

Sat Sandesh

2022. szeptember ♦ 55. ÉVFOLYAM ♦ 9. SZÁM

Tartalomjegyzék

- | | | |
|----|---|--|
| 2 | Szeretet és odaadás | <i>Sant Darshan Singh</i> |
| 6 | Spirituális matematika | <i>Sant Rajinder Singh</i> |
| 19 | Az odaadás spirituális gyümölcsei | <i>Sant Kirpal Singh</i> |
| 27 | <i>Spiritualitás a mindennapokban</i>
Miként legyünk úrrá a haragon és a stresszen?
Hogyan tesz kárt a testben a stressz? | <i>Sant Rajinder Singh</i>
<i>Sant Rajinder Singh</i> |
| 31 | <i>Történetek</i>
Az első találkozás
A fügefa | <i>Alfonso Velasco</i>
<i>Martha Smith</i> |
| 34 | <i>Gyermekoldalak</i>
Mindig törekedj a legjobbra!
Az odaadó szolgálat gyümölcse | <i>Sant Rajinder Singh</i>
<i>Sant Rajinder 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.

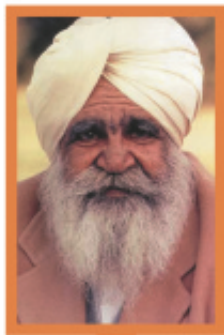
Az éves előfizetés díja: 8000.- Ft (10 szám jelenik meg, amelyből kettő dupla szám). Számonkénti ára: 800.- Ft.

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



Sant Darshan Singh Ji Maharaj

SZERETET ÉS ODAADÁS

Alkossunk képet magunkban arról, mit igényel tőlünk ez az út! Egy nagy szufi költő kijelentette: „Odaadtam az életemet, a szívemet, a hitemet, és mégis boldog vagyok és hálás Istennek, mert szeretetet kaptam értük. Ez ésszel felfoghatatlan, felbecsülhetetlen csere.” Amikor a tanítvány részesül szeretett Mestere mámort sugárzó pillantásából, az Isteni Pohárnok darshanjából, akkor kimondhatatlan boldogság tölti be. Az ilyen elragadtatásért érdemes feláldozni a szívünket, az életünket és hitünket. Ez az út oly sokat követel tőlünk, hogy alig marad valamink. Ugyanakkor rengeteget ad: a Mester adományaihoz ugyanis semmi sem hasonlítható.

Ellentmondásos módon ezen az úton a Mester nem kér tőlünk semmit sem. Ajándékba adja a spiritualitást, ami olyan, mint a természet összes többi ajándéka. Mégsem hagy meg

nekünk semmit. Mindent elvesz. Elveszi a szívünket, a lelkünket, a világ iránt érzett összes ragaszkodásunkat. Tehát különös paradoxonnal állunk szemben. Egyrészt azt halljuk, a spiritualitás ingyenes ajándék, akár a természet többi adománya, a víz, a levegő, a napsütés. Másrészt viszont a spiritualitás gyümölcsének megízlelése után megmámorosodunk a Mester tekintetétől, és teljesen elfeledkezünk önmagunkról. Ebben az önfeledt állapotban pedig elvételük tőlünk minden evilági. Csak a spirituális marad meg, ami valóban hozzánk tartozik.

Ha egyszer az út mellett döntötünk, akkor álljunk készen megfizetni annak az árát – bármi legyen is az. Az evilági életünk rövid ideje alatt oly sokat kell elérnünk! Túl kell haladnunk a testtudaton, majd a benső csillagokon, a Holdon és a Napon is, hogy szemtől-szembe találkozhasunk a Mester sugárzó alakjával, és

elérhessük a végső egyesülést Teremtőnkkel.

Az élő Mester a legnagyobb áldás a világon. Ő már megoldotta az élet és halál misztériumát, és egyesült a Teremtővel. Ő nekünk is segít az isteni úton, hogy mi is elérhessük az egységet Istennel. Ezen az úton csak az élő Mester vezetésével, közvetítésével haladhatunk előre. Emiatt keressük az élő Mester oltalmát, aki a legmegfelelőbb pillanatban részesít minket a beavatás ajándékában.

Kérdés: *A szeretet ösvénye olyan nehéznek tűnik! Csúpa próbatétel! A Mester miért vet alá minket ezeknek, ha úgymint tud rólunk?*

Mester: A Mester nem készakárva helyez bennünket erőfeszítéseket igénylő helyzetekbe. Ezek az út átlagos nehézségei, amiket mi tévesen próbatételeknek hiszünk. Ha elfogadjuk, hogy ezek a sajátosságok hozzátartoznak az úthoz, és nem értelmezzük őket félre, akkor helyes összefüggéseiben látjuk majd a dolgokat.

Ilyen nehézségekkel nemcsak te egyedül kerülsz szembe, hanem mindenki, aki az úton jár. Csak olyasvalamit tekinthetünk személyes vizsgának, amin másoknak nem kell átesniük, egyedül csak nekünk. Az egónk érezteti velünk azt, hogy az út megszokott jellegzetességei egyenesen a személyünk ellen irányulnak, és a saját teszthelyezeteinknek nevezzük őket. Ezzel csak felnagyítjuk a nehézségeinket. Az úton nagy megpró-

báltások várnak ránk, de ezek nem olyan súlyosak, mint amilyenné mi tesszük őket. A tévképzeteinkkel és a félreértelmezéseinkkel okozunk magunknak oly sok fájdalmat és szenvedést.

Az út nem könnyű, de helyes nézőpontból szemlélve a lehető legkevesebb fájdalommal és boldogan haladhatunk rajta előre. Két dolgot kell megértenünk. Először: A Mester szeretetének raktára kimeríthetetlen, határtalan, és az mindig velünk van. Másodszor: Legyünk hálásak a kapottakért, és vágyakozzunk mind többre és többre! Az egyik urdu vers szerint:

*Ó, barátom! Mindez Isten adománya.
Egyetlen emberi
lénynek sincs hatalma felette.
Az úton járva tárd
szélesre a hálád kötényét,
és szüntelenül kérj egyre
többet és többet!*

Kérdés: *Amikor „a lélek sötét éjszakáján” haladok keresztül, vagy úgy érzem, a Mester és Isten elbagyott, meginog a hitem. Elveszíttem a bizalmamat abban, hogy visszanyerhetem-e újra a Mester szeretetét.*

Mester: A hitünk soha nem inoghat meg. Hogyan is veszíthetnénk el a hitünket, ha eljutottunk a tökéletes élő Mester lábához? Ne feledjük, Ő megfogadta: soha nem hagy cserben bennünket, és nem mond le arról, hogy visszavezet minket örök Otthonunkba. Ám értsük

meg, hogy szükségszerűen át kell haladnunk olyan fázison, ahol úgy érezzük, magunkra maradtunk, a Mester elhagyott minket! Ez a misztikus szeretet útjának egyik jellemző tapasztalata. Zokszó nélkül haladjunk át ezen, hiszen ez az állapot valójában a Mester adománya, hogy segítse a fejlődésünket.

Végso soron a mi javunkat, a megváltásunkat szolgálja. A Mester minden tette mögött isteni szándék rejlik. Talán az egész életünket könnyek között kell töltenünk, hogy elnyerhessük a szeretetét. A mindennek fölött való ajándékot nem követelhetjük a Szeretett Lénytől. Az elrendelt órában azonban megkapjuk. Az egyik versem így szól erről:

*A titok magától megvilágosodott előttem:
A szeretet nem harmatcsepp,
hanem tüzes szikra.
Ajándékozd nekem
a kegyednek csak egyetlen pillantását,
és én készen állok arra,
hogy egy egész életet,
tele bánattal, magamra öltsek!*

Kérdés: *Mit tebetünk, hogy a Mester kegyéből többet fogadassunk be?*

Mester: Egy igazságkereső létalapja a türelem és a kitartás legyen! A Mester, az Ő isteni bölcsességében megengedi, hogy elérjük a vágyakozásunk és a sóvárgásunk célját, amikor ennek elérkezik az ideje. Legyünk hát türelmesek, és fejlesszünk ki nagy kitartást ezen az ösvényen!

A tőlünk telhető legjobb módon végezzük el kötelességeinket, és ezt szerényen, a teljes odaadás, a tökéletes önfeláldozás szellemében tegyük! Ezen az úton rázzuk le magunkról az egónkat, és eresszük szélnek az elménk összes cselvetését! Olyan út ez, amelyen magunk mögött szükséges hagynunk az összes türelmetlenségünket, heveségünket. Várjunk elkötelezetten, odaadóan arra, hogy az isteni akarat megvalósítsa az álmainkat és az életünk igazi célját!

Ezen az úton az akaratunkat alávetjük a legmagasztosabb hatalomnak, Isten akaratának. Annak felismerése is fontos, hogy minden alkotó erőnk, kemény munkánk, kitartásunk, állhatatosságunk és türelmünk ellenére sem vagyunk méltók Isten kegyére, egy Mester-szent figyelmére. Valamennyi képességünkkel együtt még a minimális követelményeknek sem felelünk meg, amelyeket a Mester a spirituális úton elindulók elé állít.

Ha egy szent jelenlétében Istenhez imádkozunk, soha semmit se követeljünk, mintha jogunk lenne rá! Fohászkodjunk a Mindenható Istenhez és a Mesterhez, hogy adomány-





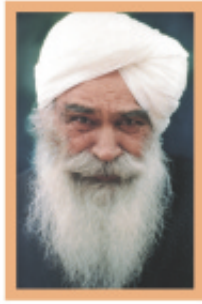
ként áldjon meg minket mindazzal, amire vágyunk, ami után sóvárgunk, de ne azért, mert jogot formálunk rá, hanem kegyből és együttérzésből.

Dr. Muhammed Iqbal, a nagy, modern urdu költő, aki Maulana Rumi tanítványának vallotta magát, erről így szól: „Tudom, egyetlen pillantásodra sem vagyok méltó, de kérlek, nézd az erős vágyamat és a kitartásomat!”

Sohasem követelhetjük jogos kívánságként, hogy részesülhessünk a Mester Istentől mámoros tekintetéből! Éppily kevésbé tarthatunk igényt arra, hogy a tökéletes Mester fel-emeljen, és egyesítsen a Mindenható-

val. Minél előbb felismerjük a misztikus útnak ezt az alapvető tanítását, sarkalatos elvét, annál gyorsabban fejlődünk. Ha mi jogosan elvárt igényünknek tartjuk a spirituális fejlődést, akkor ez csak az egónk megnyilvánulása. Még a művészek, a zenészek, költők, festők, szobrászok és táncosok is csak ihlettel megáldottan érnek el kiemelkedő teljesítményt. Minél alázatosabbak és odaadóbbak a művészetük iránt, annál többet érnek el.

Végül is csak az alázat és a lélek kiáltása az együttérzésért és a kegyért az, ami hatékonyan lendít előre a spirituális úton.



Sant Rajinder Singh Ji Maharaj

SPIRITUÁLIS MATEMATIKA

Ha elgondolkodunk azon, hogy kik vagyunk, emberi lényként mi a célunk, mivel foglalkozunk ebben a világban, és valójában mit kellene itt tennünk, modern korunkban a kérdéseinkre tudományos jellegű választ igénylünk.

Most a spirituális egyszereggel foglalkozunk. Vajon könnyű a spirituális matematika? Először is: van Isten. Mi, akik ezt az utat járjuk, hiszünk az Ő létezésében. Ez a spiritualitás alapja. Ha megtapasztaljuk, látjuk Istent, vagy beszélünk Ővele – bármilyen módon éljük is át Őt – akkor tudjuk, hogy létezik. Közülünk sokan ilyen vagy olyan formában már megszerezték ezt a tapasztalatot. Tudjuk, hogy ez adott számunkra, akár a matematikában az 1, 2, 3, 4. Bárki el tudja mondani nekünk, hogy 1, az 1, és $1+1=2$. Ezt elfogadjuk, hiszen az egész matematika erre épül. Ha azt mondták volna, hogy $1+1=6$,

akkor a matematika erre alapozódott volna. A tudományos megértést bizonyos sarkalatos pontok, alapszabályok segítik elő. Így már megvan a stabil alap, amelyre folyamatosan építeni lehet.

