még egyszer nem lesz ekkora szerencsénk, és az életünk haszontalanul múlik el.” Amint az emberi formával kapott esélyünk elvész, az egész életünk semmit sem ér. Hiába kaptuk meg az emberi születést, ha ez alatt nem találjuk meg Istent, akkor az egész balszerencsés, átok sújtotta lesz.

*Átkozott lesz az étel, amit eszünk, ihenné válik az alvás,
amely most annyira pihentető a számunkra.
Elátkozott lesz minden ruha, amit viselünk.
Hiábavaló, elférsérelt lesz az idő,
amit a testiink gondozására szenteltünk.*

Vajon mikor fogjuk ezt így érezni? Amikor véget ér az életünk, és még mindig nem találtunk rá Istenre. Ha nem fedezzük fel az örök Szerelmünket az emberi létünk alatt, akkor az veszendőbe megy.

Most mivel telnek a napjaink? Le-foglálnak bennünket a külső tevékenységek, a testünkről való gondoskodás, és a világi javak felhalmozása. Az egész időnket erre fordítjuk. Napi 24 órával rendelkezünk, és mindegyik órát külvilági célok kergetésével töltjük. Mi történne velünk, ha ma lejárna az időnk? Ahol a figyelmünk, ott vagyunk. Ha folyamatosan a világ foglalja le a gondolatainkat, akkor magától értetődően vissza fogunk ide térni. Ha állandóan Istenre emlékezünk, akkor az Ő megnyilvánulását fogjuk látni mindenben.

Ha elkezdjük megízlelni az Úr Nektárját, akkor miért jönnénk vissza ebbe a világba? Természetesen, ha Isten valamikor ezzel megbíz bennünket, az teljesen más helyzet lesz. Ám a jövés-menés a világba számunkra biztosan véget fog érni. Nagy szerencse kellett ahhoz, hogy emberi formát ölthessünk. Ez a teremtés legmagasabb szintje. Ha megkaptuk ezt a fantasztikus testet, akkor Istenre meditálva élünk benne! „Meditálj az Úr nevére!” Az Erő, amely a Teremtő manifesztációja, tartja fenn a teremtés összes régióját.

*Az Úr neve magasztos, fenséges.
Ő mindenki megteremtője.*

Ezt hangsúlyozzák a szentek. Vegyük szemügyre az életünket! Mivel telik az időnk? Ha a világba merülten folytatjuk, akkor újra meg újra vissza kell térnünk erre a színtérre. Vajon meddig akarunk a maja foglyai maradni? Hogyan kaphattuk meg az emberi születés ajándékát? Ne higgyük azt, hogy ez egyszerű, könnyű volt! Tekintsük különleges kegynek! Ez a születés az aranyat érő lehetőség számunkra: a lelkünk újra egyesülhet Istennel. A szentek azt kérdezik, miért vagyunk ilyen öntudatlanok, miért vesztegetjük illúziók közt az életünket?

*Ó, te balandó lény! Azért jöttél ide,
hogy kincsre lelj.*

*Milyen haszontalan
tevékenységbe bonyolódált bele?*

Az élet-éjszakád lassan véget ér.

Ó, te balandó lény!

*Azért jöttél erre a világra,
hogy profitálni tudj
az emberi születésből.*

*Mi az az érték,
aminek a megszerzésére
minden esélyed megvolt?*

Meg kellett volna találnod Istent.

Ez a spiritualitás lényege. Milyen haszontalan tevékenységek kötnek le bennünket? Az ilyen élet olyan, mint a koromsötét éjszaka, amely egyszer mindenképp halálba torkollik. Milyen értelmetlen cselekedetekkel foglaljuk le magunkat? Ezek egyike sem hoz-

hatja el a megváltást, a megszabadulást. Az életünk éjszakája a vége felé közeleg. Minden szent erre figyelmeztet bennünket. Szeretettel telten azt kérdik:

*Mit csinálsz? Ne maradj öntudatlan!
Ébredj fel! Válj tudatosná a lelkedre!
Álomba merülten,
illúziók között telnek a napjaid.
Ó, szív! Ne élj becsapottan,
megtévesztetten!
Egy napon Yáma,
a halál ura el fog jönni érted.*

Most álomállapotban élünk, és az illúziók hálójában vergődünk. Olyan ez, mintha tudatmódosító szer hatása alatt lennénk, az ilyen emberek ugyanis nem látják tisztán a körülöttük lévő világot. Nem tudják, hogy merre menjenek. Hozzájuk hasonlóan a mi tudatunkat is befolyásolja a káprázat, a hamis világkép. A lelkünk, ez a tudatos teljesség Isten része, de elkábult, megrészegült a fizikai jelenségek természetétől. Mikor fogunk végre felébredni? Az emberként megkapott különleges helyzetünkben itt a legfőbb ideje annak, hogy végre felelősséggel éljünk, és túlhaladjunk a testi tudatosság szintjén. Ha továbbra is alszunk, veszendőbe fog menni az értékes életünk.

