

Sat Sandesh

2022. július-augusztus ♦ 55. ÉVFOLYAM ♦ 7-8. SZÁM

Tartalomjegyzék

- 2** Ki volt Hazur Baba Sawan Singh?
Sant Rajinder Singh
- 4** Lelj menedékre a Satguru Naamjában!
Sant Kirpal Singh
- 11** A Satguru nélkül nincs megváltás
Sant Darshan Singh
- 20** Élj az Egy iránti odaadásban!
Sant Rajinder Singh
- 24** *Spiritualitás a mindennapokban (Kérdés-felelet)*
Az elme méregtelenítése (Részletek)
Sant Darshan Singh
- 28** *Történetek*
A bőkezű Hazur
Mekkora a világ?
A szeretet teremtő ereje
Hazur Baba Sawan Singh
Eric Butternorth
- 31** *Gyermekoldalak*
A Mester kegye
A verseny
Sant Darshan Singh
Ismeretlen szerző

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: 8000.- Ft (10 szám jelenik meg, amelyből kettő dupla szám). Számonkénti ára: 800.- 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

KI VOLT HAZUR BABA SAWAN SINGH?

1858. július 27-1948. április 2.

Hazur Baba Sawan Singh a modern idők spiritualitásának kútfője. A misztikus utat, amely korábban csak keveseknek volt hozzáférhető, Beas nagy szentje az egész emberiség számára elérhetővé tette.

1858. július 27-én született Sirsában. A szülei tekintélyes pandzsábi parasztok voltak. Hazur korai gyermekéveitől kezdve nagy spirituális fejlettség jeleit mutatta. Már kisfiúként fejből idézte a szikh Guruk himnuszait. Hatalmas spirituális éhséggel kereste az igazságot, és vágyott a valóság megismerésére. Ez vezette el 1894-ben Mesteréhez, Baba Jaimal Singhhez, aki a beavatásakor meggyezte, hogy hozott neki valamit az Úrtól, amit most átadott.

Hazur Baba Sawan Singh műszaki végzettséget szerzett, és a hadsereg mérnöki részlegében dolgozott. Baba Jaimal Singh 1903-ban, a halála előtt Hazur Baba Sawan Singhre bízta a spirituális küldetése folytatását, aki 1911-ben nyugdíjba vonult, hogy minden idejét a spirituális munkának szentelhesse. Beasban telepedett le, és ebben a derában egészen a 90 éves korában bekövetkezett haláláig aktí-

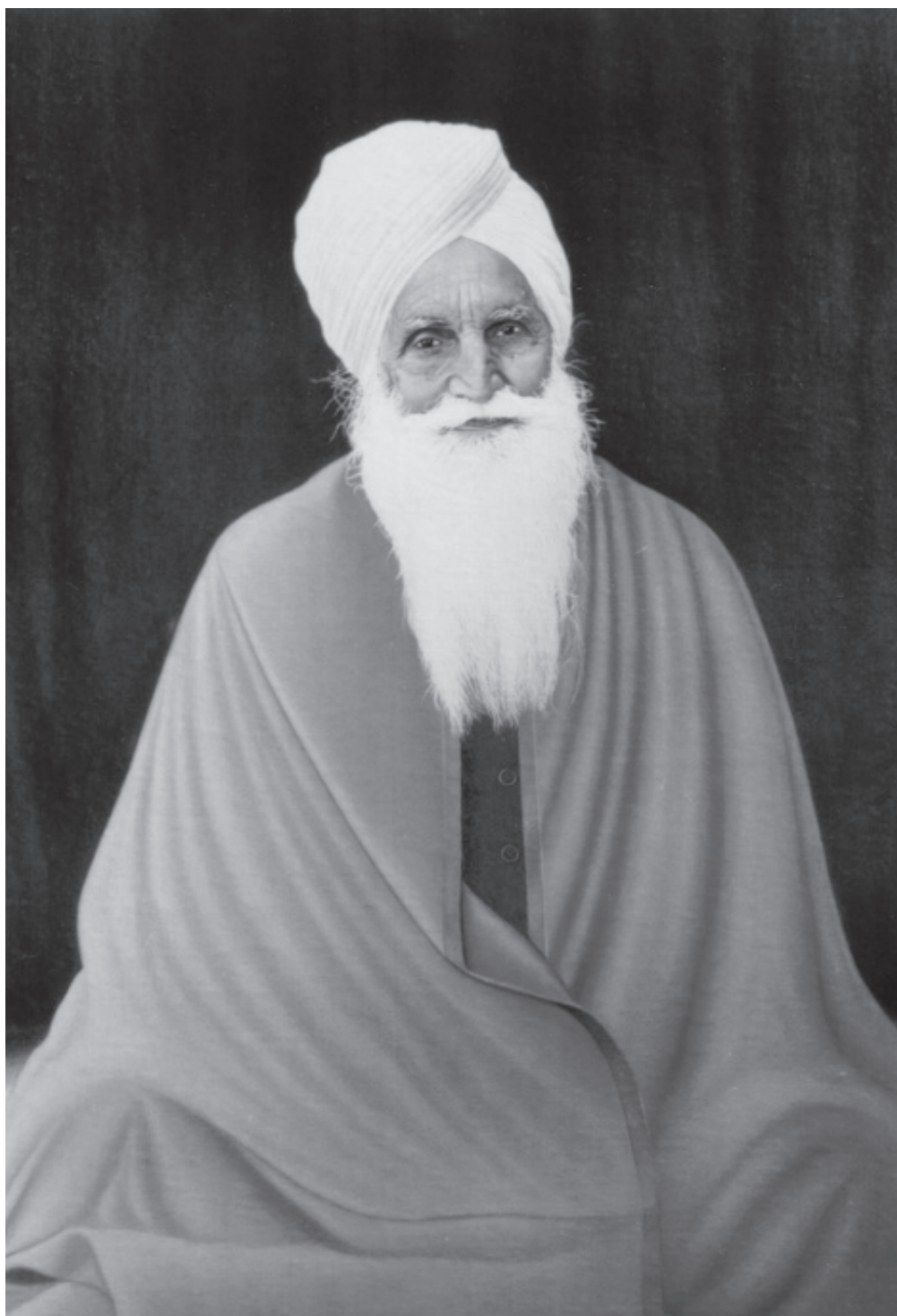
van intézte a közösség ügyeit, és foglalkozott a spiritualitás elméleti kérdéseivel. Nagyon alaposan tanulmányozta a világ szentírásait, és az volt a meggyőződése, hogy minden vallásnak közös a misztikus magja.

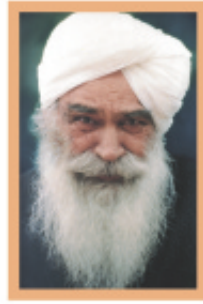
Rendszeresen levelezett az amerikai és az európai tanítványaival, valamint az új útkeresőkkel. Hazur ezekben a levelekben a Sant Mat tanításának a legfontosabb alapelveit, a tanítás lényegét magyarázta el. Nagyon sok gyakorlati tanáccsal, iránymutatással látta el messze élő tanítványait arra vonatkozóan, hogyan teremtsenek harmóniát a spirituális és a világi törekvések között.

A könyveiben és az előadásain a legnehezebb témákat is egyszerűen, világosan és nagyon szemléletes példákkal dolgozta fel, tárta a hallgató-sága elé.

Hazur Baba Sawan Singh, aki előszörként juttatta el Nyugatra ezt a benső tudományt, nagy szellemi ébredést jósolt. Bár soha nem hagyta el Indiát, mégis nagyon sok nyugati tanítványa is volt.

A spirituális mű folytatásával 1948-ban tanítványát, Sant Kirpal Singhet bízta meg.





Sant Rajinder Singh Ji Maharaj

LELJ MENEDÉKRE A SATGURU NAAMJÁBAN!

Néhány sort szeretnék idézni Kabir Sahibtól, aki arról szól ebben a himnuszában, hogy a világ, amelyben élünk, börtön. Vajon hogyan lehet kiszabadulni ebből a rabságból? Azt kívánja, hogy ismerjük fel, milyen körülmények között telnek a napjaink, majd pedig tegyünk lépéseket a függetlenségünk megszerzésére. Ez a vers 6-700 évvel ezelőtt íródott, de ugyanúgy igaz ma, mint akkor, és mély értelmet hordoz. Sant Kirpal Singh Kabirt a modern spiritualitás atyjának nevezte, aki nagyon egyszerű szavakba foglalta a mondanivalóját. Példáit a mindennapi életből merítette.

Csak akkor tudunk megoldást találni a kiszabadulásunkra, ha felismerjük, hogy fogságban élünk. Gyakran annyira megszokjuk a környezetünket, hogy nagyon nehéz elszakadni tőle, mert mindent így érzünk megfelelőnek.

Jó példa erre egy tizenéves fiúról

szóló történet. A legtöbb társához hasonlóan neki is elege volt az otthoni életből. Unta, hogy állandóan azt hallja: „Időben menj aludni!” Az anyja azt akarta, hogy fia 10-11-kor feküdjön le, de ő hajnali 2-3-ig fenn akart maradni. A legtöbb családban a szülők arra kérik a gyerekeket, hogy segítsenek a ház körüli munkákban: a szemét kihordásban, a mosogatásban vagy egyéb teendők ellátásában. A fiú nem érezte jól magát otthon, mert folyton azt hallotta: „Ezt meg azt csináld meg, ez így nem jó, figyelj ide, figyelj oda.” Úgy gondolta, hogy éppen eleget hallgatta az intelmeket. Itt az ideje, hogy a saját útját járja.