Az egész teremtés szilárd alapja a különféle néven nevezett Teremtő, az Úr. Ő az „Egy”, akit hindi nyelven „Ék”-nek, spanyolul „Uno”-nak, és más nyelveken más szavakkal illetünk. Akik ismerik az adott nyelvet, azok tudják, hogy „uno” vagy „ék” mindig 1-et jelent. Ennek az Egynek a különféle vallási hagyományokban sokféle nevet adtak, mint például: Isten, Allah, Wah-i-Guru, Parmatma, Siara, Jehova.

Arra van szükségünk, hogy erre az alapra építkezzünk, és a megértésünk a Teremtőből induljon ki, aki mindent megalkotott, és akinek az akarata szerint működik az egész mindenség. Emberi lényként érkezünk a világba, mert Isten a saját kép-

mására teremtett meg bennünket, mint ahogy a szülőknek is vannak gyermekeik. Azt mondjuk: „Ez a gyerek pont olyan, mint az apja. Ez a kislány „kiköpött” anyja.” Az arcvonásaik hasonlóak, a viselkedésük, a hangszínük, a tulajdonságaik és egyéb külső jellemzőik olyanok, hogyha valaki rájuk néz, felkiált: „Ez a gyerek egészen az apja vagy az anyja!” Ez természetes, hiszen a szüleiktől származnak.

Minden szentírás kijelenti, hogy Isten az embert a maga képére és hasonlatosságára alkotta meg. Így mi az Úr hasonmásai vagyunk. A családban a gyerekek nem száz százalékgig olyanok, mint a szüleik. Lehet, hogy ugyanúgy néznek ki, és sok esetben a jellemző vonásaik, a fellépésük, bizonyos cselekvéseik is hasonlítanak a szüleikéhez, ám mégis vannak közöttük bizonyos különbségek.

Ha Isten a saját képmásaként teremtett meg bennünket, mi tesz minket Tőle különbözővé? Az elménk. A spirituális matematika egyszerű: Isten + elme = emberi lény. A világba érkező, Isten esszenciája bennünk a lelkünk, amely egylényegű Ővele, telített Isten szeretetével és Fényével, halhatatlan, félelemnélküli, igaz, bölcs, és egyetemesen összetartozik minden élővel. Öröm és boldogság számára az Úrral való összetartozása.

Amikor a lelkek eljöttek Istentől, a teremtés különféle régióiba kerültek. A három alsó szinten, Pind, And és Brahmand világában, vagyis a fizikai,

az asztrális és a kauzális világban elmeenergia kapcsolódott hozzájuk. Ennek forrása az univerzális elme, amely a kauzális szint tetejéről árad ki az alatta lévő régiókba. Először a kauzális elme kötődött a lélekhez, amikor erre a szintre érkezett, majd az asztrális szintre jutva asztrális, a fizikai szinten pedig fizikai elmét kapott. Mivel az elme hozzákapcsolódott a lélekhez, annak külső kifejeződésében különbségek alakultak ki.

Nézzünk most erre egy családdal kapcsolatos példát! Az apa meghalt, és az anya nevelte fel a három fiát. Idővel iskolába kerültek, és az anya a legjobb képességei szerint gondozta, nevelte őket, hogy jó embereké váljanak. Miután befejezték az iskolai tanulmányaikat, dolgozni mentek. Különböző helyeken találtak munkát. Az első fiú ugyanabban az országban, de az otthonától messze, egy sok ezer kilométerre lévő másik tartományban állt munkába. A második fiú egy másik országban, a harmadik a szülőházában, de az otthonától néhány száz kilométerre kezdett el dolgozni. Tehát egymástól eltérő környezetben kezdték meg az önálló életüket.

Az első fiú nehéz helyzetbe került a távolos, idegen városban. Elvesztette az állását, és nem talált másikat. Bűnözők közé keveredett. Törvénybe ütköző dolgokat követett el, és végül sok évre börtönbe zárták. Itt telt az élete.

A második fiú, aki más országba költözött, számára új kulturális szo-

kások közé csöppent. Elkezdett ennek megfelelően viselkedni. A kinézete és az élete is teljesen átformálódott. Feleségül vett egy idevaló lányt. Alapvető változásokon ment keresztül. Szakállt növesztett, a ruházata is az új környezetével volt összhangban. Így, mivel ugyanúgy nézett ki, mint az ottani emberek, ha együtt voltak, nem lehetett megkülönböztetni tőlük.

A harmadik fiú, aki az anyjához legközelebb eső térségben kezdett el dolgozni, nagyon testközpontú volt. Izomfejlesztő edzésekre járt, és ha tükörbe nézett, elégedett volt az eredménnyel. Minden kutatás érdekelte, amely a táplálkozással, a bevitt kalória csökkentésével foglalkozott. Ő is óriási külső változásokon ment át, és úgy nézett ki, amilyennek látni akarta magát.

Néhány év múltán az anya, aki távol élt a gyermekeitől, a látásukra vágyott. Elhatározta, hogy meglátogatja őket. Eldöntötte: „Nos, először nézzük meg az ország másik felében élő első fiút, majd másik országban a másodikat, és végül a legközelebb lakót!”

Amikor megérkezett a távoli tartományba, megtudta, hogy a fia börtönben van. Felkereste ott. Előhozták a fiút, és amikor az belépett a szobába, az anya ránézett, és azt gondolta: „Ez a valaki nagyon sovány. Ez nem úgy néz ki, mint a fiam, mert rendkívül rosszul táplált.” Az illetőnek le volt nyírva a haja, és az arca is annyira más volt, mint régen a fiáé. Ám,

amint elkezdett vele beszélgetni, és a szemébe nézett, rájött, hogy ő mégiscsak a fia. „Mi történt veled?” – faggatta aggódva. Az elkezdte mesélni, hogy mennyi nehézségen ment keresztül. „Ha kiszabadulsz a börtönből, gyere haza!” – kérte az anyja. „Majd én táplálalak, gondozlak, hogy egészséges, és ismét olyan legyél, mint amilyen valaha voltál.”

E találkozás után repülőre ült, hogy felkeresse a másik országban élő gyermekét. Megbeszélték, hogy a repülőtér várócsarnokában találkoznak, de bármerre nézelődött, sehol sem találta a fiát. Ekkor valaki megérintette a hátát: „Hé, mama!” Egy hosszú szakállas fickót látott, számára furcsa ruhában. „Ki vagy te?” – kérdezte. „A fiad vagyok” – hangzott a válasz. Ahogy az anya alaposabban megnézte az idegent, rájött, hogy tényleg a fia. „Mi történt veled?” – kérdezte. „Tudod, amikor idejöttem, meg kellett tanulnom a nyelvet, hogy munkát találjak. Nem akartam különbözni az itteni emberektől, mert különben nem jutottam volna álláshoz. Ezért magamra öltöttem ennek a kultúrának a színeit, az arculatát.” Az anya megállapította, hogy fia most teljesen másként néz ki, mint azelőtt. A kultúrát, amelybe került, új életstílusként vette magára.

Ezután az együttlét után visszatért a saját országába, és találkozózt beszélt meg a harmadik fiával. Amikor találkoztak, ezt a gyermekét sem ismerte meg. Ahogy a fiú kifejezetten őfelé



közeledett, az anya gondolatban tiltakozott: „Nem. Ő nem lehet a fiam.” Ahogy az illető egyre közelebb ért hozzá, körülnézett, hogy hol van az, akire vár. Ekkor ez az ember átkarolta őt. Az asszony hátrahőkölt, hiszen csak furcsa az, ha egy idegen átöleli az embert. Nem lehet tudni, hogy mi fog történni. Megkérdezte: „Ki vagy te?” „A fiad vagyok” – hangzott a válasz. Az anya jobban megnézte: az arcformája és az egész külseje megváltozott. Az anya végül a hangjából, a beszédmódjából ismert rá a fiára.

Az életünk azt mutatja, hogy ugyanez történik velünk is. Mindannyian lelkek, Isten részei, valójában az Ő hasonmásai vagyunk. Ám amiatt, hogy az elme hozzánk kapcsolódott, Őtőle különbözővé váltunk. A spirituális matek szerint Isten + elme = ember. Felmerül a kérdés, hogy miért nem egyforma az összes emberi lény? A válasz a következő: az elme különféle aspektusai miatt a tapasztalataink, a gondolkodás módunk, a cselekedeteink is eltérnek egymástól. Mindaz, ami a múltban történt velünk, más és más karmát okozott, amelyeknek a következményei is különbözőek. Mindezek miatt kívülről nézve mind másfélék, egymástól különbözőek, de belül mind egyformák vagyunk.

A szentek mindig arra ösztönöznek bennünket: Ismerjük fel az egységünket és az azonosságunkat! A génprogram eredményeként a tudósok is ugyanerre a következtetésre ju-

tottak. A gének feltérképezése alapján megállapították, hogy az emberi gének több mint 99,9 %-ban megegyeznek. Az alig egytized százaléknyi különbség az arcformában, a testsúlyban, a magasságban, a bőrszínben mutatkozik meg. Mi viszont csupán ezt a kevesebb, mint egytized százalékot észleljük, fogjuk fel. Azért csupán ezt tapasztaljuk meg, mert a fizikai testünk érzékei kizárólag a külvilággal kerülnek kapcsolatba.

Bár szeretnénk megérteni az élet lényegét, de az összes benyomást a fizikai érzékeinken keresztül fogjuk fel, ezért nem találjuk meg a dolgok nyitját. A 0,1 %-nyi területre összpontosítunk, mert ezt hisszük a valóságnak, és a 99,9 %-ról semmit sem tudunk. Fogalmunk sincs az igazságról. Mindaddig, amíg megmaradunk a külső világ szintjén, csupán az egytized százalékról lesz a tapasztalatunk. Az igazság csak a 99,9 % megismerésével tárul fel előttünk. Az egytized százalék nagyon aprócska része az emberi lényünknek. Amíg a teljes figyelmünket ennek adjuk, nem tudhatjuk meg, hogy valójában kik vagyunk, és mi az életünk célja.

Mit tesznek a képzőművészek? A festők vesznek egy festővásznat, és valami újat alkotnak rajta. A szobrászok fognak egy márványtömböt, egy kődarabot, és gyönyörű szobrot faragnak belőle. Ha megkérdezzük őket, azt fogják mondani, hogy a szobor már benne volt a kőben, ők csupán a felesleges darabokat farag-

ták le, távolították el, hogy előtűnhesen a valóság.

Mindannyian hallottunk már Michelangelóról, a nagy festőművésztől. Ő így fohászkozott Istenhez: „Kérlek, tégy engem érzékennyé mindarra, amivel mindig boldoggá tudlak tenni Téged!” Felismerte, hogy minden képessége, tehetsége Isten ajándéka, ami az Ő kegye nélkül sohasem jött volna elő belőle. Önmagától soha nem lett volna képes arra, amit megalkotott. Ezért meg akart szabadulni mindattól, amire önerejéből futotta, hogy Isten akarata nyilvánulhasson meg rajta keresztül.

Mi viszont mire törekszünk? Azt szeretnénk, ha a saját akaratumk érvényesülne. Ha a dolgok aszerint alakulnak, akkor úgy érezzük, hogy minden megfelelő módon játszódik le. Ha bármi ettől eltérően megy végbe, felettébb ingerültek, mérgesek leszünk.

