

Sat Sandesh

2022. november ♦ 55. ÉVFOLYAM ♦ 11. SZÁM

Tartalomjegyzék

- | | | |
|----|---|--|
| 2 | Mi jellemzi az igazi tanítványt? | <i>Sant Rajinder Singh</i> |
| 13 | A spirituális vágyódás szükségessége | <i>Sant Kirpal Singh</i> |
| 20 | Hogyan érhető el a karma nélküli állapot? | <i>Sant Darshan Singh</i> |
| 28 | <i>Spiritualitás a mindennapokban</i>
A stressz és a bűntudat kezelése | <i>Sant Rajinder Singh</i> |
| 31 | <i>Történetek</i>
Az édesanyámról
Engedd el! | <i>Sant Rajinder Singh</i> |
| 35 | <i>Gyermekoldalak</i>
A szeretet hálója
A kitartást siker koronázza | <i>Anna Dawn Maynard</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 Rajinder Singh Ji Maharaj

MI JELLEMZI AZ IGAZI TANÍTVÁNYT?

Mindannyian békés, boldog, szeretettel teli életre vágyunk. Harmonikus, kiegyensúlyozott, örömteli módon szeretnénk élni. Ám nagyon sokan egyáltalán nincsenek tisztában azzal, hogy mi az emberi születés végső célja. Mialatt e világban telnek a napjaink, itt kívánunk valami számunkra fontosat megvalósítani, és ezt tekintjük a fő feladatunknak.

Vizsgáljuk meg az életünket, és mindazok gondolkodásmódját, tevékenységeit, akik körülöttünk élnek! Azt tapasztaljuk, hogy a családtagjaink, a munkatársaink, a barátaink, a szomszédaink mind a külső világra fókuszálnak, annak káprázata mindenkit foglyul ejt. Mi pedig úgy vélekedünk, hogy úgy helyes, ha az irigyelt példákat követve, azokhoz hasonló módon élünk. Ezért erőfeszítéseket teszünk, hogy sikerüljön itt valami olyat elérnünk, amit mindenki más nagyra értékelt: eljutni egy ilyen

pozícióba, megszerezni dolgokat, amelyeket mások már birtokolnak. Ennek érdekében állandóan e világon van a figyelmünk.

A szentek és misztikusok ezért minden korban kihangsúlyozták: nem azért jöttünk ide, hogy itt érzünk el hatalmas fejlődést, hanem azért, hogy a bensőben jussunk előre. Értjük meg azt, hogy egyetemesen összetartozunk, ami teljesen független a külső különbségektől! Ha azt nézzük, hogy mit tartanak az emberek e világon szabványosnak, mintául szolgálónak, zavarba ejtő a sokféleség. Kiderül, hogy mily sokféle vallást követünk. Az egyik vagy a másik ország polgárai vagyunk. Egyesek nagyon képzettek, műveltek, mások pedig iskolázatlanok. A gazdagoknál sokkal több szegény él ezen a földön. A sok egyéb különbözőségen kívül teljesen sajátos a külső megjelenésünk. Azt gondolhatjuk, hogy Isten rendkívül sokféle öntőformát hasz-

nált a megteremtésünk során, ezért vagyunk ennyire egyéni jellegűek. A fizikai eltérésekre koncentráció a duális szemléletmód forrása.

A történelem során a szentek különféle vallásokba, országokba, nagyon sokféle szociális környezetbe születtek bele, mégis ugyanaz az üzenetük. Az írásaikban leszögezik, hogy csak egyetlen Isten létezik.

*Ó a mi egyetlen Atyánk,
és mi mind az Ő gyermekei vagyunk.
Nevezhetjük Őt Wabegurunak,
Allahnak, Jehovának,
Parmatmánának, Ishwarnak is.*

Isten nagy családjának a tagjai vagyunk, akik összetartozunk. Ezt azonban mindaddig képtelenek vagyunk felismerni, amíg az érzéseink szintjén élünk. Miként ébredhetünk rá a lényegi kapcsolatunkra? Ha egy imahelyre megyünk, ott csak a saját hitünk követőit látjuk. A munkahelyünkön a velünk együtt dolgozókkal kerülünk szorosabb közelségbe. Azt viszont nem könnyű megértenünk, hogy azok, akik tőlünk nagyon eltérőnek tűnnek, az igazi valójukat tekintve ugyanolyanok, mint mi. Ebben az érzéseink a hiba forrásai, mert mindent ezen a szinten fogadunk be.