Eltervezte, hogy megszökik otthonról. Egy napon összepakolta a dolgait, és kiment a házból. Ahogy elindult, találkozott a szomszédal, aki éppen a füvet locsolta. Az látta a fiú hátán a nagy hátizsákot, és azt, hogy távozik az otthonából, de nem mondott semmit. Körülbelül öt perc

múlva a fiú újra elment előtte a másik irányban. Ezt is szó nélkül figyelte. Nem értette, hogy mi történik. Ahogy ez hatszor-hétszer megismétlődött, végül megkérdezte: „Hé, te, mit járkálsz itt fel-alá?” Mire a fiú: „Éppen elszököm otthonról.” Erre a szomszéd: „De ha elmenekülsz hazulról, akkor miért jössz állandóan vissza?” „Azért, mert az anyám azt szokta mondani, hogy soha ne menjek át nélküle az úttesten!” Ilyen a függés.

Hozzászoktunk ahhoz a környezethez, amelyben élünk, ezért nehéz kiszakadnunk belőle. A szentek gyakran emlékeztetnek bennünket arra, hogy a lelkünk rabságban él. Hozzáköötöződött a lélekvándorlás kerekéhez. Az univerzális elme a hátlójában tart bennünket. Meg kell értenünk, hogy milyen körülmények között élünk! Ha ez sikerül, akkor lépéseket tehetünk a kiszabadulásunk érdekében. Kabir arra int:

Ne maradj meg ezen az idegen földön!

Azt mondja, hogy ez a föld nem az igazi otthonunk. Távozzunk el innen!

A világ egy köteg papír.

Ha víz éri, rögtön szétmállik.

Kabir azt kéri, értsük meg, hogy ez a világ, ahol most élünk, idegen terület. Nem ez a valódi lakhelyünk, bár annak hisszük, mert ide szület-

tünk meg, itt nőttünk fel, és bármerre nézünk, minden valóságosnak tűnik. Ez azért van így, mert az érzékek szintjén élünk.

Miért mondja Kabir, hogy ez nem megfelelő élettér számunkra? Mert nem a test, az elme, az intellektus az igazi valónk. Lelkek vagyunk, és eredeti otthonunk Sach Khand, a teljes tudatosság birodalma, a tökéletes boldogság és öröm régiója. Mi onnan kerültünk ide. Az anyagi szint nem a valódi hazánk, egyszerűen csak idejöttünk, és ahogy Kabir mondja, ez itt nem több, mint egy köteg papír. Mi történik, ha az vízbe kerül? Idővel szétmállik. Ahogy a papír szétfoszlik, ugyanez történik ezzel a fizikai világgal is, mivel mulandó. Keleten erre sajátos kifejezést használnak: azt mondják, hogy amikor elérkezik a „*pralaya*”, a visszahúzóerő ideje, akkor az alsó három régió (Pind, And és Brahmand) szertefoszlik. A „*palé*” a három alsó szint megsemmisülését jelenti. A „*maha palé*” azt jelenti, amikor a negyedik régió, Parbrahm, a szuprakauzális régió is elenyészik. Tehát Sach Khand, az igazság birodalma kivételével semmi sem állandó.

Kabir kihangsúlyozza, hogy ez a világ, ahova megszülettünk, nem az eredeti lakhelyünk. Mi történik, amikor idegen területre lépünk? Belebojolódnunk abba a világba, és annak részévé válunk. Azt kezdjük hinni, hogy ez a térség a miénk, és elfelejtjük a helyet, a forrást ahonnan jöttünk. Kabir azt állítja, hogy mind-

annyiunkkal ez történik. Bár az igazi otthonunk Sach Khand, de ezt a fizikai világot kezdjük annak tekinteni. Mivel így gondoljuk, az itteni társadalom szabályait, normáit követve élünk. Annnyira hozzáidomulunk az itteni élethez, hogy megfeledkezünk a valóságról.

Fel kell ébrednünk. Ismerjük fel, hogy ez számunkra a hontalanság színtere! Bár az anyaország, az univerzális elme rabszolgái vagyunk, de kiszabadulhatunk innen. A mostani életünk a nagy lehetőség, hogy ezt megtegyük. Hiszen maga az anyag világa sem marad meg örökké, és minden, amit e régióban élve létrehozunk, megszerzünk, itt marad, amikor eljön az eltávozásunk ideje. A fizikai, az anyagi, az intellektuális és az érzelmi szerzeményeinket mind hátrahagyjuk. Ezek nem kísérnek el bennünket, hiszen olyanok, mint egy köteg papír. Amikor vízzel érintkezik, szétmállik. Ugyanez történik a fizikai létünkkel is – egyszer tovatűnik.

Ha ezt megértjük, akkor rájövünk, hogy el kell innen menekülnünk. Ha nem ébredünk rá a megkötözöttségünkre, ha nem tudjuk, hogy valaminek a hatalmában vagyunk, akkor továbbra is ugyanígy fogunk élni. Ám, ha egyszer felismerjük, hogy foglyok vagyunk, akkor szabaddá akarunk válni. Különböző eszközök állnak rendelkezésünkre ahhoz, hogy kikerüljünk ebből a rendszerből.

Kabir a következő versszakban még részletesebben szól arról, ho-

gyan váltunk foglyokká. Azt mondja, nagyon fontos annak felismerése, hogy meg vagyunk kötözve, és egy újabb hasonlattal él annak szemléltetésére, hogy mi történik az életünkben. A verssorok így hangzanak:

*Ez a világ egy tüskés kert.
Aki ide belép,
az belegabalyodik és elvész.
Ez a világ olyan, mint
a tüskébokor és a cserje,
amely tüzet fogva elemlyésszik.*

Ilyen a környezet, amelyben élünk. Ez a fogság fájdalommal és szenvedéssel, csalódással és kiábrándultsággal telített. Ez már az anyaméhben elkezdődik. Mielőtt gyermekként megszülettünk, kilenc hónapig körülbelül 36-37C°-os hőmérsékletű közegben éltünk. Ha csak egy-két óra hosszat is ilyen meleg helyen vagyunk, minél hamarabb szeretnénk egy légkondicionált helyen felfrissülni. A magzat azonban sehova sem mehet. Kilenc hónapig ide be van zárva. Fájdalomban és forróságban formálódik.

Aztán egyszerűen csak ki kell jönnie az anyaméhből. Van fogalmunk arról, mit él át, amikor meg kell születnie? Az orvosok megütögetik, hogy felsírjon, hogy a tüdő elkezdjen működni. Képzeld csak el, kijön a baba abból a sütőből, és kap egy-két erőteljes paskolást. Majd éhes lesz, és nem tudja, hogy kitől kérjen, honnan kap majd enni. Nem képes odamenni



a hűtőhöz, hogy enni-inni tudjon. Gondoljuk el, mekkora gond ez nekil. Még csak egy baba, aki tehetetlenül fekszik, nem képes gondoskodni magáról. Sírással igyekszik magára vonni a szülei figyelmét, hogy meg-etessék. Egy idő múltán megpróbál felállni, de elesik. Hányszor történik ez meg egy gyerekkel? A szülők mind tapasztalhatják, mily sokszor bukik fel a csemetéjük, mielőtt megtanul járni. Majd a környezet felfedezése közben is adódhatnak kellemetlen tapasztalatai.

Miután felnövünk, újabb nehéz helyzetekkel szembesülünk. Különböző fizikai betegségek, balesetek miatt szenvedünk. Nyilallhat a vállunk, a hátunk, fájhat a hasunk, mert valami rosszat ettünk. Orvoshoz kell fordulnunk, hogy enyhüljenek a fájdalmaink. Anyagi problémáink is adódhatnak. Lehet, hogy a munkánk bizonytalan, vagy az üzletünk nem megy jól, ezért még a létfenntartás is gondot okozhat. Előfordulhat, hogy olyan emberekkel kell dolgoznunk, akikkel nem tudunk jól kijönni, ami elszomorít bennünket. Érzelmi, kapcsolati problémák is megjelenhetnek az életünkben. Nagyon keserves, ha az, akit szerettünk, eltávozik. Tehát nap mint nap nehéz helyzetekbe kerülhetünk, valamilyen kihívást jelentő esemény érhet bennünket. Kabir ezért mondja:

Ez a világ egy tüskés kert.

Ugye, egy kertben nemcsak virágok, hanem tüskés bokrok is lehetnek. Az egyik legszebb növény a rózsza, amelynek a szára tele van tövis-sel, és ha egy rózsakertben sétálunk, előfordulhat, hogy beleakadunk ezekbe a tüskékbe. Kabir egy ilyen kert analógiáját használja a fizikai világra.

*Aki ide belép,
az belegabalyodik és elvész.*

A következő érdekes történet Guru Nanak életéből való, aki négy nagy utazást tett, hatalmas területet járt be. Éveken át gyalogosan haladt az egyik városból a másikba, Istenről beszélve az embereknek. Indiából kiindulva átkelt Afganisztánon, és más vidékeket is felkeresett. A vándorlásai során, amikor a mai Pakisztán területére érkezett, felkeresett egy jógit, aki különféle jógamódszereket gyakorolt, és nagyon büszke volt arra, hogy milyen mentális csodákra képes.

Amikor Nanakkal találkozott, a spiritualitás volt a fő témájuk. A Guru beszélt a jóginak a Naamról, az Igéről, és a fizikai testtudat fölé emelkedésről.

A jógi így válaszolt: „Ó! Pontosan értem, hogy miről van szó. Ezt csinálom egész nap. Csendben ülök, behunyom a szemem, végzem ezeket a gyakorlatokat. Meg tudom mutatni neked, hogy spirituálisan éber tudok lenni. Nekem semmi az egész.”

Guru Nanak a következőket vála-

szolta: „Nos, akkor most ülj le meditálni, utána pedig mondd el, hogy mi történt!” A jógi megtette az előkészületeket, leült, majd egy idő múlva Nanak megkérdezte: „Látsz, hallasz valamit?” „Nem. Itt teljes a sötétség. Nincs itt semmiféle látnivaló. Csak csendben, nyugalomban ülök. Ez a lényeg.”