Mi történik például az ünnepek idején? A szülők ajándékokat vesznek a gyermekeiknek, akik kívánságlistát állítottak össze arról, hogy mit szeretnének kapni. Ha az ünnepnapon a listán szereplő összes játékot megkapják, nagyon boldogok. Egész nap vidáman, önfeledten játszanak. Ezzel szemben hogyan viselkednek akkor, ha nem kapják meg a vágyott játékokat? Morognak, nem akarnak enni, verekednek a testvéreikkel, képeket vágnak, sértetten elvonulnak a lakás egyik sarkába – vagyis sokféle módon adják a szülők tudtára az elégedetlen-

ségüket. Ha a vágyaink, a kívánságaink teljesülnek, boldognak érezzük magunkat. Egyébként viszont méltatlankodunk, zúgolódunk.

Honnan erednek a vágyaink? Az elménkből, amely mindenféle szennyet, koszt hord a lelkünkre. E folyamat megértése érdekében gondoljuk végig, mi történik egy napunkon!

A reggeli felkelés után a legtöbb ember zuhanyozik. Többnyire fogat is mosnak, de akadnak, akik ezt elbliccelik. Miért mosunk fogat? Hogy a szánk szaga ne legyen kellemetlen, zavaró, ha találkozunk valakivel. Másrészt nem akarjuk, hogy az ételmaradékok rongálják a fogainkat. Minél tovább szeretnénk épségben megőrizni azokat. Zuhanyozunk, hogy frissek legyünk, és kellemes illatunk legyen a másokkal való együttléteinken. Mindezek után reggelizünk. Miért? Mert már tiszták a fogaink, hadd kerüljön újra lepedék rájuk. A legtöbb ember otthona nem szupertiszta. Máris piszkos lehet a kezünk. Ahogy a lakásból kilépünk a lépcsőházba, megfogjuk a lépcsőkorlátot, a liftajtót, a kapu kilincset, amely szintén nem tiszta. Majd a kocsinkhoz megyünk. Az időjárási viszonyoktól függően könnyen lehet, hogy az autónk sáros, koszos, esetleg havas! Lehet, hogy a ruhánk is hozzáér valahol.

Miután már tíz-tizenöt perce a munkahelyünkön vagyunk, következik a kávézás vagy a teázás. Az is rá-

csöppenhet a ruhánkra. Sok ember végez kétkezi munkát. A gyárakban nagy a piszok, a por, és ez szintén a testre kerül. A fizikai munkák során, például sepréskor egyre több por, piszok rakódik rá az ilyen munkát végzőre. Mire este hazaérünk, a testünk rossz állapotban van. Ezért is tisztítjuk meg minden reggel. Persze vannak, akik este is zuhanyoznak, hogy ne töltsék az éjszakai nyolc-tíz órát piszkosan. Különbélek a szokásaink.

A fentiekhez hasonló folyamaton ment keresztül a lelkünk is. Amikor Istentől elválasztódtunk, a lelkünk tökéletesen tiszta volt. Majd alászálltunk a három alsó szintre. A kauzális elme hozzákapcsolódott a lelkünkhöz, mert ezeknek az alsó régióknak a kormányzója valamilyen mechanizmust akart működtetni annak érdekében, hogy megfigyelés alatt tudja tartani, mi történik velünk. Olyan az elme, mint egy ügynök, egy megfigyelő. Technológiailag fejlett korunkban a szülők tv kamerán keresztül figyelik, mi történik a gyermekszobában. Esetleg mikrofont is felszerelnek, így hallják és látják is a gyermekeiket.

A három alsó régió ura, Kál, aki természetesen nem a mi igazi Urunk, azért ragasztotta a lelkünkhöz a kauzális elmét, hogy nyomon tudja követni, hogy mit gondolunk, látunk és teszünk. Így a karmáink megörökítődnek. Az elme célja ez a folyamatos szemmel tartás. Kál felismerte, hogy megfelelő irányítással visszatérnénk

Istenhez, ezért valahogy itt kell tartania a lelkünket. „Különbén az egész királyságom elnéptelenedne. Ezért hadd csapjuk be ezeket a fickókat az elmén keresztül!” – gondolta. „Töltsék az idejüket az irányításomat követve! Olyasmit kínálok nekik, amit bizonyára kedvelnek. Vágyakat keltek bennük, amelyekkel megkötöm őket az én környezetemben.”

Így az elménkben vágyak támadtak, kívánságok keletkeztek, amelyek magukkal ragadták a figyelmünket. Az elme emellett megfigyelte, hogyan reagálunk. Vajon még most is egyedül Istenhez akarunk-e menni, vagy végre sikerült neki a földi világ dolgaiba gabalyítani bennünket?

Miközben az elme ily módon véggezte a dolgát, rengeteg lélek megköttözött. Ebben a folyamatban tehát annyira magukkal ragadtak minket a világ csábításai, és oly mértékben belemerültünk ezekbe, hogy rendkívül nehézé vált az arra való összpontosítás, hogy mi az igazság, a valóság.

Ráadásul, mire ebbe a fizikai világba megérkezünk, nemcsak kauzális, hanem asztrális és fizikai elménk is lesz, amelyek még a kauzálisnál is erősebben kényszerítő erők. Kál így gondolkodik: „Béklyózzuk meg még jobban, hogy a földre emberként leszületett lelkek ki ne szökjenek a hatalmam alól!” A földi életünk során a fizikai elménk annyira megbilincsel bennünket, hogy a saját erőnkből nem vagyunk képesek elindulni, visszatérni az igazi Otthonunkba. A

rengeteg figyelemelterelést, azt, hogy ezek mennyire megtévesztők, a legtöbbben soha nem ismerik fel. Általuk odakötöződünk ehhez a világhoz, a szüleinkhez, a gyermekeinkhez, a barátainkhoz, a szeretett tárgyainkhoz, a számítógépünkhöz, az autónkhoz, az internethez. Ezek mind távol tartanak bennünket Istentől.

Egyszer megkérdezték Michelangelót, miért nem nősült meg, és miért nincsenek gyermekei. Azt felelte: „Volt egy festőművész barátom. Amikor meghalt, minden pénzét a gyermekeire hagyta. Nekem a művészetem a feleségem, és a műveim a gyermekeim. A barátomnak volt felesége és gyermekei is, akikre a pénzét hagyta. Mit tettek a pénzzel? Felélték. Mi maradt meg? Csak a műalkotásai, amelyek az egyik vagy másik galériában függenek.”

Az elménkből fakadó vágyak a különféle ragaszkodások kiváltó okai. Mindezek megkötöznek minket. Az elménk tesz haragossá bennünket, ha a dolgok nem a kedvünk szerint alakulnak. A kapzsiságnak is ugyanez a forrása. Ha van már valamink, mindig újabb dolgokra vágyunk. Nézzük meg, hogy milyenek a gyerekek! Nézik a tévét, és abban valami új játékot látnak meg. Megkapják. Két hónap múlva ismét egy újabb játék jelenik meg a tévében, azt is meg akarják kapni, és így tovább. Ugyanez a helyzet velünk, felnőttekkel is. Már megszereztünk egy készüléket, de a piaci kínálatnál sikerrel számítanak az új

dolgokra vágyódásunkra. Az elménk tartósan odaköt bennünket a családhoz, a barátokhoz, az anyagi javakhoz, a lakásunkhoz, a számítógépünkhöz, az autónkhoz, és minden más dologhoz, amitől boldogságot remélünk.

A fenyegetettség érzésének is az elme a forrása. Azt látjuk, hogy valakinek többje van, mint nekünk? Féltekenyek leszünk rá. Ha az emberek azzal ellentétesen teszik a dolgokat, másképp viselkednek, mint ahogy mi szeretnénk, ahogy elvárjuk, haragot, sőt esetleg gyűlöletet érzünk irántuk. Szeretet és gondoskodás helyett úgy élünk, hogy tele vagyunk feszültséggel, sőt ellenséges érzésekkel. Ha haraggal, indulatosan kezeljük az emberi kapcsolatainkat, ennek forrása az elménk, ahonnan az összes méreg, düh, kapzsiság, ragaszkodás, gyűlölködés és érzékiesség szennye belekerül az életünkbe, rárakódik a lelkünkre, amelyet az elménk magával ragad a világi játékaiba, tevékenységeibe.

Elkezdünk attól teljesen eltérően gondolni magunkra, mint akik valójában vagyunk. Ekkor az embertársainktól nemcsak különbözőnek, hanem különbnek is véljük magunkat. Az egónk, az „én, én, én” az, ami megakadályozza az igazi valónk felismerését.

A spirituális matematika szerint: „Ember mínusz elme = Isten” Ha megszabadítjuk a lelkünket az összes kosztól, amit az elménk ráhordott, az



visszanyeri az eredeti szeplőtlenül tiszta állapotát. Egy kő- vagy márványtömbben is ott a szobor, és előtűnik, ha az összes felesleges részt levésik róla. Ehhez hasonlóan az emberi lényről is mindent le kell csiszolni, ami távol tartja Istentől. Hogyan megy ez végbe? Veszünk egy vésőt, és faragjuk, véssük? Netán ott áll mellettünk valaki, aki mutogatja: „Még egy kicsit csiszoljál le róla itt! Nos, most meg ott!”

Vajon így elérhetjük a lelkünket? Hát ez bizony nem így működik. Egyedül nem boldogulunk. Ráadásul valamennyien ugyanazzal a problémával küszködünk. Ezért van szükségünk az élő Mesterre, aki segít. Le-csiszolja, lefaragja a lelkünket beborító szennyrétegeket. A Sant Mat útja

ezért helyez kiemelt hangsúlyt az élő Mester szerepére, aki ebben az életünkben meg tud szabadítani bennünket mindattól, ami felesleg a lényünkön, és ami miatt a figyelmünk a világba, az egytized százalékra irányul, és távol tart minket a 99,9 %-tól, a valóságtól.

Hogyan segít rajtunk az élő Mester? Mi történik valójában, amikor eljutunk az Ő lábához? A szentek ismételen kiemelik, hogy az igazi valónk nem a testünk, hanem a lelkünk. Hogyan tapasztalhatjuk ezt meg? Megtanítják nekünk ennek a technikáját. Utat mutatnak a lelkünk megismerésére. Azt kérik tőlünk, hogy meditáljunk. Megtanítanak nekünk egy módszert, amellyel a világba kiáradó figyelmünket a bensőnkben össz-

pontosíthatjuk. Azt mondják: „Szükségünk van egy nyugodt helyre. Legyünk lazák, oldottak! Válasszunk ki egy olyan testhelyzetet, amelyben hosszabb ideig mozdulatlanul tudunk maradni! Hunyjuk be a szemünket, és az elménk lecsendesítése érdekében mondjuk a simrant, ami Isten neveinek ismétlését jelenti!”

Ha ezeket a lépéseket követve meditálunk, akkor az elménk Istenre koncentrálódik, és ahelyett, hogy akadály lenne előttünk, félrehúzódik az igazi valónk útjából. Az Istenre összpontosítással ugyanis elveszjük az elme energiáját. Ebben az állapotban, vagyis amikor a testünk és az elménk csendes, elkezdjük megtapasztalni az igazi valónkát, a 99,9 %-ot. Ez Fényként és Hangként nyilvánul meg előttünk. Amikor tehát behunyjuk a szemünket, és Isten neveit ismételjük, tapasztalatokat tudunk szerezni a Fény benső régióiról. A lelkünket átítatja az isteni bölcsesség.

A satsangon is azt tanácsolják nekünk: „Ismerjük meg az igazságot!” „Sat” jelentése: igazság; „sang” jelentése: együtt lenni valamivel. A satsang tehát az igazsággal együttlétet jelenti. Tanítványként először a satsangon kerülünk a Mester közelségébe. Ez nemcsak arra a helyzetre vonatkozik, amikor fizikailag együtt lehetünk Ővele, vagy a Mesterek írásait olvaszuk. Hiszen a modern technikának köszönhetően a videók és a DVD-k közvetítésével is megtehetjük ezt.