A szentek és misztikusok azok, akik képesek feltárni előttünk az igazságot. Sant Darshan Singh, aki sokat írt a spiritualitásról, a verseiben kevés szóval tárja elének a lényegét. Az egyik verse arról szól, hogy milyen körül-

mények között kezdjük el megtagadni az egységünket. Ebben a világban élve, a legkülönbözőbb helyeket bejárva csak az emberek közti különbözőség tudata erősödik meg bennünk. Mit kell tennünk az azonosság felismerése érdekében? Vajon mit élt át a költő-szent Hazur Baba Sawan Singh és Sant Kirpal Singh satsangjain? Mit mond az egyik versében erről a környezetről?

*Itt mindenki egyetlen tükrökép imádója.
A Te satsangodon nincs
hindu vagy muzulmán.*

Sant Darshan Singh e sorokkal azt tárja elének, amit e nagy szentek társágában átélt. A nagy Mesterek satsangjain azt tapasztalta:

Itt mindenki egyetlen tükrökép imádója.

A „Vehedate Jalwai” kifejezés azt jelenti, hogy egyetlen lélek visszatükröződése. A „parastaar” szó olyan személyre vonatkozik, aki odaadóan, szeretettel imádkozik. Ő vajon ki után vágyódik? A Mindenhatóhoz száll a fohásza. Az első verssorban az fogalmazódik meg, hogy akik valóban elmélyülten vesznek részt a satsangon, azok azt látják, hogy mindenki szeméből Isten pillant rájuk.

A költő-szent szavai a mindenkiben élő lélekre utalnak, amely Isten része, visszatükröződése. Az igazi valónk nem a testünk, az csak egy bizonyos fajta öltözék. A valódi énünk

a lelkünk, az pillant ránk a fizikai formákon keresztül, és a satsangokon mindenki az istenség megnyilvánulásának az imádója. A lélek pedig nem más, mint Isten pillantása. Azok a testvéreink, akik a satsangokon találkozhattak Hazur Baba Sawan Singhgel és Param Sant Kirpal Singhgel, Isten imádói voltak. Őelőtte fejezték ki a tiszteletüket, a szeretetüket, az odaadásukat, miközben belemerültek a Mesterek darshanjaiba. Sant Darshan Singh kevés szóval mily hatalmas mondanivalót öntött szavakkal. Mindazok a testvéreink, akik azokon az együttléteken részt vettek, a mindenben benne lakozó Istenen tartották a figyelmüket, aki kitartó spirituális munkával elérhető.

*A Te satsangodon nincs
hindu vagy muzulmán.*

A spirituális összejöveleteken senki sem jelenti ki, hogy ő hindu, muzulmán, szikh, keresztény, zsidó, dzsainista vagy buddhista. Ehelyett azt mondják: „Lélek vagyok ebben az emberi testben. A külső megjelenésemtől, férfi vagy női mivoltomtól, a vallásomtól, a képzettségem szintjétől, a társadalmi rangomtól, vagyoni helyzetemtől függetlenül Isten egy formája vagyok, akit Ő a saját képére teremtett meg. Ezért nincs különbség köztem és bárki más között.”

E tudás elsajátítása jelenti az első lépést a végső célunk felé. Ennek megértését és megtapasztalását segíti

az, ha egy Satguru jelenlétében lehetünk. Az azonosságot és az egységet felismerve az is világossá válik előttünk, hogy a spirituális utunk is ugyanaz. Isten részeiként mindannyian összetartozunk, és szeretet lesz bennünk a többiek iránt. Igyekszünk az embertársainkat segíteni. Nem szeretnénk, ha bántalom érné őket, ha szenvednének. Ezzel a fajta látásmóddal és életvitellel teremthető meg a földi mennyország, amelyben boldogan, örömteli módon élnek az emberek. Amíg ennek eljövetelet megtapasztaljuk, ne csak beszéljünk vagy olvassunk egy szép új világról, mert ily módon azt nem válthatjuk valóra!