Amikor a szentek lejönnek a fizikai szintre, felteszik nekünk a kérdést: „Mit csinálsz? Meddig akarsz még szenderegni?” Nem fogjuk újra meg újra megkapni az emberi születés

ajándékát, ezt most kell a javunkra fordítanunk. Ha nem vágunk neki a benső utazásnak, akkor erre ki tudja, mikor lesz újra esélyünk. Így az életünk haszontalanul múlik el.

A spirituális Mesterek sokféle módon igyekeztek ezt megértetni velünk. Az érett gyümölcs, amely leesik a fáról, már nem tehető vissza oda. Ilyen az emberi születésünk. Rajtunk múlik, hogy megtaláljuk-e Istent. Azért kaptuk ezt a formát, hogy beteljesítsük a küldetésünket. Az érzékek szintje fölé szükséges emelkednünk, hogy összekapcsolódhassunk a Teremtőerővel. Egyébként megmaradunk a karma kerekében. Ki tudja, mikor fogjuk újra megkapni az emberi testet? Ez a lényegi kérdés.

Mi vajon a felébredés módszere? Sajnos, nem szentelünk figyelmet ennek a kérdésnek, pedig a szentek élénk tárják a lélekvándorlás egész történetét. Ők nagyon jó megfigyelők, és nyitott szemmel látják a világot. Mi csak sodródunk az árral. Aki egy ilyen folyó partján áll, látja, mennyire szánalomra méltóan kiszolgáltatott a helyzetünk. Vajon a végső pillanatban a megbánáson kívül mi marad nekünk? A halál idején ugyanis már tisztábban látunk, és fájó szívvel kérdezzük meg magunktól: „Ó, mit tettem?” Ám ennek ekkor már nincs értelme.

Az eltávozás után az ilyen lélek benne marad a karma kerekében. A gondolatok, a figyelem rossz iránya

miatt lesz ez valaki végzete. Aki viszont úgy él a világban, hogy közben afölé emelkedik, vagyis felébred, az mindenben Istenre fog ráismerni. Ilyen esetben nincs az az erő, amely képes lenne újra behúzni a káprázat függönyét a szemünk előtt. Az ilyen ember a szó valódi értelmében szabadabbá válik.

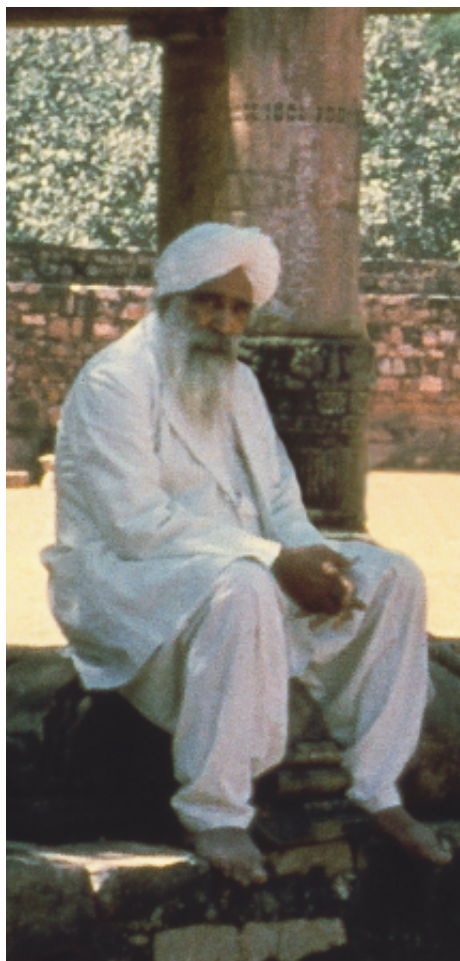
Szóval, az emberi születés Isten csodálatos ajándéka. A szentek szüntelenül arra emlékeztetnek bennünket, hogy most kell valóra válnunk a legmagasabb célt. Mi értelme van annak, ha az egész világot elnyerjük, de elveszítjük a lelkünket? Mi az emberi lét értelme, ha a cél, amiért megszülettünk, nem teljeseedik be? Mi haszna van annak, hogy minden időnket a világ tárgyainak a gyűjtögetésére fordítjuk, de nem sikerül megtapasztalnunk a lelkünket? Ha nem találkozunk Istennel, az egész földi életünk veszendőbe megy.