A cél az, hogy a fizikai érzékeink

közvetítésével információ jusson az elménkbe, az agyunkba az igazságról, a valóságról. Mivel Kál az elménket eszközként használja a megkötözésünkhöz, ezért valahogy tisztába kell jönnie a helyzetével. A satsangon keresztül az elménk lassanként csiszolódik, és felismeri: „Én tényleg megragadtam itt, a fizikai szinten, pedig az otthonom a harmadik szinten van. Mit keresek itt? Ez a világ teljesen megváltoztatott engem. Vissza kell térnem a hazámba.” Ezért hajlandóság támad benne a testtudat fölé emelkedésre. Ha azután az elménk megtapasztalja önmagát az asztrális és a kauzális szinten, akkor a segítségünkre lesz. Ha viszont azt képzelet, hogy mindörökké ez a világ az ő lakhelye, akkor miért akarna innen elmenni?

A satsangon mindezt újra meg újra hallania kell az elmének. Lehet, hogy nekünk másnak tűnik, de amikor a satsangon vagyunk, lényegileg azonos dolgok hangzanak el. Mi talán különbözőnek véljük azt, pedig minden irányból, időnként ilyen, máskor olyan vagy amolyan formában, de mindig ugyanaz az információ érkezik felénk. A Mester játszik velünk, és nem is vesszük észre, hogy az összes helyzetben, állandóan ugyanazt az információ-csomagot kapjuk Őtőle. Ám a Mestererőnek köszönhetően közben jobbá formálódunk.

Mily sok ember életében következett be gyökeres változás az évek

folyamán! Gyilkosok, mindenféle, valóban nagyon rossz dolgok elkövetőinek élete is teljesen átalakult. A nagyon sok példa közül annak az embernek a története jutott az eszembe, aki Kirpal Mester idejében rengeteg embert ölt meg, ám a Mester jelenléte oly hatalmas erővel hatott rá, hogy az élete automatikusan megváltozott. Ez nagyon gyakori eset. Akár a saját életünket nézzük, akár a történelemben tekintünk vissza, láthatjuk, hogy a szentek és misztikusok jelenlétében, a tanításuk és a kegyük által nagyon sok ember élete alapvető változásokon ment át.

Amikor az elménk a valóságra összpontosít – ami a satsangon következik be – mert az igazságról halunk, ezt ismerjük meg, ez kerül a figyelmünk középpontjába, akkor segítő eszközünk lesz abban, hogy medítáljunk. Amikor a meditációban visszavonjuk a figyelmünket a külvilágból, akkor megtapasztaljuk Isten Fényét és Hangját. A benső titkaiba beavatottaknak a Mestererő, amely a lélek székhelyén ül, segít ebben a visszahúzóadásban és felemelkedésben. Az Ő segítségével és irányításával nekivághatunk a fizikaiból az isteniségbe vezető utazásnak.

Mialatt a napi életünk folyik, a spirituális út más összetevői is működésbe lépnek. A Mester tudja: annak ellenére, hogy satsangra járunk, és odafigyelünk a hallottakra, mihelyt hazamegyünk, a mindennapokban ismét beszennyeződünk. A helyi kö-

rülményektől is függően van, ahol hetente egyszer vagy többször is tartanak satsangot, és van, ahol csak kéthetente vagy havonta egyszer kerül rá sor. Lehetséges, hogy évente egyszer, kétszer vagy gyakrabban fizikailag is együtt lehetünk a Mesterrel.

Ő tudja, hogy még akkor is, ha teljesen a satsangon volt a figyelmünk, mihelyt elmegyünk onnan, olyan dolgok történnek az életünkben, amelyeket ismételten egyensúlyba kell hozni. Mindazok, akiknek autója van, tudják, mennyire fontos a kerek egyensúlya. Szükség esetén egy évben többször is egyensúlyba kell hozni őket, hiszen az utakon itt meg ott gödrök vannak, és beléjük vezetjük az autót, nekimegyünk a járdaszegélynek, miközben a figyelmünk máshol jár, vagy nekiütközünk valaminek.

Így jár az ember is. Mit teszünk annak érdekében, hogy jó állapotban tartsuk az autónkat? Gyakran ellenőriztetjük, karbantartjuk. Mi a spirituális úton a rendszeres felülvizsgálat? Az önelemző napló, amely annak a napi ellenőrzését jelenti, hogy mi történik velünk. Ez a Sant Kirpal Singhtől kapott eszköz segít a napi életvezetésünk rendszerezett szemrevételezésében. A bennünk kialakított etikai értékek nagyon fontosak, mert erőt adnak ahhoz, hogy egyenesen haladjunk a célunk felé, ahelyett, hogy tévutakra keverednénk, mindenféle belegabalyodnánk a dolgokba.



A napló a becsületes, önzetlenül segítő, tiszta, alázatos, szeretetteljes, együttérző, erőszakmentes élet felé vezet bennünket. A segítségével megvizsgálhatjuk azt is, hogy igazán medítálunk-e. Mi ugyanis azt hisszük, hogy ezt tesszük. Ám, ha minden nap lejegyezzük, hogy látjuk-e a Fényt és a Hangot a bensőben, ha vezetjük a naplót, akkor nyomon tudjuk követni, hogy valójában mi történik velünk, mit tapasztalunk meg. Az önelemzés tehát egy felülvizsgálati rendszer, amely a célunk irányában tart bennünket.

Ezen a módon satsangtól satsangig javítgatjuk, kormányozzuk magunkat, megmaradunk a menetirányban, semerre sem térünk le róla. Ez tehát az egyik nagy segítő tényező a Sant Mat útján. Az önzetlen szolgálá-

latra is nagy hangsúly helyeződik. Mi azt hisszük, hogy ezzel másoknak nyújtunk gondoskodást, mert nem ismerjük fel, hogy a Mester közreműködésével valójában saját magunkon segítünk. Mert ha adunk, akkor kapunk. A szeva során – ahogy ezt a munkát Keleten nevezik – nincsenek olyan elvárásaink, hogy érte cserébe jutalmat kapjunk. Tehát a szevával valójában magunkért teszünk valamit. Ugye, ilyen helyzetben nem gondolunk ellenszolgáltatásra? Akkor miért várnánk el bármit is, ha másokért szevázunk? Hiszen valójában nincs is más – mindannyian egyek vagyunk.

Ezt csak akkor ismerjük fel, ha medítálunk. Ha átéljük a bensőnkben Isten Fényét, az az egész lényünket betölti. Ekkor felismerjük,

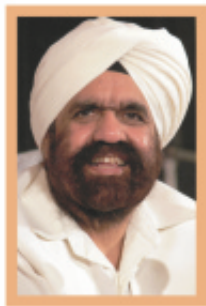
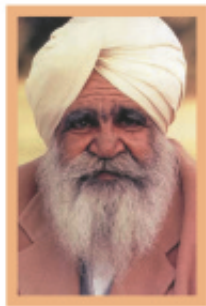
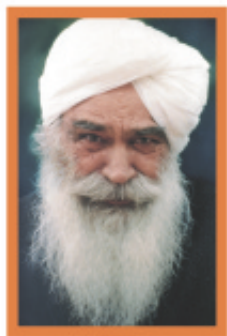
mindenki másban is megtapasztalható ugyanez a Fény. Ha ezzel a szemmel nézünk másokra, akkor velünk együtt őket is Isten részének tekintjük. Így segít a meditáció annak megértésében, hogy mindannyian egyetemesen összetartozunk, egyek és azonosak vagyunk. Ezáltal elkezdi működni a határtalan bölcsességünk. Jelenleg okosak, jártasak, szakavatottak vagyunk a saját szakterületünkön, mindabban, amit megtanultunk. Az isteni bölcsesség viszont örök, és az igazság megismeréséből ered. Ha ráhangolódunk az úgynevezett „Szuperforrás”ra, amely Isten, a Teremtő, akkor az igazi Forrásunkkal kötődünk össze.

Amikor ez megtörténik, és felszárnyalunk a fizikai szintről az asztrális, kauzális és szuprakauzális régióon keresztül Sach Khandba, útközben sorra levetjük a takaróinkat, a fizikai, az asztrális és a szuprakauzális testet. A lelkünk megszabadul ezek minden szennytől, és előtűnik valódi lényünk tisztasága, a bennünk lévő szobor. Ebben a tiszta állapotban a lelkünk belemerül a Mesterbe, és a Mestererő segítségével egyesülünk Istennel. Mindannyian ezzel a céllal vagyunk itt, ezért kaptuk meg az emberi testet. Mindezek felismeréséhez idő és rengeteg erőfeszítés szükséges. A nagy Mesterek kegye velünk van, és segít abban, hogy embermilliárdok közül mi az igazságra összpontosíthatunk, amelyre a bensőnkben találunk rá.

A sok milliárd ember, aki a földön

él, csak az egytized százalékra vagy még annál is kevesebbre összpontosít. Úgy telik el ezeknek az embereknek az élete, hogy beérik ennyivel. Ennyinek is örülnek, majd elmennek, és nem ismerik fel, hogy mekkora kincs, kegy az emberi születés lehetősége. Nem tudják, hogy mi fog történni velük, és annak sem érzik szükségét, hogy erről ismereteket szerezzenek.

Ha nem Istenre koncentrálnak a figyelmüket, akkor hosszabb időbe fog telni, hogy visszajussunk Őhöz, mert megmaradunk a lélekvándorlás kerekében. Ha valaki ráébred arra, hogy ez a lehetőség egyszer számára semmivé lesz, akkor teljes erőfeszítéssel dolgozik azon, hogy Istenre összpontosítson. A Sant Mat ösvénye segít abban, hogy célba jussunk. A Mestererő úgy vonz magához bennünket, akár a vasreszeléket a mágnes. Ha egyek vagyunk a Mestererővel, akkor az egyesít minket Istennel. A Mester szeretete a vonzerő. Tanítványként érezzük a szeretetet, amely a Mesterhez húz minket. Ez a vonzás a lelkünkért van, hogy az a Mestererőhöz tudjon kapcsolódni. Mivel azonban az érzékeink szintjén élünk, ezt fizikai szeretetként érzékeljük. A Mesterből isteni szeretet árad felénk, amely sok ezer kilométernyi távolságból is elér bennünket. A Mestererő, a Mester szeretete kiszabadítja a lelkünket a fizikai világ szennyéből, és így teljesülhet a cél, amiért e világba érkezünk.



Sant Kirpal Singh Ji Maharaj

AZ ODAADÁS SPIRITUÁLIS GYÜMÖLCSEI

Az emberi születést csak rendkívüli szerencsével nyerhetjük el. Minden szent ismételten erre emlékeztet bennünket. Mi ennek a különlegessége? Kizárólag ebben a testi formában élve vagyunk képesek rálelni Istenre, összekapcsolódni Ővele. Végtelenül nagy kegy a mostani földi létünk.

Azt mondják, hogy amikor Isten megalkotta a teljes teremtést, és létrejöttek a különféle életformák, négy olyan volt, amelyeket utolsóként küldött el a világba. A többiek élethosszáról már korábban döntött. Csupán ez a négy maradt hátra. Az első az ember volt, majd a szamár, a kutya és a bagoly következett. Ez a négy faj várt még arra, hogy megkezdhesse a vándorlását a teremtésben.

Isten magához rendelte az embert, és azt mondta neki: „Elküldelek a világba.” „Mi lesz a munkám?” – érdeklődött az új teremtmény. „A megalakításodnak az a célja, hogy te legyél mindenki más vezetője. Az összes létforma téged fog szolgálni. Te vagy köztük a legmagasabb szinten. A többiek mind alattad vannak. Emberként megszületésben részesülsz, amire még az istenségek is vágnak. Ezért fordítsd a javadra, és ne feledkezz meg az Urad szolgálatáról!”