Ekkor Guru Nanak megajándékozta a jógit a figyelmével, megnyitotta a benső szemét, meditációba helyezte, aki hirtelen látni kezdte a benső Fényt, és meghallotta a Mennyei Muzsika magával ragadó dallamait. Ekkor végre megértette, hogy mit jelentettek Nanak szavai a benső valóságról, az igazságról.

A történet tanulsága, hogy csak a Mester figyelme segítségével tudunk a fizikai testtudat fölé emelkedni. Nem maguk a szavak segítenek, hanem a Mester spirituális ereje az, amely töltséget ad az Istenneveknek. Az Ő isteni figyelme segít bennünket az elménk lecsendesítésében. A Mesterünk lesz a vezetőnk, a társunk a benső birodalmak felfedezése közben. Nem a nevek adnak menedéket, hanem a Satguru Naamja segít bennünket.

A szentek és misztikusok az írásaikban ezért helyeznek különleges hangsúlyt a tökéletes Mester megtalálásának fontosságára. Ugyanis spirituális szakértőre van szükségünk, hogy a fizikai testtudat fölé tudjunk emelkedni. Ha nem kapunk megfelelő irányítást, nem juthatunk célba. Ha a benső szemünk és fülünk nyitott,

megkapjuk a megfelelő vezetést is. Ezért mondja Kabir Sahib:

Lelj menedékre a Satguru Naamjában!

Ha egy tökéletes Mestertől megkapjuk a beavatást a benső titkaiba, akkor összekapcsolódunk Isten Fényével és Hangjával, a Naammal, a Shabddal. Oltalomban részesülünk, és iránymutatást kapunk, hogyan végezzük a spirituális gyakorlatokat. A Mester sugárzó formája helyet foglal a harmadik vagy egyszemünkben. Amikor meditálunk, ez a forma húz bennünket, hív magához, segít nekünk, hogy a figyelmünket vissza tudjuk vonni a külvilágból. Az Ő szüntelen támogatásával tud a lelkünk utazni a fizikai szintről az asztrális, onnan a kauzális, a szuprakauzális szintre, és végül Sach Khandba, ahol átélhetjük azt a hatalmas Fényt – ami az igazi valónk. Ott a lelkünk az eredeti tisztaságában, tizenhat külső Nap fényességével ragyog.

A fizikai világban élve ezt azért nem vagyunk képesek megtapasztalni, mert a lelkünket befedik az anyag és az illúzió fátylai. Az Isteni Fény különbözik az evilágitól. Nem forró, nem perzsel. Meleg, hívogató. Boldogsággal és örömmel tölt be bennünket. Ez annak a jutalma, ha kiszabadulunk a fogságunkból.

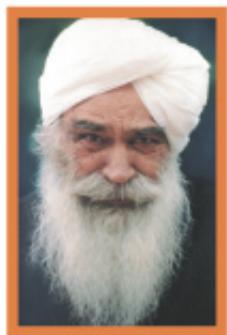
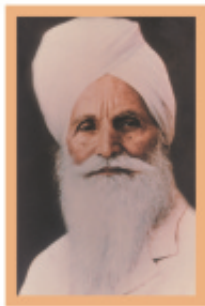
Mialatt a fizikai szinten telik az életünk, hozzá vagyunk kötöződve az életek és halálok kerekéhez. Ezt tekintjük az egyedül létezőnek, és ezért



a kimenekülés gondolata fel sem merül. Bármilyen változtatást nehéz véghezvinni. Enélkül azonban megmaradunk ebben az állapotban.

Ha az élet külső oldalát vizsgáljuk, azt látjuk, hogy mindannyian különbözők vagyunk. Eltér az intelligenciaszintünk, sokféle a fizikai testünk, az öltözködésünk, a kultúránk, a nyelvünk, eltérő módon kezeljük a dolgokat, és különbözőképpen ér-

zünk. Ám elfelejtjük, hogy mindannyiunk célja közös: az önfelismerés, és Isten megtalálása, még ebben az emberi testben. Ez az egyetlen lehetőségünk arra, hogy kikerüljünk az életek és a halálok szüntelenül forgó kerekéből, a fogságból. Ha megszabadulunk az univerzális elmétől, akkor megszűnik ez a megkötöttség, és beteljesül a cél, amiért erre a világra jöttünk.



Sant Kirpal Singh Ji Maharaj

SATGURU NÉLKÜL NINCS MEGVÁLTÁS

A hogy Isten szavakkal leírhatatlan, a szenteket és a tökéletes spirituális Mestereket sem lehet a nagyságukhoz méltó módon bemutatni. Az Úr rajtuk keresztül szólal meg. Ők a Teremtő szócsövei.

*Abogy az Mindenható szavai eljutnak hozzám,
így adom azokat tovább, ó, Laló!*

Külsőleg a megvilágosult lelkeknek is emberi formájuk van, de még valami mással is rendelkeznek: egy Erővel, amely rajtuk keresztül nyilvánul meg. Nem ők maguk, hanem ez az, ami beszél belőlük.

Mi ez az Erő? Ez maga Isten, a Teremtő, aki a Mesterek lelkén át nyilatkozik meg. Először is tudnunk szükséges, hogy hatalmas szerencsével kaphattuk meg az emberi születést. Rendkívüli isteni kegyben részesültünk. A 8,4 millió létforma közül ez a legmagasabb szintű. Ez a legfelső létrafok az evolúcióban. Az ebben a testben eltölthető időt azért kaptuk, hogy visszatáljunk Istenhez. Ha pedig rálelünk a tökéletes Mesterre, akkor még áldottabbak vagyunk. Ekkor Ő ráhelyez bennünket a spirituális útra. Ezenkívül ígéretet tesz arra, hogy örökké velünk marad. Egy ilyen Tanítóval csak akkor kerülünk kapcsolatba, ha Isten különleges kegyelme ránk árad.

Tehát először is nagyon szerencsések vagyunk, hogy emberként élhetünk. másodszor még nagyobb jótétemény, hogy rátálhattunk az igazi spirituális Mesterre. A harmadik áldás pedig az, ha ráhelyez bennünket az Istenhez hazavezető ösvényre. A Mester már egyesült az igazsággal, és segít nekünk, hogy ezt mi is el tudjuk érni. Kezdőtőkét juttat belőle, amelyet



naponta képesek vagyunk növelni, így lépésről-lépésre előrehaladva, végül célba érhetünk.

A bölcsék köve a vasat arannyá változtatja, nem pedig önmagává, vagyis kővé. Egy szent viszont bennünket is szentté formál. Majd, ha ezt elértük, és esetleg Istentől megkapjuk a megbízást, mi is spirituális Mesterré válhatunk. Ám erről egyedül az Úr rendelkezik, Ő a felhatalmazó. Ez nem olyan, mint egy politikai választás, ahol a szavazók döntenek a kismelt személyekről. Ez közvetlenül a Mindenható rendelkezése.

Kabir azt mondja:

Ismerem az igazi Otthonunkba vezető út titkát,

és ezt az Úr parancsa szerint hoztam magammal a világba.

Az egyik éjszaka, mialatt Hazur az otthonában üldögélt, csak néhány ember volt körülötte, beleértve magamat és dr. Johnst is. A spirituális Mesterek néha sajátos utalásokat tesznek önmagukra, a küldetésükre. Ha nem így tennének, hogyan tudhatnánk meg bármit is róluk? Hazur így szólt: „Amikor eljövünk a világba, magunkkal hozzuk a munkatársainkat is. Amikor az egyik helyen véget ér a munkánk, akkor egy másikra küldenek bennünket.” Értjük, hogy Hazur mire kívánt utalni ezzel? Ha egy tökéletes Mester isteni pillantása-

iban részesít bennünket, a halál angyala még a közelünkbe sem jöhet. Ha csak egyetlen ilyen darshant kapunk az életünk során, az is elég ahhoz, hogy a halál ügynöke ne érintessen meg bennünket.

Ezzel kapcsolatban szeretnék elmesélni egy esetet Hazur életéből. A régebbi időkben gyakran utazott a határvidéken közlekedő postavonattal. Az egyik alkalommal éppen Rawalpindibe ment. Útközben a vonat érintette a Maan Pyala nevű állomást is, de ott nem állt meg. A Mester az ablak mellett ült. A szentek isteni szépségűek, és a spiritualitás illata árad belőlük.

*Abol nincs szépség, ott
a szeretet nem bontakozhat ki.
Az énekesmadarat
nem vonzzák a falra festett virágok.*

Vagyis a madár tudja, melyik a valódi virág. A szentek egyfajta isteni vonzerőt, mágnesességet hordoznak a lelkükben. Akire ránéznek, azok benső valójában ez kitörölhetetlen nyomot hagy. Szóval, mialatt ez a vonat áthaladt a Maan Pyala nevű állomáson, a sebessége legalább 60 km/óra volt. Hazur kinézett az ablakon. Egy embert pillantott meg, aki a tevéjén utazott. Amikor az a Mesterre nézett, boldogan felkiáltott: „Ó, milyen csodálatos szépség!” Gondoljunk csak bele! Mennyi időre találkozhatott a kettőjük pillantása? Ha összevetjük a tevé és a vonat sebessé-

gét, ez egy pillanatnyi idő volt, de a hatása mégis rendkívülinek bizonyult.

Ez az ember, aki isteni darshanban részesült, néhány évvel később a halálos ágyán feküdt. Maklod település lakosa volt, és ez a pillantás volt élete meghatározó élménye. Amikor érezte, hogy közel a vég, a satsangi Balwant Singhet hívatta magához, aki a közelében lakott. Ez a tanítvány el is jött hozzá. A haldokló azt mondta neki: „A te Gurud eljött értem. Azt mondja, hogy magával fog vinni engem.” Ez valóban megtörtént. A tanítvány megkérdezte tőle: „Hol találkoztál Hazurral?” A következő választ kapta: „Egy mozgó vonaton ült. Az arca ragyogó fényben fürdött. Ezért gondoltam azt, hogy biztosan a te Mestered lehet. Most itt van velem, és azt mondja, azért jött, hogy magával vigyen.” Tehát, aki megkapja egy tökéletes szent pillantását, az a halála idején nem kerülhet akárhova. A Guru egy az igazsággal, és aki kap egy ilyen darshant, az hogyan juthatna odaát rossz helyre?