Ott van bennünk az Erő, amely ezt a testet működteti. Aranyat érő lehetőséget kaptunk, amellyel élve visszahúzzhatjuk a lelkünket a külső kötöttségeitől, és összekapcsolódhatunk Istennel a bensőben. Ez az, amit eddig még nem tettünk meg. Az emberi forma a legmagasabb szint az egész teremtésben, a 8,4 millió életforma között. Minden más faj a mi szolgálatunkra teremtődött. Mi e létra legmagasabb fokán állunk. A földi létünk küldetése a lelkünk belemerítése Istenbe.

*Még az istenségek is arra vágynak,
hogy ezt megszerezhessék.
Tegyük spirituálisan
pezsztővé ezt a testet,
és az Úr szolgálata legyen
a gondolatainkban!*

Az összes bensőben élő lénynek az emberi születés a vágyott cél. Különleges kedvezménnyel jutottunk hozzá. Minél gyorsabban fejlődünk spirituálisan ebben a testben, annál hamarabb érjük el az örök Otthonunkat. Kétségtelenül sok a kísértés ebben a világban, de ugyanakkor hatalmas engedményt is kaptunk. Aki ellen tud állni ezeknek a csábításoknak, és képes az érzékek fölé emelkedni, az rálel az örök életre. Számukra a világba való jövés-menés befejeződik. El fognak érni egy olyan szintet, ahol még az istenek és istennők is meg fognak hajolni előttük. Ha az egész életünkben csak a külvilág ügyes-bajos dolgaival foglalkozunk, és anyagi javakat igyekszünk megkaparintani, akkor eltékozoljuk az életünket.

A szentek megtanítják nekünk, miként fejlődhetünk spirituálisan, hogyan egyesíthetjük a lelkünket Istennel, és mi módon válhatunk az Úr szócsövét. Maradjunk meg a vallásunkban, de közben lankadatlan szorgalommal szolgáljuk a lelkünket! Királyoknak és alattvalóknak, gazdagoknak és szegényeknek, mindenkinek el kell végeznie ezt a feladatot. A



gazdagok és a szegények, mindenki belemerül a külvilág dolgainak a hajszolásába. A szegények csak a fizikai nyomorúságukra tudnak gondolni, a gazdagok e világ örömeit élvezik, a királyokat pedig lefoglalja az uradalmuk irányítása. Ám mindeközben egyikük sem találja meg az igazságot. A testük fenntartása foglalja le őket, vagy a társadalmi kapcsolataikat építgetik, esetleg politikai ambíciókat dédelgetnek, de mindegyikük elveszti az életét, mert csak a külvilággal

törődnek.

Nem fordítanak figyelmet az emberi élet legfontosabb aspektusára. Ezt a munkát csak az emberi testben élve lehet elvégezni. Akár gazdag, akár szegény valaki, mindenkinek ez a végső célja, ami megvalósíthatatlan marad, ha a maja világa teljesen leköti a figyelmet. A lakáshoz, amelyet egy napon el kell hagynunk, az elménk segítségével erősen ragaszkodunk. A hellyel pedig, ahova át kell költöznünk, egyáltalán nem foglalkozunk. Pedig egyszer el kell mennünk innen. Mi azonban ezzel egyáltalán nem törődünk. Szóval, ki nevezhetne bennünket bölcsnek?

A halál elkerülhetetlen. Efelől kétségünk sem lehet. Vajon melyik részünk fog eltávozni és hova?

Egy kicsit érdemes elidőznünk ennél a kérdésnél. A világi dolgokban nagyon okosak vagyunk. Bármilyen kis munkánk van, azt meg kell alapozni. Vajon miféle előkészületeket tettünk a spirituális teendőink érdekében? Semmilyen. A gazdagok és a szegények is ugyanabban az illúzióban élnek.

A szentek látásmódja más. Ők nagy hangsúlyt helyeznek a spirituális feladatokra. Azt kérik, hogy maradjunk meg a vallásunkban, de ismerjük fel, hogy megtestesült lelkek vagyunk. Nagy szerencse kellett ahhoz, hogy az emberi formát megkaphassuk. A legnagyobb munka, amit ebben az életben megvalósíthatunk Isten megtalálása.