Szóval, ha az istenségek el akarják érni a megváltást, előbb nekik is emberként kell megszületniük a fizikai szintre. Az ember nagyon boldog volt, amikor ezt hallotta a Teremtőtől, majd megkérdezte: „Hány évet kapok erre?” Isten válasza így hangzott: „Csak 25 évet.” Az új lény elcsodálkozott: „De ez túl kevés! Kérlek, adj nekem többet! Ha én állok a teremtésben a legfelső létrafokon, nekem ennél több időre van szükségem.” Isten azt válaszolta: „Nos, akkor várj egy kicsit! Ha valamennyi megmarad, amikor a másik három faj élettartamáról döntök, azt majd neked adom.”

Ezután az Úr a szamarat kérte magához. „Elküldelek a teremtésbe.” „Mi lesz ott a munkám?” – érdeklődött a szamar. „Terheket fogsz hordani az egyik helyről egy másikra. Ez lesz az egyedüli feladatod.” „Hány évig?” – érdeklődött a másik. „25 éven át.” „Ha a nehéz dolgok cipelése lesz az egyetlen feladatod, abba belehalok, ha ennyi ideig kell ezt csinálnom” – kesergett a csacsi. „Légy kegyes hozzám, és csökkentsd le a földi időmet!” Így végül Isten a szamárnak 10-12 éved adott, és a maradékot az embernek adta.

Ezt követően a kutya került az Ő szeme elé, akire szintén földi lét várt. A kérdésére, hogy mi lesz a teendője, az Úr azt válaszolta: „Éjjel és nappal őrködni fogsz, és ráugatsz az idegekre.” Erre ő is 25 évet kapott volna, de a kutya úgy érezte, hogy nem bírná ily sokáig elviselni a sok ugatást. Miután ő is kegyelemért könyörgött, az Úr 8-10 évnyi földi lét mellett döntött.

Ebben a sorban a bagoly volt az utolsó, akit az Úr ugyancsak 25 évre kívánt a földre küldeni. Amikor a kötelessége felől érdeklődött, azt a választ kapta: „Nap közben nem leszel képes megfelelően látni, de éjszaka jól fogsz tájékozódni, mialatt a rengetegben a fákon gubbasztasz.” A bagoly is megrémült a mondott 25 évtől, ezért az Úr rajta is megkönyörült. Majd azt mondta az embernek: „Eredetileg 25 évet terveztem a fizikai szinten rád váró feladatok elvég-

zésére, de további 12-14 évet kapsz a számártól, 10-15 évet a kutyától, és a bagoly maradék ideje is a tied lehet.”

Ez a történet egyfajta magyarázat arra, hogy az emberi lény miként tölti el a földi életét, ami ráadásul általánosan jellemző az életvezetési módjára. Az első 20-25 évet általában növekvő tudatosságban tölti el. Majd megházasodik, gyermekei születnek. A megélhetés érdekében sokféle munka terhet kezd cipelni, esetleg üzleti vállalkozásba kezd. Biztonságos és kényelmes otthonról is gondoskodnia kell, ami gyakran az építkezéssel és a berendezéssel járó feladatokat is jelent. Agyonterhelt, akár egy szamar. Amikor 40-45 éves lesz, elkezd utasításokat, rendszabályokat ugatni másoknak: „Miért nem így vagy úgy végzed a munkád?” Ingerlékennyé, hirtelen haragúvá válik. Leszidja mindazokat, akik a közelébe kerülnek. Ha valaki nem azt és nem úgy csinálja, ahogy ő kívánja, rögtön haragra lobbán.

Majd beköszönt az öregkor. Már nem képes a pénzkeresésre, és elkezd függeni a gyermekeitől. Milyen körülmények várnak rá? Sok esetben széthullik a család, idősek otthonába kerül. A kezébe egy bot vagy mankó kerül. Megkérlik, hogy vigyázzon az unokákra, vagy magára hagyják, mint az utcán kóborló kutyákat. Ha valakinek megeshet a szíve rajta, akkor ad neki valamennyi enivalót. A megöregedett, magára hagyott ember csak meredt szemmel ül, a semmibe

bámulva, akár egy bagoly. Ha családban él, semmi miatt nem szól a gyermekeinek, mert attól fél, hogy akkor nem kap enni.

Ilyen az emberi lény helyzete, aki a teremtés csúcsa és koronája, és aki azért született meg erre a szintre, hogy ráleljen Istenre. Ám lesüllyedt ebbe a sajnálatra méltó állapotba. Közülünk hányan maradnak valóban tudatosak? Amikor a szentek eljönnek közénk, ők vajon mit tesznek?

Rámakrisna Paramhansa fiatal korától kezdve vágyódott Isten megtalálására. Ez kevesek áldása, ami múltbeli jó karmák, lelki tapasztalatok visszahatása. A hozzátartozói úgy érezték, hogy túl sok időt töltött a templomban, ráadásul nem kötődött a világhoz. Ezért megházásították, abban reménykedve, hogy így majd teljesen elfeledi a spirituális utat. Ám mindazok, akikben igazi vágy támad Isten után, erről miként feledkezni meg? Guru Nanakban szintén ott lángolt ez a szenvedély. Az ilyen emberek számára többé semmi egyéb nem fontos. Ők az Istenre emlékezésbe merülve kívánnak élni.

Rámakrisnát elküldték, hogy végezzen mezőéri munkát, de az ő gondolatai állandóan Istennél jártak. Emiatt az állatok az egész terményt felfalták. Utána egy gabonamagot árusító boltban dolgozott, ahol mindig extra adagot adott belőle a vásárlóknak, mialatt Istenen tartotta a figyelmét. „Mindent elajándékoz” – szidták az emberek. A családja végül

megházásította, és két gyermeke született. Ő továbbra is Istenre összpontosított, és amikor egy folyón utazás közben samadhi állapotba került, belülről ezt az útmutatást kapta: „Menj, és végezd a munkád a világban!” Valóban furcsa hely ez a föld, ugyanis, amikor készült elhagyni az otthonát, az anyósa a két gyermekével elállta az útját. Azt kérdezte: „Ha eleve ez volt a szándékom, akkor miért vállaltad fel ezt a két gyermeket?” „Anya! Ők a láncok, amelyekkel te meg akartál kötni engem. Ez nem sikerült neked. Elmegyek, hogy szabad lehessenek.”

Miért megyünk satsangra? Mi ennek a célja? Nyilván azért, hogy ne veszítsük el a tudatosságunkat, és beteljesítsük a célt, amiért ide emberként megszülettünk. A szentek tanácsa az, hogy teljesítsük a világi kötelezettségeinket. Az emberi testünkhöz különleges szerencsével juthattunk hozzá, ezért ők azt is kérik, hogy a lehető legjobb módon gondoskodjunk róla!

*Időzzünk az Úr
lótusz lábánál a szívünkben,
és zengjük az Úr nevének dicséretét!
Ó, Nanak! Ezzel
a céllal tápláljuk a fizikai testiünket!
Isten szent lába lején
otthonra a lelkiünkben!*

Mit jelentenek ezek a verssorok? Isten bennünk lakozik. Képesek vagyunk meglátni őt. E cél érdekében gondoskodjunk megfelelő módon a

fizikai testünkről is! Az olyan, mint egy ló, amelyet használunk szükségessé. Nem kell elhagynunk az otthonunkat és a szívünket. Lássuk el boldogan a világi feladatainkat! Ám ne feledkezzünk meg Istenről!

Vannak, akik attól válnak spirituálisan éberré, hogy satsangra járnak. „Amilyen a társaságunk, olyan színre festődünk.” Az ébredést nagymértékben elősegíti a helyes megértés képességének működése, és a jó múltbeli karma. Ha valaki már gyermekként is tudatos, az a korábbi emberi életeiből hozott spirituális benyomásai karmikus visszahatása. Mások a megfelelő társaságuknak és a dolgok helyes megértésének köszönhetik a feleszmélésüket. Mindezekben az emberekben vágy támad Isten megismerésére, ami idővel egyre csak fokozódik, és ez lesz az életük igazi küldetése.

Szóval, amikor satsangra járunk, azt azért tegyük, hogy beteljesíthessük az emberi lét célját! Ismerjük meg, érzük el Istent! Mindegy, hogy milyen vallást követünk, hiszen közös a rendeltetésük. Istennek nincs vallása. A tizedik szikh Guru azt mondta:

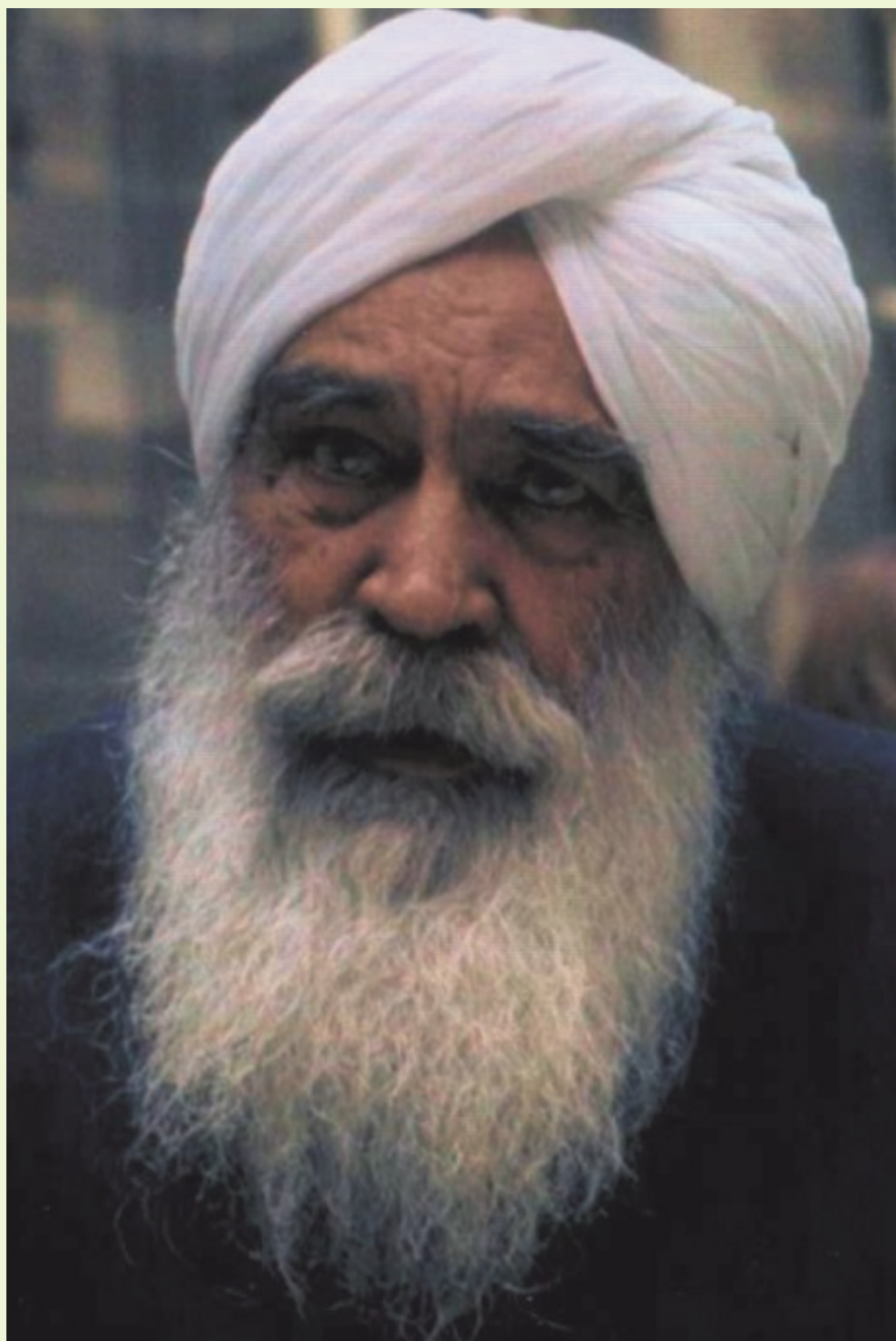
*Üdvözlégy névtelen Urunk!
Köszöntjük a vallások nélküli Egyet.
Azokat ugyanis mi alkottuk meg,
ám az egész emberiség egyetlen fajt alkot.
Üdvözlégy névtelen Urunk!*

A himnusz soraiban a hangsúly Isten név nélküliségén van. A megne-

vezéseket azzal a céllal adtuk az Egynek, hogy így hivatkozhatunk Órá. Tehát mi az emberi lények igazi vallása? Az emberiség. A lelkünk egy- lényegű Istennel. A vallások, a hit- irányzatok különféle szintű iskolák, amelyekbe járunk. Vajon miért? A Teremtőnk felismerése érdekében. Ez a létezésünk magasztos célja, valamint az, hogy boldogságban élve, egymást segítve sikerüljön beteljesítenünk a földi utazásunkat. Ennek ez legyen a két meghatározó eleme! Az életünk összes többi történése a sors karmánk, az adok-kapok függvénye.