Hazurhoz még egy egészen sajátos jelenség kapcsolódott. Ha valamilyen esemény Hazurhoz kapcsolódott, elkezdett esni az eső. Lehet, hogy csak néhány cseppnyi, de az mindenképp megérkezett. Amikor a Sawan Ashram alapkövét elhelyezték, tiszta, napos idő volt. Délután 4-5 óra lehetett. Sok ember gyűlt össze erre az ünnepi eseményre. Ugyanerről a területről van szó, de akkor még itt semmilyen építkezés nem folyt. Az

alapkő letételét követően hirtelen nagyszemű esőcseppek kezdtek hullani, majd a felhőszakadásban mindenki bőrig ázott. Én azt mondtam: „Testvéreim! Ez egy jel. Sawan az esők hónapja. Ám, ha az ilyen különleges alkalmakkor is esik, ez azt is jelzi, hogy Hazur Baba Sawan Singh velünk van.”

Most mindannyian e nagy szent emlékezetében gyűltünk össze. A pillantása ránk esett, és csak az Ő kegyének köszönhető, hogy napjainkban is oly sok ember részesül isteni áldásokban. A beavatáskor néhányan annak ellenére látják meg Hazur formáját a bensőjükben, hogy fizikailag sohasem találkoztak Ővele.

Megérkeztünk a Guru lótuszlábához. A mai együttlétünkön a lényegi kérdés az, hogyan válhatunk igazi satsangivá? Most rajtunk múlik, hogy sikerül-e ezt elérnünk. A Mester egy az igazsággal. Ha Ő kegyesen megáld bennünket egy kis benső kezdőtökével, akkor megkezdődhet az igazi tanítvánnyá formálódásunk. Ne feledjük, hogy pusztán azzal, hogy megkapjuk a beavatást, még nem válunk valódi satsangivá! Azért vettek fel bennünket ebbe a felsőfokú iskolába, hogy ezt meg tudjuk valósítani.

Jelentős a különbség a régi és a mostani idők között. Ma a Káli Juga, a sötét korszak csúcsán vagyunk. A régmúlt időkben csak azt követően kaphatta meg valaki a beavatást, miután víz hordásával és egyéb módokon 12 évig szolgálta a Guruját. Azt

mondják, hogy az útkeresőnek évekig ruhákat kellett válogatnia és mosnia. Ezt követően jutott a Gurutól valamennyi ízelítőhöz az igazságból.

Vajon a mai világban miért kapjuk meg a beavatást oly könnyen? Sokan teszik fel ezt a kérdést. A Mesterek azt mondják: „Aki odaadással a szívében érkezik, az részesülhet ebben az áldásban.” Ugyanezt Baba Jaimal Singhtől is megkérdezték. Az emberek így kíváncsiskodtak: „Bárki fordul is Hozzád bizalommal, annak megadod a beavatást. Miért?” „Azért, mert a Káli Juga legmélyebb pontján vagyunk” – jött a válasz. A beavatott nem válik automatikusan satsangivá, de kap valamennyi kezdőtökét az igazságból, hogy ennek teljes birtoklása érdekében elkezdhesse munkálkodni.

A Mester két feladatot vállal magára:

1. A beavatottból igazi satsangit farag.
2. Elvezeti a beavatott lelkét az igazi Otthonába.

Sokan így háborognak: „Bárkitől, aki hittel érkezik a lábához, csak annyit kérdezel, hogy megértette-e a tanítást, és ha igen, akkor szeretne-e ezen az úton elindulni. Majd igenlő válasz esetén megadod neki a beavatást.” Ennek pontosan az az oka, hogy a Káli Juga most teljeseedik ki. Akik szívében ott él az odaadó tanítvánnyá válás vágya, azok kapnak valamennyi kezdőtökét. Még azok is szereznek egy kis benső tapasztalatot,

akik nem ennyire lelkesek. Tehát ma már ennyi elég ahhoz, hogy spirituális élményben részesülhessenek. Ez Is-ten ajándéka. Hazur kegyéből kapják meg. Ezzel azt akarom mondani, hogy az igazi satsangivá váláshoz be-avatás és kezdeti tapasztalat kell a bensőben. Majd ezt naponta gyarapítanunk szükséges. Ha ezt tovább fejlesztjük, akkor vajon milyenné fogunk válni? Olyanná, amilyen a Mester.

Hazur egyszer mesélt azokról az időkről, amikor főiskolás volt. Jó volt anekdotákat hallani az életéből. El-mesélte, hogy amikor letette a vizsgáit a Roorke főiskolán, a professzor, aki az intézmény igazgatója is volt, kezét fogott vele, és azt mondta: „A mai naptól kezdve te és én egyformák vagyunk.”

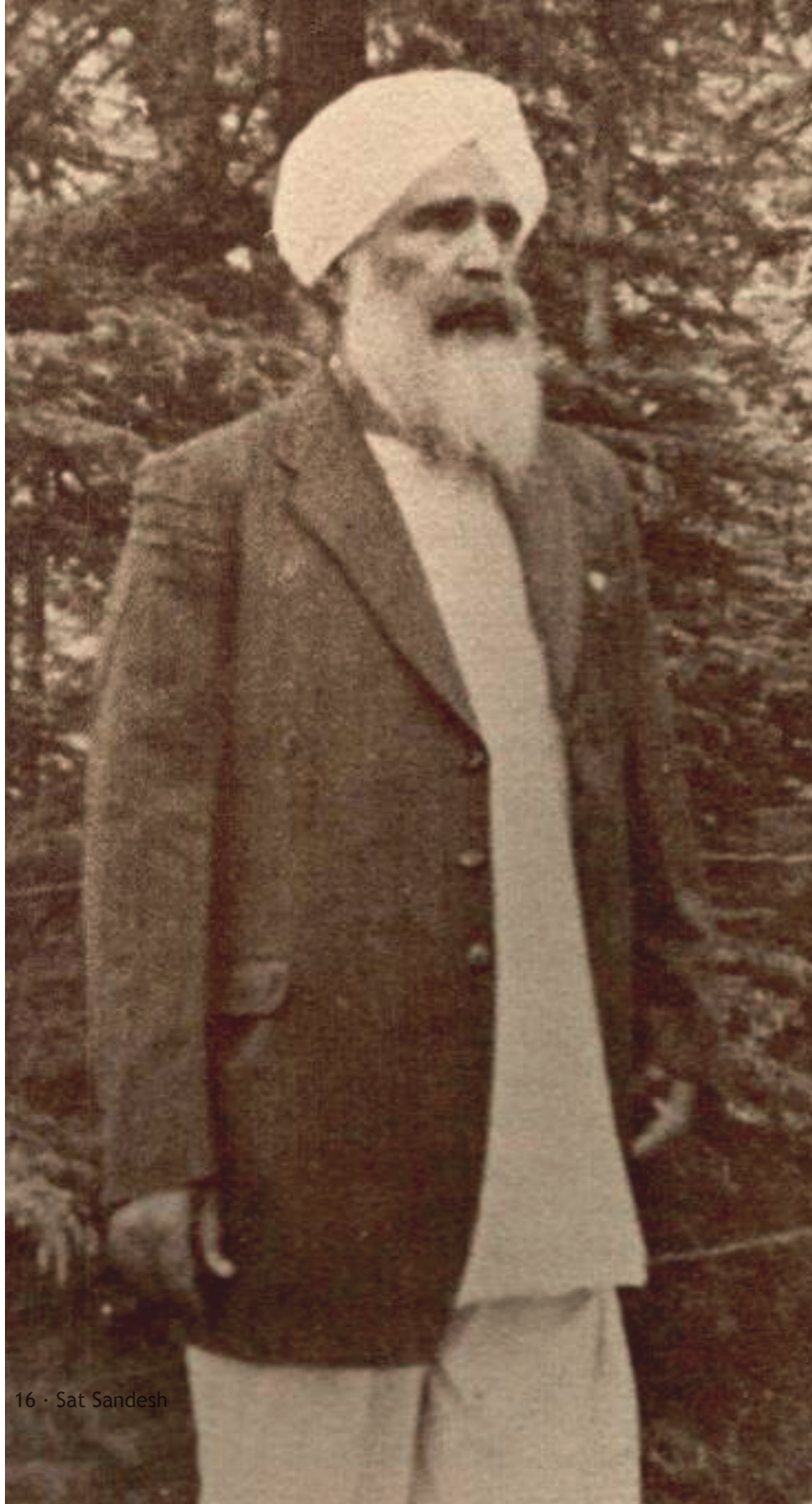
Ezt a mi témánk jobb megértése érdekében említettem meg. Tehát, ha egy tökéletes Mester lótuszlába-hoz ülünk, Ő megmutatja nekünk a helyes irányt. Ha ezt követően betartjuk a Guru utasításait, akkor egy napon mi is olyanná válunk, mint amilyen Ő. „A bölcsék köve és a szent való-ban két különböző dolog. Az előző a vasat arannyá változtatja, míg az utóbbi az embert a saját képmására formálja.”

Most Hazur emlékezetében gyűl-tünk össze. Gondolkozzunk el azon, mennyire sikerült igazi satsangivá vál-toznunk! Mennyi év múlt el azóta, hogy Hazur fizikailag nincs már kö-zöttünk? 1948-óta már 13 év telt el.

Sokan már jóval korábban kapták meg a beavatást, de ennyi ideje an-nak, hogy a Mester fizikailag ittha-gyott bennünket. Itt az ideje meg-vizsgálnunk, mennyire lettünk valódi tanítványok! Ez tehát az első lépés. Miként tudjuk a kitűzött célt elérni? Úgy, hogy követjük a Mesterek taní-tását, és az életünket ezzel összhang-ban átalakítjuk. Mely területeken? Gondolatban, szóban és tettben.

Figyeljük meg, hogy ebből mit teljesítettünk, és mennyit haladtunk előre! „Aki az iránymutatásaim sze-rint vezeti az életét, azt a tanítvá-nyomnak tekintem. Ő az úr, és én a szolgája vagyok.” Ugye, amikor a fiú érdemessé válik rá, azt az édesapja honorálni fogja? Ekkor, amit tesz, azzal a szülője egyet fog érteni. Most megnézhetjük, hogy a Mesterünk-höz méltó gyermekek lettünk-e. Er-ről a gyakorlati életben győződhe-tünk meg. Amikor felvesznek ben-nünket egy iskolába, minden sikeres tanév után feljebb léphetünk. Indiá-ban tíz év alatt jutunk el a 10. évfolyamba, majd pedig további két esz-tendő után a 12. osztályba érünk. Újabb két év, és hozzájutunk a főis-kolai diplomához. 16 évnyi tanulás után szerezzük meg a még magasabb végzettséget.

Eddig hány évet fektettünk bele a spirituális tanulmányainkba? Melyik fokozatot sikerült elérnünk? Min-denki kapott valamennyi kezdőtőkét. Ezt csak egy tökéletes Mester képes megadni.



*Mintán a Guru eltávolította
a fátylat a szemem elől,
benső tapasztalatban részesített engem.
Ó, bölcs ember!
n az ilyen valódi Gurut szeretem.*

Amikor leülünk meditálni, becsukjuk a szemünket, akkor sötétséget tapasztalunk. Az igazi Mester az, aki el tudja húzni a bensőt eltakaró függönyt. Ő az, akit keresünk, aki képes megnyitni a benső fülünket, hogy meghallhassuk Isten Hangját; és össze tud kapcsolni bennünket az isteniséggel. Ezt az összeköttetést már évekkel ezelőtt megkaptuk. Vajon hova jutottunk ezzel az ajándékkal? A Mester útmutatásokat ad a kezdőtöke fejlesztésére: azt kéri, hogy éljünk etikusán és erényesen. Arra ösztönöz, hogy elemezzük magunkat naponta, és egy év elteltével küldjük el Neki a naplót.

Tavaly is így ültünk a Mester emlékezetében. Ma ismét itt vagyunk. A világi iskolában bizonyos diákok az egyik vizsgát teszik le a másik után, és haladnak a siker felé. A többiek stagnálnak. Bocsánat, de ők képletesen szólva csak hivatalsegédi szintig jutottak el. Mi hol tartunk ebben a folyamatban? Ezt nyugodtan gondoljuk végig! A Mester előtti hajlongás semmit sem ér. A hízélgéssel semmire nem jutunk.

Annak a leckének van értelme, amelyet saját erőfeszítéssel oldunk meg. Meg kell értenünk, amit olva-

sunk. Majd legyünk tudatában annak, amit csinálunk! Az a szándékunk, hogy elérjük a célunkat, de még járnunk sem tanultunk meg. Azt már tudjuk, hogyan kell valamiről beszélni, de a cselekvésre még képtelenek vagyunk. Mindezt alaposan vegyük fontolóra! Ezen az úton nem számít, hogy ki milyen vallást követ. Egy gramm gyakorlat többet ér az elméletek tonnáinál. A spiritualitás tetteket kíván nem érvelést. Ezért hagyjuk abba a fecsegést, és kezdjük neki a munkának! Ekkor a miénk lesz a spiritualitás valódi esszenciája.

Krisztustól azt kérdezték: „Mi fog történni azokkal, akik hozzád jönnek?” Az Ő válasza így hangzott: „Nem mindenki fog belépni a Mennyei Királyságba, aki azt mondogatja nekem: Ó, Uram! Ne gondoljuk, hogy majd azok kerülnek az Úr színe elé, akik a Mester előtt hajbókolnak, alázatot mímelve! Azok fogják megtapasztalni a mennyei üdvösséget, akik megcselekszik az én Atyám akaratát.” Majd a következőkérték Őtőle: „Engedd meg, hogy megláthassuk a Te Atyádat!” Krisztus szomorú válasza így hangzott: „Oly régóta vagyok veletek, és ez idő alatt nem ismertétek fel, hogy az Atya beszél rajtam keresztül.”

Nekem a következő kérdést tették fel: „Tőled kapjuk a beavatást, akkor miért van az, hogy néhányan Hazur sugárzó formáját látják meg a bensőjünkben?” A válaszom az: „Mert Hazur munkálkodik bennem.” Mi más

mondhatnák? Ezek mind Hazur áldásai. A Mesterem ugyanis nem ment sehova. Az összes beavatást az Ő nevében végzem, és Ő az, aki gondoskodik mindenkiről. Erre a bensőben megjelenő sugárzó formája a bizonyíték. Tehát a lényeg az: Hogyan éljük az életünket?

A tettek minden szónál értékesebbek. Ha azt mondjuk valakinek, hogy váljon testépítővé, és ezt meg is teszi, akkor vajon kell-e továbbra is megosztani vele e sport elméleti ismereteit? Lássuk meg magunk, hogy mivé váltunk! A gondolatok is nagyon erőteljesek, hatékonyak. Milyenek most a gondolataink? Mert annak megfelelően változtatják meg körülöttünk a légkört. Ezt követően mi fog történni? A mindennapi életünk mutatja meg igazán, hogy milyen emberek vagyunk. Krisztus azt mondta a tanítványainak: „Szeressétek egymást, hogy mások tudják, hogy ti hozzám tartoztok!”

A szikh Guruk idejében a mogulok uralkodtak Indiában. Amikor a bíróságon egy szikhnek kellett vallomást tennie, akkor mindenki hitt neki, hiszen tudták, hogy ezek az emberek sohasem hazudnak. Szóval a ti éleleteknek is azt kell visszatükröznie, hogy az élő Mester tanítványai vagytok. Ha csak fejet hajtunk a Mester előtt, annak sohasem volt, és a jövőben sem lesz semmi haszna. Lássuk meg, milyen emberekké váltunk! Szeressétek egymást, hogy az emberek tudják, hogy a tanítványaim vagytok!

Mi értelme van annak, ha megértjük az elméletet és az alapelveket, de nem formáljuk át az életünket azoknak megfelelően? Vajon ezzel mit érhetünk el? Guru Amar Das példázata így hangzik: „Ha egy merőknálal reggeltől estig édes pudingot kevergetünk, attól még nem fogja átvenni annak az ízét.”

Az emberek eljönnek a satsangra. Van, akinek az elhangzott szavak az egyik fülén bemennek, és a másikon kijönnek. Úgy mennek haza, hogy azt sem tudják, miről volt szó. Mások meghallgatják az elhangzottakat, és a szájukon kiengedve a hallottakat, elkezdenek másokat oktatni. Nagyon kevesen vannak azok, akik odafigyelnek a Mester szavaira, és hagyják, hogy a tanítás átjárja a szívüket és az elméjüket. Ugyanis azt csak így tehetjük az életünk részévé.

Miért járunk satsangra? Most Hazur emlékezetében gyűltünk össze. Kellemetlen számomra kimondani, de tudnunk kell, hogy akik az Ő lótuszlábához jöttek, és megkapták Tőle a beavatást, eddig mekkora fejlődést értek el. Egyébként ma is az Ő kegye az, ami munkálkodik rajtunk. Az előrehaladás mértéke az egyetlen, amit fontos megvizsgálunk. Mi egyébnek lenne értelme? Tudjuk-e, hogy ki volt Rávana? Úgy ábrázolják, hogy tíz feje volt. A négy Védának és a hat Shastrának volt a tudósa. De mit mond róla Kabir? „Mit tudott magával vinni a bolond Rávana a halálakor?”

Szóval, ha szónokokká, tudósokká válunk, elkezdünk prédikálni az embereknek, és körmönfont beszédekkel irányítjuk őket, ez még egyáltalán nem a spirituális fejlettségünk jele. Ezt ne feledjük el! Mi kell ahhoz, hogy megtaláljuk Istent?

Benső tisztánlátással kell rendelkezünk. Mit jelent ez? Swami Vivekananda azt mondta: „A benső látás képessége olyan isteni tulajdonság, amely már eredendően benne van az emberben.” Ez tehát már ott van mindannyiunkban. Ha pedig ezt megtapasztaljuk, az a spiritualitás. Mik lesznek ennek az eredményei? A tiszta szív a spirituális fejlődés legfontosabb előfeltétele. Vajon azt képzeljük, hogy egy király egy ház hátsó bejáratán át fog belépni abba, ahol a szemetet szokás kidobni? Ez egy példa, amely segíti a helyes megértést. Egy kutya sohasem ül piszkos helyre. Vajon Isten meg fog jelenni egy olyan szívben, amely szenvedéllyel, kapzsisággal, egóval és féltékenykedéssel teletelt? Ez sohasem történhet meg.

*Ó, Nanak! Isten nevét
hálátelt odaadással ismételd!
Hiszen minden más csupán
látványos világi showműsor,
és hamis cselekedetek gyakorlása.*

Ezek nagyon egyértelmű szavak: „Áldottak a tiszta szívűek, mert ők meglátják Istent.” Ha valaki piszkos és bűdös ruhát visel, akkor megengednénk neki, hogy mellénk üljön? Nyilván soha nem tennénk ilyet. Ezt

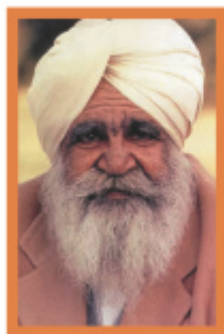
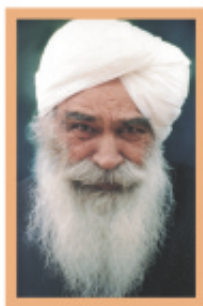
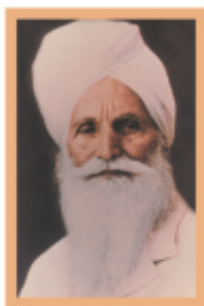
a tisztaság iránti igénynek is nevezhetjük! Ez az, amire szükségünk van a külvilágban és a bensőnkben is.