*A fiaink és a lányaink
mind Isten kezében vannak.
Az összes rokonunkat Isten tartja fenn.*

Akikben őszinte a sóvárgás, azok rálelnek Istenre. Ők vajon miként érik ezt el? Erőfeszítéseket tesznek. Mindannyiunknak sajátos benyomásaink maradtak a korábbi emberi életeinkből. Én is magammal hoztam a múltból az Isten iránti elkötelezettségemet. Kilencedikes voltam. Egy napon egy katolikus püspök látogatott el az iskolánkba. Előadást tartott, majd elbeszélgetett a diákokkal. „Gyerekek, mit olvastok? Mi az élet-célotok?” – kérdezett sorban mindenkit. „Én ügyvéd akarok lenni.” „Én pedig rendőrbíró” – mondták a gyerekek. Sokféle egyéb válasz érkezett. Amikor rám került a sor, azt mondtam: „Én a tudás megszerzése érdekében olvasok.” Ezt követően a



püspök erről a témáról tartott egy kétórás előadást.

Vajon mi a mi célunk? Ebből a szempontból nem vagyunk egyformák. A törekvéseink nagyon különbözők lehetnek. Ám, ahogy már mondtam, ezeket nagymértékben befolyásolják a múltból eredő impresszióink, a társaság, amelyhez tartozunk, és a helyes megértés képességének a működése. Akiknél ezek a tényezők együttesen jelen vannak, azokban uralkodó szenvedéllyé válik Isten megismerése. Ők fáradozni fognak ennek érdekében.

Milyen erőfeszítések megtételéről van szó? Jellemző módon először is a különféle vallásokat szoktuk megvizsgálni. Majd a gyakorlatban is követjük annak a tanítását, amelyet a sajátunknak fogadunk el. Mindegyik hitirányzatban található szenteket, akik már ráleltek Istenre. Bármelyikben példákat találunk erre. Kabir Sahib takács volt. Bhagel Singh király a tanítványa kívánt lenni. Tulsi Sahib brahmin, vagyis magasan iskolázott, képzett tudós volt. E megvilágosodott lények között voltak muzulmánok, keresztények is. Egy vallás követésének igazi célja Isten megtalálása.

A teljes emberi faj egy és ugyanaz. A fizikai testünk érzékszervei olyanok, mint a külvilágra nyíló ablakok, amelyeken keresztül kívülről fogadunk be benyomásokat. Ezek betöltik a szívünk gyűjtőmedencéjét, majd túlcsoordulnak belőle. Még zavaros, összefüggéstelen álmaink is vannak a

világról. Amikor azután az életünk végére érünk, még mindig ebben az álom-állapotban vagyunk. Vajon ekkor mi fog történni velünk? „Ahol a figyelmünk, ott vagyunk.”

Az emberi születés Isten hatalmas kegye, ajándéka. A múltból eredő jó benyomásoknak, a helyes megértésnek, vagy egy spirituális Mester társaságának köszönhetően ébredünk fel, és támad fel bennünk az Isten utáni hatalmas vágyódás. Ha ez bekövetkezik, akkor utána mit teszünk?

*Bárki is beszél
nekem a Szeretett Lényről,
ő az én testvérem, a barátom.*

Aki Isten szeretőjévé válik, csak Istenről szeret beszélni, vagy hallgatni azt, amit Őrá mondanak. Erre bensőből eredő késztetést érez. Egyszer egy látó kereste fel a bátyámat. Hárman voltunk fiútestvérek, de csak kettőnkben volt erőteljes spirituális hajlam. Azt mondtam a bátyámnak: „Ha rálelsz egy igazi spirituális Mesterre, értesíts engem is! Ha én kerülök ilyen helyzetbe, ugyanezt fogom tenni.” Erre mindkettőnkben ott volt a vágy. Amikor az a bizonyos jógi felkereste a bátyámat, levelet írt nekem. „Egy látó jött hozzám, gyere ide te is!” Így tettem. Vannak a múltunkból eredő lenyomatok a bensőnkben. Amikor megérkeztem a testvéremhez, üdvözöltem a vendégét, és leültünk beszél-

getni. A következőket mondta: „Állandóan spirituálisan mámoros állapotban vagyok, kivéve azt, hogy ez 2-3-4 hónap elteltével néhány napra megszakad. Ezt a helyzetet nagyon nehezen viselem el. Létezik-e olyan módszer, amelynek köszönhetően nem következik be egy ilyen törés? Nagy gondossággal fogom követni a tanácsodat.” Arra gondoltam: „Ez aztán nagyon furcsa. Az én javaslatomat akarná vakon követni. Mindenkinek szabad akarattal kell ilyen döntéseket meghoznia.” Fejet hajtottam előtte, és elhagytam a házat. Egyedül Isten az, aki mindenünk adományozója. Az, akiben Ő megnyilvánul, vagyis egy megvilágosodott lény nem kéri, hogy bigott módon, vakbuzgón járjunk az Ő nyomában. Ennek szabad akarattal meghozott választásnak, elhatározásnak kell lennie.

Vajon miért mondom el mindezt nektek? Ha valakit hatalmába kerít az Isten utáni sóvárgás, tudatosan keresi annak a társaságát, akitől Istenről hallhat. Egyedül ez teszi őt boldoggá. Keresi a lehetőségeket erre, és örömmel hallgatja a spirituális Mester satsangjait. Szeretne mindig ugyanazon a településen, az Ő szomszédságában, az Ő közelében élni. Gyakran igyekeznek a Mestere háza közelében otthonhoz jutni.

E törekvések mozgatórugója a vágyódás. A satsangon is az igazság megismerése érdekében vegyünk részt! A hitbeli hovatartozás kérdése itt fel sem merülhet. Istennek nincs

vallása. Ezek mindegyike olyan, mint egy iskola, amelybe az Istenfelismerés érdekében járunk. A spirituális Mesterek a felekezeti identitástól függetlenül, mindenkéért jönnek el ebbe a világba. Így az a feltételezés hibás, amely szerint csak egy bizonyos vallás követői nyerhetik el a megváltást. Ki részesülhet ebben a hatalmas kegyben? Aki a bensőjében ráhangolódik Istenre. Ez hogyan fog megtörténni? Úgy, hogy olyan valakivel kerül kapcsolatba, aki már egy Istennel.

Külső formáját tekintve a spirituális Mester olyan, mint mi, hétköznapi emberek. Vagyis két szeme, keze és lába van. Olyan, mint mindenki más. Isten mindannyiunkban benne él. Ám, amíg a Mester ezt meg is tapasztalja, mi erre még nem vagyunk képesek. Ez a különbség. Nincs olyan ember, akiben ne lenne jelen az Úr, de az a személy, akiben Ő megnyilvánul, különlegesen tiszteletreméltó. Őt ugyanis Isten választotta ki. Az ilyen személyiség pontosan tudja, hogy nem Ő, hanem Isten a cselekvő. Ő ego nélküli. Vajon ők mondják-e magukról, hogy spirituális Mesterek? Akár a szikh Guruk, akár más szentek írásait olvassuk, soha nem jelentik ki: „Én vagyok a Guru.” A Guru ugyanis Isten.

Miért tiszteljük a nagy Mestereket? Mert Isten a fizikai formájukon keresztül nyilvánul meg. Az igazi valónk csapdában vergődik az elménk és az érzékeink szintjén. Ha a lelkünk energiáját nem vonjuk vissza kívülről, a



fizikai érzéki működéstől, nem tudunk ráatalálni a bennünk élő Istenre.

Ha nem jutunk el Őhöz, hogyan lehetnénk valóban békések? Csak úgy, ha olyan valaki vesz az oltalmába bennünket, aki már isteni egységben él, és ennek eléréséhez bennünket is képes hozzásegíteni. Az Ő társaságában eltűnnek a problémáink. Ő ismeri

ri a „betegségünket”, és tudja, hogyan vonhatjuk vissza a figyelmünket a maja világából. Az ugyanis – ahogy már mondtam – az érzékeink ablakain keresztül kiárad a világba, és onnan különféle benyomásokat fogadunk be.

Amikor becsukjuk a szemünket, sötétséget tapasztalunk. Lefoglálnak bennünket a külső hangok, pedig bennünk szüntelenül ott zeng a Mennyei Muzsika. Erre csak befelé fordulva hangolódhatunk rá. Ám annyira a külvilág hatása alatt vagyunk, hogy még az álmainkban is ott bolyongunk. Ha viszont valaki Isten megtalálására vágyakozik, az ennek érdekében bármilyen áldozatra kész:

*Ha valaki eljön értem,
és elvezet a Szeretett Lényhez, Istenhez,
annak teljesen odaadom magamat.*

Ki segíthet abban, hogy találkozassunk Istennel? Ki lehet a Veze-tőnk? Ilyen személyiség volt Sant Ravidas, a takács Kabir Sahib, a muzulmán misztikus Baba Farid és még sokan mások. Ha megbetegszünk, orvost hívunk. Lehetőleg a leginkább felkészültet. A neve nem számít. Az illető lehet, hogy Khan, Ram vagy Joseph úr. A lényeg, hogy orvosként jártassággal rendelkezzen. A spirituális Mester esetében a szakértelem azt jelenti, hogy már egy Istennel. Csupán így segíthet hozzá másokat is Isten megpillantásához.

Sant Rajinder Singh

MIKÉNT LEGYÜNK ÚRRÁ A HARAGON ÉS A STRESSZEN?

A harag és a stressz nem kívánt, állandó jellemző az élet játékában. Itt van néhány olyan gyakorlati módszer, amelyekkel úrrá lebetűnk rajtuk.

Gyakran kerülünk olyan helyzetekbe, amelyek mérgessé és ingerültté tesznek bennünket. Ilyen szituációk az otthonunkban a családdal és a barátainkkal, a munkahelyünkön a kollégáinkkal való együttlét során, vagy a közlekedés, a napi feladataink ellátása közben egyaránt előadódhatnak. Léteznek olyan módszerek, amelyekkel uralhatjuk az indulatainkat, csökkenthetjük a bennünk lévő feszültséget.

Mit tegyünk, ha olyan körülményekkel szembesülünk, amelyek haragot és stresszt okozhatnak?