Tehát Isten megtalálásához tiszta szívre van szükségünk, amelyben nyoma sincs a másokra vonatkozó rossz gondolatoknak. Egy ilyen ember mindenkinek csak jót akar, mentes az érzéki élvezetek szennyétől, és nem merül bele a ragaszkodásba, az illúziókba, amelyek a külvilághoz kötözik. Az ilyen gondolatoknak el kell tűnniük. Vajon mi kerüljön a helyükre? Mi annak a tisztaságnak a jele, amelyről Tulsi Sahib beszél?

*Tisztítsd meg a szíved
legbenső kamráját,
ha a Szeretett Lény érkezésére vársz!
Távolíts el a szívedből
minden gondolatot másokról,
ha azt szeretnéd,
hogy Ő helyet foglaljon benne!*

Tehát meg kell tisztítanunk a szívünket, mert a Szeretett Lény csak így tud oda belépni. Mivel jár ez a megtisztulási folyamat? Azzal, hogy Istenen kívül semmilyen más gondolat nem marad benne. Az Isten utáni vágyakozásunk sóhajai önkéntelenek legyenek!

*Meditálj az Egyre! Imádd Őt!
Emlékezz az Egyre, és
sóvárogy Őutána az elmédben!
Énekelj az Urat dicsérő
himnuszokat vég nélkül!
Meditálj Őrá az elméddel és a testeddel!*



Sant Darshan Singh Ji Maharaj

ÉLJ AZ EGY IRÁNTI ODAADÁSBAN!

*Élj az Egy iránti odaadásban,
aki az örök társad!
Szeretet nélkül egy balandó
lény sehol sem lelhet békére.
Rátalálva a Mesterre,
aki ráhangol bennünket
a hallható Életáradatra,
elérhető az igazság.
Az, aki visszavezeti
a lelket az elmúlhatatlan
és halhatatlan Lakhejére,
örökre szabaddá teszi őt.*

Így hangzik Kabir Sahib lélekemelő himnusza. Ha megvizsgáljuk az életünket, felismerjük, hogy itt minden, amit szeretünk, rövid ideig marad meg, mulandó. Az egész földi létünket világi tevékenységekre pazaroljuk. Biztosak akarunk lenni abban, hogy jó az egészségi állapotunk. Anyagi javakban gazdagon, nagy elismertségben, magas pozícióba jutva fogjuk sikeres embernek érezni magunkat. Mindezek a ragaszkodások megtévesztők, félrevezetők. Ezek

egyike sem marad velünk tartósan. A fizikai egészségünk törekeny. Ahogy korosodunk, a testi fittségünk már nem olyan, mint fiatal korunkban. Ha Isten szépséget adott is nekünk, az sem tart örökké. Egyszer az is elenyészik az éjszakai sötétségben.

Ha a vonzó külső elbizakodottá, hiúvá tesz valakit, az arra is képes, hogy mindent elsöpörjön az érvényesülése útjából. Egy szufi figyelemzetető szavai:

*Ó, barátom! Te, aki átgázolsz
a világ szívein, óvatosan lépkedj!
Ugyanis lehet, hogy a nagy göröngy,
amit most félreérsz,
valamikor ugyanolyan szépség
bordozőja volt, mint most te.*

A saját versem e témáról így hangzik:

*Ó, félelem nélküli izzákosok!
Legalább némi tisztelgetet adjatok
a kupáknak és a serlegeknek!*

*Abelyett, hogy lábbal tiporjátok
a világ szíveit,
inkább óvatos, gyöngéd léptekkel
haladjatok előre az élet országútján!*

Tapasztalhatjuk, hogy a fizikai szépségen kívül a vagyon, a gazdagság sem segít rajtunk. A cím, a rang, a hírnév is oly hamar semmivé lesz! Gyakori jelenség, hogy az emberek fényképezőgéppel, kamerával, telefonnal felvételeket készítenek magukról, és a nagyon vonzó, érdekes helyszínekről. A többiek később a képekre kattintva talán könnyet is ejtenek, de idővel ők maguk is a felejtés áldozataivá válnak. Amíg vagyonos, hírneves valaki, nagy baráti társaság veszi körül, méhrajként zümmögnek körülötte, vagy nagy hűhóval éljenzik. Biztosítják az illetőt arról, hogyha egy cseppnyi izzadsága lehullik, akár a vérüket adják érte cserébe. Ha azután a sors többé nem kedvez neki, megfigyelhető, hogy a többiek mennyire semmibe veszik.

Kabir erre a helyzetre világít rá a verssorokban, a világi hívságok mulandóságára helyezve a hangsúlyt, és arra, hogy helyette mi legyen az életünk célja. Azt szeressük, aki nemcsak e világban marad velünk, hanem utána is!

Sokan tapasztalhatják, hogy a földi létük utolsó pillanataiban a hozzá közel állók így faggatják: „Mondd, hogy hova rejtetted az ékszereket, a kincseket, a pénzt?” A

közeli barátok azok, aki a vállukon viszik a holttestet a krematóriumba, vagy a koporsót a temetkezési helyre. Utána azonban „a hattyúnak, vagyis a léleknek egyedül kell elindulnia hazafelé.” A földi léten túlra csak a Naam és a tökéletes Mester kísérheti el a lelket. Valójában e kettő ugyanaz, ugyanis a Naam a Mester, a megtestesült Ige áldásaként nyerhető el.

Kabir a bevezető himnuszban azt tanácsolja, hogy bízzuk Őrá a szívünket. Így egészen más helyzetbe kerülünk, mintha földi aktivitásokba merülve, hiábavalóan fecsérelnénk el az egész életünket. Inkább mostantól annak adjuk a szeretetünket, aki kegyes, jóakarató hozzánk, halhatatlan, és az örök társunk lesz!

A spirituális Mester iránti szeretet, vagy jobb szóval kifejezve szenvedély töltse be az életünket! A napi tevékenységeink olyanok legyenek, amelyek ránk nézve is jótékony hatásúak. Vagyis az „adok-kapok” folyamatban igyekezzünk csupa jót adni! Ha ez a kevesebb, miközben egyre többet akarunk megmarkolni, az ilyen tettekből teljesen hiányzik a szeretet. Kabir azt kéri tőlünk:

*Ajánld fel a szívedet! E
mnek rendeld alá az életedet,
és azt tölts be az abszolút
bizalom Istenben!*

A szív mélyéből fakadó szeretet, odaadás azt jelenti, hogy az illető mindenestül Istenre bízta magát. Egy

szufi költő felteszi a kérdést, hogy mi nevezhető igazi szeretetnek? A válasza az: „Ebben az esetben felajánljuk a szívünket a Mesterünknek, a Szeretett Lénynek, és mindenestül készen állunk az Ő szolgálatára.” Valójában az Ő szeretetét viszonzozzuk.

A Szeretett Lény nem a saját, hanem Isten akaratát követi, annak megvalósítója. Valahányszor azért fohászunk, hogy szeretnénk találkozni a Mesterünkkel a bensőnkben, Ő azt válaszolja: „Ő, holnap majd látjuk egymást.” Érdekes, hogy soha nem azt mondja, hogy erre ma kerül sor, hanem az ígérete mindig a következő napra szól. Ám az igazi, bizalommal várakozó szerető ettől nem érzi rosszul magát. Ő elfogadja Isten édes akaratát. Ha valaki átadja a szívét a Mesterének, ezzel az egész életét Őrá bízva, és hagyja, hogy az történjen, amit Ő akar.

Sőt, az igazi szeretők ennél még egy lépéssel tovább is mennek. Visszaemlékszem, hogy amikor Sant Kirpal Singh Párizsba látogatott, ott a legnagyobb mecsetben tartott előadást. A helyi egyházi vezető e találkozóval kapcsolatban egy szimbolikus emléket, emlékeztetőt kért Őtől. A Szeretett Mester ekkor elővette Hazur egyik képét, és a hátoldalára ezt írta: „Az Ő rabszolgáinak a rabszolgája – Jamal.” Egyébként Hazur ugyanezt a kijelentést tette, amikor a Gurmat Siddhant Kirpal Mester gondozásában, a Mestere felügyelete alatt elkészült. Ez a korábban élt

szentek verseinek, himnuszainak a hatalmas gyűjteménye, amely az odaadásról, a szent Ige imádatáról szól. Hazur ragaszkodott hozzá, hogy a 'Dasam Das', vagyis 'a szolgák szolgája' kifejezés szerepeljen a neve után.

Kabir javaslata az, hogy mától kezdve mindent az Isten, a spirituális Mesterünk iránti szeretet kedvéért tegyünk, ami a szent Naam iránti odaadást jelenti.

*Ajánld fel a szívedet!
Ennek rendeld alá az életedet,
és azt tölts be az abszolút
bizalom Istenben!*

A Mesterünk szerető figyelme nemcsak a földi utazásunkon van velünk, hanem a bensőben is. Átvezet bennünket a spirituális régiókon, és végül célba juttatja a lelkünket, ahol az egyesül Istennel. A csepp belemerül az Óceánba, és maga is Óceánná válik. A napsugár beleolvad a Napba, és azzá lesz. Ráelve a tökéletes Mesterre, aki a hallható Életáradatra hangoztan él, a tanítványa felismeri az igazságot. Csak az képes visszavezetni bennünket az örök Otthonunkba, aki már szabad lélek.

Amíg valaki nem ismeri meg az isteni szeretetet, azt hiszi, hogy a világi szerelem az egyetlen igazi érzélem. Idővel azonban kiderülhet, hogy az illető ezt helytelenül feltételezi. Ki a mi igazi barátunk? Az, aki az Ige megtestesülése, aki képes összekötni bennünket a Naammal, Isten Fényé-



vel és Hangjával. Ő a Guru, a spirituális Mester. A Guru szó a 'Gaurav' szóból származik. A jelentése: az, aki a Fénnyel elsöpri a sötétséget.

Kabir Sahib azt kéri, hogy vágyódjunk a Gurudev, a Mester sugárzó benső formája után, és őrizzük meg a figyelmünket a Guru lótuszlában. Az egyik versem így szól erről:

*Nincs más barátom,
csakán a Szeretett Lény,
nincs egyéb dolgom
az Ő szeretetén kívül.*

Vagyis az egyetlen igazi feladatunk a Mesterünk szeretete. Ha a hatalmas szerencsénknek, a jó sorsunknak köszönhetően Ő a gondjaiba vesz bennünket, akkor megkapjuk a szent beavatást. Megtanítja a meditáció módszerét, segít a fizikai testtudat fölé emelkedésben, a Fényről és a Hangról az első benső tapasztalatok megszerzésében. A mi teendőnk ezután az, hogy a Guru útmutatásait követve, odaadóan, teljes szívvel ültessük be a tanítását az életünkbe.

Sant Rajinder Singh

AZ ELME MÉREGTELENÍTÉSE

Részletek a hamarosan megjelenő új könyvből

Stressz, félelem, aggodás, pánik

A stressz és a félelem természetes pszichológiai válasz, amely figyelemzavaró rendszerként szolgálja a túlélést. Jeladás az agyunk számára az akcióba lépésre, hogy megvédjük magunkat vagy a szeretteinket. Enélkül esetleg nem tudatosulna bennünk az életünk fenyegetettsége. E folyamat a veszély jelzésével kezdődik, amelyre a felelet a vérnyomás emelkedése. Ezzel készül fel a szervezetünk a menekülésre vagy a támadásra. A szívünk hevesebben ver. A mellkasunk megfeszül. Készen állunk a reagálásra, önmagunk megmentésére.

A mai világban azonban gyakran váltanak ki az emberekből mindennapos helyzetek is annyira intenzív visszajelzéseket, mintha életveszélyes esemény történné. Valaki elénk vág az úton, mialatt autózunk, és ettől haragra gerjedünk. Elkezdjük szidni az egyik családtagot, mert leejtett valamit, és nem veszi fel. Valaki nem ért velünk egyet, ami miatt megítélő jel-

zőkkel illetjük. Amiatt gurulunk dühbe, mert nem sikerül valamit megszerezni, amit nagyon akarunk. Ilyen jellegű történések előznek meg egy támadásra vagy megfutamodásra kész választ. A stressz, a félelem, az aggodalom és a pánik hatására kortizol és adrenalin árasztja el a szervezetünket, az elménket. A logikus és észszerű gondolkodást felváltja a harc vagy menekülés reakció. Nagyon messzire sodródunk a nyugalom, és a benső egyensúly állapotától.

Vegyük fontolóra, hogy a napi életünk során hányszor válunk a stressz, a félelem, az aggodalom és a pánik áldozatává! A munkahelyünkön és az otthonunkban egyaránt akadnak szituációk, amelyek aktiválják ezeket a toxinokat. Önmagában a munkába és a hazautazás feszültségek kiváltója lehet. Hasonlóképp hathatnak ránk az anyagi, a családi, az egészségi és a kapcsolati problémák. Ha nem találunk belőlük kiutat, könnyen eluralkodhat rajtunk a félelem, kapkodni fogunk, elveszítjük a

fejünket.

A személyes gondokon kívül magával sodró áradatként zúdulnak ránk a közösségünkkel, az országunkkal és a világban zajló eseményekkel kapcsolatos hírek, amelyek egyre csak fokozzák a nyugtalanságunkat. Természeti katasztrófákról, háborúkról, járványokról, súlyos bántalmazásokról, gazdasági bizonytalanságról, szegénységről szól a média.

Amikor kilátástalannak látjuk a helyzetet, ez növeli bennünk a feszültséget, a riadalmat és sokat idegeskedünk. Ez olyan erősségűre szíthatja fel bennünk a toxinok fekete fergetegét, ami megakadályozza, hogy békésen, nyugodtan éljünk.

A múlt és a jövő miatti aggodalom

Lehet, hogy annyira szerencsések vagyunk, hogy sikerül megtisztulnunk a félelem és a szorongások által okozott sokféle méreganyagtól. Ám ezekből még két további találja meg a maga útját, hogy folytonos nyugtalanságban tartson bennünket – a múlt és a jövő miatti aggodalom.

Az életünk eddigi szakaszában megtörtétekkel összefüggésben gyakran jelenik meg a sajnálkozás. Am a múltbeli események lezárultak. Azokon már nem változtathatunk. Velük kapcsolatban nem létezik alternatíva. A rajtuk való rágódás miatt azonban folytatódik az elménket szennyező anyagok termelődése.

Emiatt képtelenek vagyunk megnyugodni. Olyan a helyzet, mintha egy videón újra látva egy katasztrófát, ismételten átéljük a traumát, és ezzel a toxinok is újratermelődnek a szervezetünkben. Van, akinél rögeszmévé válik a múltban megélt dolgok miatti vívódás, és képtelen lesz a jelen eseményeire fókuszálni. Ha ez a helyzet súlyosbodik, az emberek a poszttraumás stressz szindróma (PTSD) állapotába kerülnek. A tünetegyüttes traumatikus életemények után alakulhat ki, amelyek olyan intenzitással hatnak, hogy az érintett személy képtelen ellenük védekezni.

Ehhez hasonló állapotot idézhet elő egy kis jelentőségű ügy miatti intenzív félelem és pánik. Egy számszerűleg csökkenő skálán elemezhetjük, hogy egy nap folyamán hányszor gondolunk át újra meg újra már megtörtént dolgokat. Eközben fájdalmat, bánatot, benső zaklatottságot érzünk. A jelen pillanatot, amelyben békésen koncentrálnánk az „itt és most” történéseire, a múlt emlékei miatti sajnálkozás bitorolja el.

Az ismeretlen jövőtől való félelem, nyugtalanság toxinjától is szenvedhetünk. Mindazokat a dolgokat elképzeljük, amelyek rosszak lehetnek nekünk, és rettegve gondolunk a holnapra, amely mindezt elhozhatja számunkra. Ahelyett, hogy azokon a szituációkon tartanánk a figyelmünket, amelyek a minden-



napjainkban felmerülnek, szövegekönnyvet gyártunk arra, ami megtörténhet, és ettől pánikba esünk. Ha azonban bizonyos idő elteltével visszatekintünk, kiderül, hogy azoknak az eseményeknek a többsége, amelyektől annyira féltünk, nem következett be.

Rengeteg értékes pillanatot fecsértünk el a jövőre vonatkozóan félelemmel telt állapotban gyártott forgatókönyvre, ahelyett, hogy a jelenben folyó eseményeken tartanánk a figyelmünket. Az ismeretlentől való rettegés könnyen aláássa az egészségünket, és megfoszt bennünket a béke és boldogság elérésének a lehetőségétől.

A stressz, a félelem, az aggodás, a pánik legyőzése

A toxinok, amelyek elszabadulva a testünkben a fizikai és a mentális egészségünket veszélyeztetik: a felhalmozódó feszültség, a félelem, az idegeskedés és a szorongás. Ezek miatt árasztják el a testünket azok a hormonok, amelyek a stresszbetegségek okozói. Ilyenkor egy lefelé húzó spirálba sodródunk, amelyből sokan a maguk erejéből képtelenek kijutni. Sajnos vannak olyanok, akik ilyenkor kábítószerhez vagy alkoholhoz folyamodnak, hogy ezekkel kezeljék ezt a toxikus állapotot, a felhalmozódott benső feszültséget, azt remélve, hogy



így megoldódik a gondjuk. Ezeknek a szereknek azonban megvannak a maguk kockázatos mellékhatásai, amelyek a remélt enyhülés helyett súlyosbítják az eredeti problémát.

Akkor reagálunk ijedtséggel, riadalommal, aggódással, szorongással, amikor valami ismeretlennel szembesülünk. Elképzeljük, hogy mi érhet bennünket a jövőben. Felidézünk magunkban olyan eseményeket, amelyek rosszak, ártalmasak voltak számunkra, és attól tartunk, hogy ilyesmi valamikor újra megtörténhet velünk. Bebeszéljük magunknak, hogy a dolgok rosszra fognak fordulni. Mentális stresszben tart minket a potenciális rettegés attól, ami

vagy bekövetkezik, vagy nem. A félelemnek akkor van fontossága, amikor az életünket valóban veszélyeztető helyzettel szembesülünk, mert ekkor erőre van szükségünk a támadáshoz vagy a meneküléshez, vagyis az önvédelemhez. Ám a negatív reakcióinkat a képzelődésünk is kiválthatja. Ez utóbbi esetben a felszabaduló hormonok miatt az egészségünket tesszük kockára.

A meditáció segítségével megszabadulhatunk a feszültségektől. Általa a szorongás is csökkenthető, amelyet az elképzelt veszélyek váltanak ki belőlünk. Ha az elménk nyugodt, eredményesebben tudjuk kezelni a félelmeinket.

Sant Darshan Singh

A BŐKEZŰ HAZUR

A második világháború alatt mindenfelé nagy élelemhiány volt. Delhi időnként csak egy-két napos tartalékkal rendelkezett. Ebben az időben Beasban, Hazur Baba Sawan Singh derájában – vagyis a Mester lakhelyén, ahol a satsangokat is tartotta – egy csoport magas beosztásban szolgáló tanítvány felmérte, milyen véget nem érő a langár élelmiszerigénye. Százvezrek érkeztek Hazur satsangjaira. Akkortájt az egész ország éhínségtől szenvedett, emiatt nagyon nehéz volt a satsangiak élmezése.