Lépjünk vissza egy ilyen helyzetből, ha az ingerlően hat ránk! Keresünk egy olyan helyet, ahol nyugodtan meditálhatunk! Így egy kis időt adunk magunknak, amely alatt lecsillapodik a szívverésünk, és az agyhullámaink is nyugodtabb állapotba kerülnek. A benső egyensúlyunk állapotába visszatérve a korábbiaknál békésebben tudjuk kezelni a kihívásokat.

Ha a meditáció után visszakerülünk egy feszült helyzetbe, ne reagáljunk azonnal! Mielőtt megosztjuk a saját gondolatainkat, igyekezzünk gondosan odafigyelni arra, amit a másik személy mond, hogy kiderüljön, van-e igazság a szavaiban! Ha igen, akkor vállaljuk fel, hogy bocsánatot kérünk amiatt, amivel korábban esetleg megbántottuk, elhatározva, hogy legközelebb körültekintőbbek leszünk! Ha ezt a megoldást választjuk, lehet, hogy a vitapartnerünk nyitottabb lesz arra, hogy bennünket is meghallgasson. Majd nyugodtan osszuk meg a saját véleményünket is, a kölcsönös megértés szellemében! Az eszmecsere végére győztes-győztes megoldást is találhatunk, vagy valamilyen egyezsége juthatunk. Az ilyenfajta konfliktuskezeléssel harag, erőszak és megbántás nélkül, békésen zárhatjuk le az ügyeinket.

Ha alaposan megvizsgáljuk, hogy mi a haragunk kiváltója, talán meglepődünk, amikor kiderül benne az egónk szerepe. Akkor válunk haragossá, ha a dolgok nem a kedvünk szerint alakulnak. Ha egy kis távolságot tartva vizsgálunk meg egy adott

helyzetet, olyan megoldásokat találhatunk, amelyek minden érintettnek a javát szolgálják. Mindenki boldog lesz, és ezzel hozzájárulunk ahhoz, hogy a környezetünk a korábbiaknál békésebb legyen.

Az indulat, a düh abból fakad, ahogy a különféle helyzetekre reagálunk. Itt van néhány olyan módszer, amelyek segítségével folyamatosan dolgozhatunk magunkon, így a kihívást jelentő helyzetekben a békesség és a nyugalom nagykövetéivé válhatunk.

1. A rendszeres meditáció: A meditáció napi szintű gyakorlásával szokásunkká válik a békés, harmonikus élet. Idővel ez a természetünké válik. Napi munkával formáljuk magunkat erőszakmentes, kiegyensúlyozott emberré, és ezek az erényeink a környezetünkre is jó hatással lesznek! A nyugalomunk a fodrozódó vízhez hasonlóan fog tovaterjedni. Nem tart sokáig, és békés lesz a családjunk, a közösségünk, sőt az egész világ. A béke velünk kezdődik.



2. A mindenki iránti szeretet:

Amikor a meditációban megtapasztaljuk a bensőnkben a Fényt, felismerjük, hogy az ott van mindenki másban is. Ráébredünk, hogy a lelkünk szintjén az egész emberiség egy. Szeretettel és kedvesen fogunk közeledni másokhoz. Ahogy egyre figyelmesebbek és nyugodtabbak leszünk, ezzel fokozatosan felszámoljuk a haragot és a stresszt önmagunkban. Türelmesen és szeretettel kezeljük a kapcsolatainkat. Így a saját életünk és másoké is egyre békésebb lesz.

3. Az emberiség szolgálata: Az embertársaink önzetlen segítése is hozzájárul a stressz csökkenéséhez. Ez történik akkor, ha nyugodtan és boldogan tevékenykedünk valaki vagy egy közösség javára. Ha az önzetlen szolgálat az első az életünkben, ez elvonja a figyelmünket a saját problémáinkról. Ezáltal is csökken bennünk a feszültség. Így örömteli lesz az életünk, és másoké is jobbá válik.

4. A vegetáriánus életvitel: Az új kutatások megmutatják ennek az életformának az értékét. A növényalapú táplálkozással sok betegség kockázatát csökkentjük. Ha valaki megbetegszik, ennek következményei a családjára, a munkavégzésére és az anyagi helyzetére is kedvezőtlen hatással lesznek. Ha vegetáriánus módon táplálkozva megőrizzük az egészségünket, ezzel is csökkentjük önmagunkban a stresszt.

Sant Rajinder Singh

HOGYAN TESZ KÁRT A TESTBEN A STRESSZ?

Közülünk hányan mondhatják azt, hogy az élet napi kibívásai nem okoznak nekik stresszt? Ez ugyanis a 21. századi élet része, velejárója lett. Mi a stressz? Hogyan hat ránk hosszabb távon? Miként küszöbölhetjük ki az életünkéből?

Az orvosok és az egészségügyi terület kutatói felfedezték, hogy a stressz befolyásolja az egészségi állapotunkat. Kiválthatja az immunrendszer működési zavarát, ajtót nyitva a különféle betegségek előtt. A feszültség ugyanis megzavarja a szervezet egészséges működését, amellyel ellenáll a betegségeknek. Aktiválja a „harc vagy menekülés” választ, amely bizonyos biokémiai reakciókat vált ki a testünkben. Egy stresszes helyzetben gyorsabban ver a szívünk. Bizonyos hormonok is felszabadulnak, készen arra, hogy védelmezzenek bennünket. Ezeket később már nem lehet visszahívni. A riadókészültségi állapot eredeti célja az, hogy segítsen elkerülni a fizikai sérülést, ám olyan mindennapi helyzetekben is aktiválódik, amelyekben semmi nem veszélyezteti az életünket.

E hormonok a feszültség hatására, vagy olyan helyzetben is megjelennek a szervezetünkben, amikor például

félünk valamitől, de az ilyen körülmények csak az elménk számára jelentenek problémát. Nem kell se támadnunk, se menekülnünk, így a testünknek nincs módja arra, hogy eltüntesse a felhalmozódó stresszt, emiatt azt egész nap magunkkal hurcoljuk. Ez végül a testünkben problémákat okoz, mert a különböző szerveink elkezdnek reagálni a felgyülemlett stresszhormonokra. Ezek ellenőrizhetetlenül szétszóródnak a testünkben, és befolyásolhatják a szív, a tüdő, a vérkeringés, az emésztési rendszer, a bőr, az idegrendszer működését. Lehet, hogy a stressz visszahatásként fej-, gyomorfájást, légzési problémákat, idegességet okoz.

Bizonyos betegségek genetikai okokból nem tarthatók ellenőrzés alatt, vagy a levegő közvetítésével érnek el bennünket, de a stressz-hatások nemcsak csökkenthetők, de azokat ki is küszöbölhetjük az életünkéből. Ez nem azt jelenti, hogy maguk a problémák is megkerülhetők; azok mindig jelen lesznek. Ám az ezekre válaszként adott egészségtelen fizikai reakciónak útját állhatjuk.

Létezik egy technika, amelyet kipróbálhatunk az életünkben. Ezt én

hatékonyak találtam a feszült állapotok kezelésében. Ez a módszer a meditáció. Ha megtanuljuk ennek művészetét, akkor lesz egy védelmi rendszerünk a stressz ellen. Ennek lényege az, hogy egy másfajta választ adunk a problémákra, olyat, amely nem hozza működésbe a test fizikai reflexeit.

Ha elsajátítjuk a meditáció módszerét, úgy nézhetünk szembe a kihívásokkal, hogy nem bolygatjuk meg vele a fiziológiai rendszerünket. A meditáció segítségével kontroll alatt tarthatjuk a szervezetünk visszajelzéseit.

Amikor meditálunk, a szívverésünk lelassul. A testünk és az elménk relaxált állapotba kerül. Nyugalomban vagyunk. Ha a testünk békés, ellazult, akkor a feszültségre adott fizikai reakciók is nyugalomban maradnak. Azt mondják, hogy a meditáció pihentetőbb, mint az azonos időmennyiségű alvás. Miért? Amikor alszunk, akkor esetleg álmodunk is. Ez lehet jó, de kellemetlen is. Lehetséges, hogy a testünk úgy reagál egy álmra, mintha ébren lennénk. Ilyen esetben alvás közben ide-oda hánykolódunk. A meditációban teljes nyugalomban vagyunk. Az elménk nem küld stresszes gondolatokat, ilyen álmaink sincsenek, amelyekre valamilyen módon reagálnánk. Így a testünk is békés, nyugodt.

Ha szokásunkká válik a meditáció, nehéz helyzetekben is segítségül hívhatjuk. Ahelyett, hogy azonnal reagálnánk, pár pillanatig maradjunk meg a meditációban megszokott nyugalmi állapotban! Amikor nyugtalanító szituációba kerülünk, tudatosan elejét vehetjük a stresszes visszacsatolásnak. Nyitott szemmel is megőrizhetjük a meditációban megszokott nyugalmi állapotot. Ezt az egész nap folyamán gyakorolhatjuk, békésen nézve szembe az idegesítő, felkavaró körülményekkel. Ez eleinte fokozott figyelmet igényel, de később megszokott viselkedésmóddá válik. Minél többet meditálunk, annál könnyebb lesz ennek a reagálási módnak a folyamatos alkalmazása.

Tanuljunk meg meditálni, és a napi kihívások, erőpróbák kezelése során fordítsuk a javunkra az ott megszokott nyugalmat, békességet! Így a korábbiaknál sokkal hatékonyabban tudjuk elvégezni a feladatainkat. Ha a környezetünkben élők tapasztalják, hogy mennyire nyugodt a viselkedésünk, ennek pozitív hatásaként ők is igyekezni fognak, hogy megtanuljanak hasonlóképp reagálni. Idővel a példánk arra is ösztönözni fog másokat, hogy elsajátítsák a meditáció módszerét, mint a stressz csökkentésének az eszközét, és a környezetünk így még békésebbé válhat.

Alfonso Velasco

AZ ELSŐ TALÁLKOZÁS

Már hosszú ideje vártam arra, hogy a legmélyebb vágyam valóra váljon. Amikor az végül teljesült, Sant Rajinder Singh megmutatta nekem az Ő finoman, gyöngéden oltalmazó kegyét.

Kolumbiában, Caliban élek, és Sant Kirpal Singh avatott be. Harminc éven át nem volt lehetőségem arra, hogy Indiába vagy más országokba utazzak, ahol a Mesteremmel vagy spirituális utódjaival együtt lehettem volna. Megpróbáltam, de a vízumot minden esetben megtagadták. Végül lett repülőjegyem is, vízumom is. Elindultam, hogy meglátogassam Rajinder Mestert Chicagóban.

Csodálatos satsangokra és meditációs találkozókra számítottam. Azt viszont nem is sejtettem előre, hogy mennyire tisztán meg fogom érezni a Mester szerető gondoskodását végig az út során. Az izgatottságom amiatt, hogy egyedül és angol nyelvtudás nélkül utazom, lassanként feloldódott, és örömteli ámulattá változott.

Mikor kértem a repülőtérré, megkönnyebbülve láttam, hogy a

biztonsági őr, aki az indulási sort ellenőrzi, olyan valaki volt, akivel korábban együtt dolgoztam egy bankban. Amikor a beszállókártyámat és a csomagom feladását intéztem, összefutottam egy rokonnal, aki éppen a tengerentúlra utazott. Beszélgettünk egy kicsit, és mikor ő elment, találkoztam egy másik biztonsági alkalmazottal, akivel korábban szintén együtt dolgoztam. Mindez egy kétmillió városban!

Minden gond nélkül megérkeztem Chicagóba. Barátok vártak a repülőtéren. Az ünnepi program során Maharaj Ji összes előadásán volt spanyol fordítás. Az elsőnek ez volt a címe: „Ne aggódj! Légy vidám!” Ez az egész ott tartózkodásom alatt hatalmas ösztönzést és biztonságérzetet adott. Tapasztalatot szerezhettem arról, hogy valóban nincs okunk a nyugtalanságra, az idegeskedésre: a Mester erősen tart bennünket a kezében.