Egy alkalommal történetesen én is ott tartózkodtam a Szeretett Mesterrel, Sant Kirpal Singhgel együtt. Akkoriban néma szemlélőként csak megfigyeltem, amit mások mondtak. Kevés beszédű voltam. Azon a bizonyos napon éppen az élelmiszerellátás gondjairól tárgyaltak, és az áthidalás lehetőségeit fontolgatták. Mindenki elmondta a maga javaslatát. Volt olyan ötlet, hogy ennivalót csak a havi satsangokon szolgáljanak fel. Más indítvány szerint meg kellene

engedni, hogy boltokat, éttermeket nyissanak a dera közelében, hogy a Mesterhez látogatók ott tudjanak enni. Egyik tanácsot követte a másik.

Hazur eközben nyugodtan hátradőlt a nyugszékében, amelynek a meghosszabbított részén pihentette a lábát. Akkoriban a nyolcvanas évei közepén járt. Csak figyelte, amit a többiek beszéltek. Ezután azonban valaki felvetette, hogy a napi csapati adagot személyenként négy darabra kellene korlátozni, amire mindenki helyeslően bólogatott. Hazur azonban teljes magasztosságában kihúzta magát. Néhány pillanatig parancsoló méltósággal hordozta körbe a tekintetét, majd megszólalt: „Jat (paraszi származású) vagyok! Ilyesmi az én langáromban nem történhet meg! Itt mindenki jóllakhat. Ez nem akármilyen langár! Ez Baba Jaimal Singh langárja!” A hangjára mindenki meglapult a székében. Tökéletes csend honolt. Hazur oroszlánként bömbölt, és a többiek mind elnémultak.

Hazur Baba Sawan Singh

MEKKORA A VILÁG?

A miénkhez hasonló világok tízmillióit kormányozza a jóságos Sat Purush – a Mindenható Isten. Ez talán hihetetlennek hangzik, de képtelenek vagyunk felfogni a spirituális világok szépségét és végtelenségét. Ezt jól szemlélteti a következő történet.

Egy hattyú éppen az egyik óceántól egy másik felé repült. Elfáradt, ezért leszállt egy kút peremére. Egy béka ugrott ki a kútból, és megkérdezte, hogy ki a vendége. „Tengerjáró hattyú vagyok?” – hangzott a válasza. „Mekkora a tenger?” – faggatta a béka. „Hatalmas, végtelen” – magyarázta a hattyú. A béka néhányat ugrott hátrafelé, majd megkérdezte: „Van-e akkora a tenger, mint az előttem levő terület?” A hattyú jót mulatott a béka kérdésén, majd elmagyarázta, hogy a tenger ennél sokkal nagyobb. A béka ekkor sokkal nagyobb távolságra ugrott hátra. „Ennél is sokkal nagyobb” – mondta a hattyú. A béka végső kétségbeesésében körülugrálta a kutat, hogy megtudja, vajon jól becsülte-e fel a tenger

terjedelmét. Amikor a hattyú ismét csak a fejét rázta, a béka hazugnak nevezte, hiszen a tenger területe nem lehet nagyobb a kúténál, amelyben ő élt.

Az intelligenciánk annyira korlátozott, az elménk oly szűk határok közé szorított, hogy képtelenek vagyunk felfogni a mindenség nagyságát, amelyben élünk. Ha nincs bejárásunk a benső világokba, mit tudhatunk róluk? A Védák szerint millió nap és hold van bennünk, a Mennyek Királyságában. Ha nem jutunk el oda, hogyan pillanthatnánk meg őket?

A Satguru, aki beavatott bennünket a benső titkaiba, magára vállalta a kötelezettséget, hogy hazaviszi a lelkünket Sach Khandba, ahol a Sat Purush, vagyis a Teremtő maga tölti tele a lelket a saját isteni energiájával. Majd továbbküldi a magasabb világokba – Alakh (a Láthatatlan), Agam (a Megközelíthetetlen) síkjára, és végül Anamiba (a Megnevezhetetlen régióba), amely a nyolcadik és a legmagasabb spirituális szint.

Eric Butterworth

A SZERETET TEREMTŐ EREJE

Egy szociológustanár Baltimore nyomornegyedébe küldte a hallgatóit, hogy készítsenek esettanulmányokat. Kétszáz fiú jövőbeli kilátásait kellett feltérképezniük. Valamennyi dolgozat azzal az értékeléssel zárult, miszerint az illetőnek semmi esélye a boldogságra.

Huszonöt évvel később egy másik professzor rábukkant a kutatási anyagra. A diákjai nekifogtak a vizsgálat folytatásának, hogy megtudják, mi történt az egykori nyomortelepi gyerekekkel. Az alanyok közül 20 időközben elhunyt, vagy más államba költözött. A maradék 180-ból viszont 176 átlagon felüli teljesítményt ért el, mint ügyvéd, orvos vagy vállalkozó.

A professzor elképedt az eredmény láttán, és elhatározta, hogy tovább kutatja a témát. Szerencsére mindegyik férfit megtalálta és feltehetően nekik a kérdést:

- Minek tulajdonítja a sikereit?

- A tanárnőmnek - hangzott az egyöntetű válasz.

A szociológusunk megkereste a jávkorabeli, de szellemileg változatlanul friss hölgyet, és faggatni kezdte, hogy miféle varázsigével tudta a nyomortelepi fiúkat a siker felé irányítani.

Az idős pedagógus szeme felragyogott, ajka szelíd mosolyra húzódott.

- Igazán egyszerű. Szerettem azokat a fiúkat.



GYERMEK OLDALAK

Sant Darshan Singh

A MESTER KEGYE

Hazur Baba Sawan Singh kegyes volt hozzám, ami a külső figyelmességét, gyengédségét illeti, emellett csodálatos, ragyogó pillantásaival a bensőmben is megáldott engem.

Édesapám fiatal koromban megtanított arra, hogy mondjam a simrant, a szent Istenneveket, mielőtt elalszom. Ennek köszönhetően majdnem minden éjjel látomásom vagy időnként valamilyen álmom volt a Mesterrel kapcsolatban. Ha napközben behunytam a szememet, akkor is magam előtt láttam a Hazurt, a Mesteremet.

Kilencéves koromban az édesapám mintegy öt hónapra az egyik nagybátyámhoz, Dr. Hira Singhhez küldött Rawalpindibe. Neki sok gyermeke volt. A szüleim szerint jó néhány hasznos dolgot megtanulhattam egy nagy családban élve. Beleegyeztem, hogy távol leszek atyámtól, de csak azután, hogy megígérte, minden nap eljön hozzám. Így is történt. A meditációmban mindig megjelent előttem az édesapám.

Egy napon a tanárom azt kérte, hogy vásároljak meg néhány iskolai munkafüzetet. Nem volt nálam pénz, ezért a nagybátyám házába rohantam, de senki sem tartózkodott otthon. A ház kertjében bóklászva arra vártam, hogy a rokonaim hazatérjenek. Nem volt jó érzés, hogy ez ügyben nem tudtam engedelmeskedni a tanárom kérésének. Hirtelen teljes ragyogásában Hazur jelent meg előttem, és néhány rúpiát nyomott a kezembe a munkafüzetekre. Izgalmamban ahelyett, hogy a lábához borultam volna, hogy hálát adjak neki, elrohantam az üzletbe, és megvettem az iskolaszereket.

A VERSENY

Egy ősi maja történet arról szól, hogyan versengtek a lányok azért, hogy feleségül mehessenek a királyhoz. A városban minden fiatal lány benevezett egy futóversenyre. A verseny győztese mehetett feleségül a fiatal, jóképű és bölcs királyhoz.

A versenyen tíz mérföldet kellett megtenni a hegyeken és a dzsungelen keresztül. Egy Mena nevű lány már régóta szerelmes volt a királyba, és remélte, hogy ő nyeri meg a versenyt. Jó futó volt, és nem okozott gondot neki, hogy hagyja a többi lányt. Három mérföld megtétele után azonban megpillantott egy idős asszonyt, aki az út szélén ülve keservesen sírt. Mivel jócskán megelőzte a többi lányt, megállt, hogy megkérdezze tőle, vajon miért sír.

- Öreg vagyok, és gyöngék a lábaim” – felelte amaz. „Gyógyszert kellene vinnem az unokámnak, aki nagyon beteg. Ha nem érek oda időben, lehet, hogy meg fog halni.”

Menának könyörületes szíve volt. Tudta, hogyha segít az asszonynak, el fogja veszíteni a versenyt, de mégsem tudta otthagyni őt. Egyik futó a másik után haladt el mellettük. Néhányan megálltak, hogy megkérdezzék, vajon miért sír az anyóka, de egyikőjük sem maradt ott. Így aztán Mena felemelte, és a hátán vitte őt. Vánszorogva közeledett a város felé. Már majdnem este lett, mire elérték a város kapuit. A távolban látták, ahogy fáklyákat gyűjtanak a királyi esküvő tiszteletére. Miután Mena elvitte az idős asszonyt az unokája házához, a város főterére ment.

Amikor megérkezett, nagyon meglepődött, mert a város lakói csendben ültek, mintha várnának valamire vagy valakire. A király a trónon ült, de az új királynő még nem volt mellette. Mikor az emberek meglátták a lányt, elkezdtek tapsolni és éljenezni. Valaki megfogta a kezét, és a királyhoz vezette. A király rámosolygott, és így szólt hozzá: „Mena, hozzám jössz feleségül?” A lány megdöbbsent. „Felség, hogy lehetséges ez? Hiszen elveszítettem a versenyt!” – kérdezte. „Nem. Te nyerted meg a versenyt. Ez a szívek próbája volt. A verseny célja nem az volt, hogy megtudjuk, ki a leggyorsabb, hanem hogy ki a legszeretetteljesebb.” Azon az estén Mena a fiatal király felesége lett. Sok-sok éven át uralkodtak.

Ismeretlen szerző