Túl gyorsan elszállt az a hét. Úgy terveztem, hogy több napot töltök New Jerseyben, mielőtt Miamin keresztül hazarepülök. Amikor Newark

hatalmas, nyüzsgő állomásán leszálltam a vonatról, valaki a nevemet kiáltotta. Elképzzelhető a meglepetésem, hogy egy Caliból való beavatotttal találkoztam ott. Ő már korábban New Yorkba költözött, és azért volt az állomáson, mert éppen kikísérte egy elutazó barátját.

Felismertem, hogy a megnyugtató „véletlen egybeeséseknek” ez a folyamata messze meghaladta a hihetőséget, a valószerűséget. Ezután elindultam Miamiába, ahol meglátogattam két unokaöcsémet. Ők egyáltalán

nem ismerik az utunkat. Meglepődve fedeztem fel, hogy az ő egyik alkalmazottjuk rokona a Spiritualitás Tudománya helyi satsang koordinátorának. Hogy teljes legyen a kép, amikor hazafelé repültem Kolumbiába, az egyik rokonom és a beavatott testvére, akit ismertem, történetesen ugyanazzal a járással utazott.

Mikor késő este megérkeztem Caliba, a szolgálatban levő hivatalnok a régi munkatársam volt, csak most éjjeli műszakban. Ez a világ egy színháték, és Maharaj Ji a rendezője.

Martha Smith

A FÜGEFA

Egyszer egy hatalmas fügefafa nőtt a dzsungel legszélén. Lombjai között rengeteg madár fészkel. Még gyíkok és békák is szerettek felmászni az ágaira. Egy majomcsaládnak is ott-hont adott a fügefafa.

A dzsungel közeli falu annyira népes lett, hogy megbíztak egy munkáscsoportot, tiszítsanak meg egy nagyobb területet, ahova majd házakat építenek. Az egyik munkás az öreg fügefához ment, meg szemlélte, és elhatározta, hogy kivágja a fát. Ahogy a nagy fejszéjével odacsapott a fára, közel a gyökerekhez, a madarak riadt csipogásba kezdtek, és a majmok is éktelen lármát csaptak. Elkezdtek menekülni a fáról.

Nagy meleg volt. A favágó leült, vizet ivott, és ahogy pihengetett, hamarosan elbóbiskolt. Egy álmot látott.

Álmában egy nagy fügefafa tetejéről éppen egy majom mászott le, hátán a kis gyerekével. A majommama megszólalt: „Kérlek, ne vágd ki a fánkat! Sok éve az otthonunk. A szüleink és a nagyszüleink is itt éltek, és remélem, hogy a gyermekeim is itt tudják felnevelni a családjukat.”

Hirtelen egy nagy papagáj szállt le elé, és azt csicseregte: „Ez nekem is az otthonom. Nagy fészünk van itt, ahova minden évben visszatérünk. Ennek a hatalmas fának az ágai és levelei megvédik a lakhelyünket.”



Azután egy óriáskígyó tekergőzött le a fatörzsön. A favágó hátraugrott, mert nagyon félt a kígyóktól. A csúszómászó rásziszeget: „Ha kiirtjátok a dzsungelt, mi hol fogunk élni? Az otthonunk így egyre közelebb kerül a faluhoz, és az emberek félelemből majd megpróbálnak kiirtani bennünket.”

Még mielőtt a favágó fel tudott volna ébredni, álmában egy óriási oroszlán ugrott elő a fa mögül, odalépkedett hozzá, és így szólt: „Ez a fa több mint száz éve védi a dzsungel állatait az árnyékával. Az égető nyári napokon hova mehetnénk, hogy menedékre leljünk?”

Az ember hirtelen felébredt. Izadtságban fürdött, és attól félt, hogy még mindig szembe kell néznie az óriáskígyóval, az oroszlánnal és a majommal. Körülnézett. Nem látta őket. Feltekintett a fára, és sok szomorú szem nézett rá vissza. Felkapta a fejszét, de ahelyett, hogy vágáshoz lendítette volna, a vállára vette, és elindult vissza a faluba. Útközben más favágókkal is találkozott. Ahogy ránéztek, megéreztek, hogy valami történt vele. Amikor elmesélte nekik az álmát, egyetértettek abban, hogy a falunak más megoldást kell keresnie. Nem szabad kivágni a dzsungelt, és meg kell menteni a fűgefá életét.

GYERMEK OLDALAK

Sant Rajinder Singh

MINDIG TÖREKEDJ A LEGJOBBRA!

Gyermekek kérdései a chicagói satsangon

Kérdés: *Miért válnak boldogtalanná az emberek?*

Mester: Legnagyobb részben akkor boldogtalanok az emberek, amikor a dolgok nem a kívánságaik szerint folynak. Azt szeretnék, ha az események egy bizonyos módon következnenek be. Ha azok az elvárásaiktól eltérő módon alakulnak, szerencsétlennek érzik magukat.

Bizonyos dolgok az elmúlt életeinkben okozott karmáink miatt következnek be. Múltbeli gondolataink, szavaink és tetteink miatt ebben az életünkben különféle helyzeteken megyünk keresztül. A jelenlegi életünkben bizonyos események e karmák következményei. Előfordulhat, hogy a legjobb törekvéseink ellenére valami másképp történik, mint ahogy reméltük. Tegyük meg a tőlünk telhető legjobbat, de az eredményt hagyjuk Isten kezében!

Miközben felnövünk, törekedünk a legjobbra, de ne aggódjunk amiatt, hogy mi lesz belőle! Ez nem azt jelenti, hogy úgy hagyjunk mindent Istenre, hogy semmiféle erőfeszítést nem teszünk. Sem azt, hogy Isten akaratának lássuk, ha ilyen szemlélettel valami nem sikerül nekünk. Ehelyett inkább dolgozunk keményen, szorgalmasan, tegyük meg, amire csak képesek vagyunk, és azután vállaljuk fel az eredményt! Ha megtanuljuk, hogy mindig a legnagyobb erőfeszítést tegyük, és annak gyümölcsét mindig elfogadjuk, akkor nem válunk szomorúvá, nem aggódunk, hanem boldogok maradunk.

Kérdés: *Mi az szeretet?*

Mester: A szeretet mindannyiunk életében rendkívül fontos. Ez abban is

kifejeződik, hogy gondoskodunk az embertársainkról, segítünk másoknak, jót teszünk velük. Azt is jelenti, hogy megosztjuk a játékaikat a többi gyerekkel.

Szeressük a testvéreinket, a szüleinket, a nagybácsikat, a nagynéniket, a barátainkat! Ha szeretettel törődünk velük, akkor olyan dolgokat teszünk meg értük, amik kedvesek és hasznosak. A szeretet gondoskodást jelent. Ne nehezítsük meg mások életét! Senkinek se okozzunk gondot, nehézséget! Legyünk figyelmesek, előzékenyek, és tegyünk azért, hogy mások boldogok legyenek!

A szeretet boldogságot és örömet hoz. Békességgel és vidámsággal tölti meg körülöttünk a levegőt.

Kérdés: *Sokszor nem az elképzeléseink, az elvárásaink szerint alakulnak a dolgok, és ekkor nagyon csalódottak vagyunk. Mi a helyes magatartás?*

Mester: A Mestererőbe vetett bizalom nagyon fontos. Ha kiválasztottuk az utat, ami jó nekünk, akkor maradjunk meg rajta! Ha rendszeresen elvégezzük a spirituális gyakorlatainkat, akkor állandóan erősödni fog a Mestererővel való benső kapcsolatunk. A bizalom Istenben és a Mesterben a szeretet és odaadás gyümölcse. Bizalom nélkül nem jutunk előre a bensőben. Ha a dolgok nem felelnek meg az elvárásainknak, ne törődjünk vele! Haladjunk tovább előre!

Kérdés: *Ha mindenkibe jók vagyunk, miért kapunk cserébe rossz dolgokat másoktól?*

Mester: Ha valami nem az előzetes elképzeléseink szerint alakul, azt helytelennek, rossznak tartjuk. Ám semmit sem tudunk a múltunkról, így arról sem, hogy a probléma és a fájdalom forrása, amellyel szembekerülünk, a mostani életünkben vagy a múltból ered.

Éljünk az „Édes a Te akaratod!” elv szerint! Mindig azt kapjuk Istentől, ami a legjobb nekünk. Lehet, hogy úgy érezzük, mi senkinek sem okozunk gondot. Ám gondoljunk arra, hogy nyilván eltérő a véleményünk! Azért lepődünk meg mások viselkedésén, mert mást vártunk. Nagyon fontos a helyes megértés: mi mind egyek vagyunk. Változtassunk a látásmódunkon! Csak akkor nem fogunk ilyen helyzetekben csalódottságot érezni!

Kérdés: *Az iskolában és a játszótéren is vannak olyanok, akik barátságtalanul, esetenként támadóan viselkednek velünk szemben. Ilyenkor harag támad bennünk. Hogyan állítsuk ezt meg?*

Mester: Vannak az életünkben olyanok, akikről úgy érezzük, hogy ellenségesek velünk szemben, akiknek az érzései, a szavai, a cselekedetei az irányunkban nem barátságosak. Ilyen körülmények között könnyű haragra lobbanni. Ám, fontos annak megértése, hogy a haraggal csak az időnkét és az energiánkat vesztegetjük. Ettől ugyanis a másik nem fog megváltozni.

Akkor mit tegyünk ilyen helyzetben? Hessegessük el magunktól ezt a dolgot! Térjünk napirendre felette! Ha egyre több figyelmet adunk annak, aki

problémákat, nehézségeket okoz nekünk, akkor növekedni fognak a gondjaink. Ha például egy sebünk van, és azt ismételten elvakarjuk, akkor az nem tud begyógyulni. Hagyjuk, hogy magától rendbe jöjjön! Ugyanez a megoldás azokkal kapcsolatban is, akik megbántanak minket. Ne vegyünk róla tudomást! Ne foglalkozzunk vele!

Sant Rajinder Singh

AZ ODAADÓ SZOLGÁLAT GYÜMÖLCSE

Történet Sant Darshan Singh gyermekkorából

Sant Darshan Singh a Mesterével való találkozást keresve, sokszor ütközött akadályokba. Így történt akkor is, amikor tizennégy éves korában felkereste Beasban élő Mesterét, Hazur Baba Sawan Singhet. Hatalmas hőségben érkezett idős Mestere házához.

A szolgálatot teljesítő szevadár (önzetlen segítő) megrázta a fejét: „Hazur pihen, nem lehet zavarni.” A fiú nagyon várta már a találkozást, így hatalmas szomorúsággal fogadta, hogy elküldték. Azt gondolta, hogy valami munkát keres, valami lehetőséget az önzetlen szolgálatra, hogy örömet szerezzen Mesterének. Éppen építkezés folyt a derában, így a rekkenő hőségben követ kezdett törni, amit az alapozáshoz használtak fel. Eltelt az első nap, majd a második is. A szomorúsága, a fájdalom egyre nőtt, mert még mindig nem láthatta a Mesterét. A harmadik napon délben, a rekkenő hőségben, ahogy izzadságban fürödve felnézett a munkából, Hazurt látta közeledni felé. Szíve hevesen kezdett verni. A Mester csodálkozva kérdezte: „Darshi, mikor érkezted?” „Már három napja” – hangzott a sírós válasz. „És miért nem kerestél fel az elmúlt három nap alatt?” – faggatta tovább Hazur. „Amikor megjöttem, próbálkoztam vele, de nem engedtek be Hozzád” – magyarázta a fiú. Hazur kézen fogta, odavezette a derában dolgozókhöz, és azt mondta: „Ez itt Darshi, Kirpal Singh fia. Ezután szabad bejárása van a házamba.”