Hogyan szerezhethünk erről tapasztalatot a nagy Mesterek társaságában? Hazur, Kirpal és Darshan Mester elmagyarázta a testi tudatosság fölé emelkedés módszerét. Kihangsúlyozták, hogy többek vagyunk, mint a fizikai testünk. Ezért ne csak az érzékek szintjén teljen el az egész életünk! Tanuljunk meg az azok fölé emelkedést! Hogyan? Az általuk tanított technikával. Ők a szent beavatáskor a figyelmükkel megnyitják a harmadik szemet, a tizedik kaput, amivel lehetővé teszik, hogy utazzunk a bensőnkben. Ha elérjük a benső bejáratát, a beavató Mesterünk a gondjaiba vesz bennünket, és a vezetőnk, a társunk lesz a spirituális felfedező utunkon. Ott tapasztalatokat fogunk szerezni Isten Fényéről és Hangjáról. Eközben határtalan szeretetben és



boldogságban lesz részünk. Nyilvánvaló, hogy egyre többet szeretnénk ebben az állapotban lenni.

Ehhez rendszeres meditációra van szükségünk, mert csak így tehetünk lépéseket előre a bensőben. A Mesterünk segítségével a benső égbe emelkedhetünk. Amikor Hazur, Kirpal vagy Darshan Mester satsangján ülünk, mindenkit hozzánk tartozónak érezzük. Amikor az Ő általuk mutatott utat járjuk, és a simrant, az Isten-erővel töltött neveket ismételjük, az elménk lecsendesedik.

Miután a testtudat fölé emelke-

dünk, a csillagos ég, a benső Hold és a Nap régióján túl elérjük a Mesterünk sugárzó, éteri formáját. Ő az asztrális, a kauzális és a szuprakauzális régió túlra, az igazság birodalmába, Sach Khandba visz bennünket. Az Ő szeretete, a figyelmének az ereje az, ami a fizikai lét fölé emeli a lelkünket, és vezeti, oltalmazza a benső utazásán. Eközben felismerjük az igazi természetünket, azt, hogy többek vagyunk a testünknel, és felfedezzük a kapcsolatunkat Istennel. A lelkünknek hajtóerőre van szüksége, hogy képes legyen a bensőbe szárnyalásra,



és a spirituális utazás megtételére. Azok a testvéreink, akik helyesen követik a nagy Mesterek által mutatott ösvényt, megértik, hogy mi a mostani életünk célja, és megőrzik a figyelmüket Istenen, az örök boldogság és üdvösség Forrásán. Sant Darshan Singh az igazi tanítvány legfőbb jellemzőjeként azt emeli ki, hogy szereti a spirituális Mesterét és Istent.

*Nincs ideje arra,
hogy nevéssen mások állapotán.*

Annak bemutatására, hogy mi jel-

lemzi az ő viselkedését, egy példa az idézett verssor. Gyakori, hogy az emberek kifiguráznak, nevetségessé tesznek másokat. Hibákat keresnek és találnak az embertársaikban, és gúnyolódva szapulják, megalázzák őket. Sokan ezt reggeltől estig folytatják, mert saját magukat kikezdzhetetlenül jónak, tisztának, intelligensnek tartják. Ebből a szempontból különlegesen érdekesek az otthonokban és a munkahelyeken folyó társalgások. A feleség lekezeli a férjet, az ugyanezt teszi a párjával, a szülők gyermekeik gyengeségeit, azok pedig a szüleik mara-

diságát, tájékozatlanságát figurázzák ki. A hibák emlegetése jellemzi a testvérek kapcsolatát is. A munkahelyen az emberek olyan szemlélettel, meggyőződéssel kritizálják a munkatársaikat, a főnököket, hogy ők náluk mindent jobban tudnak és csinálnak. „Ki tudja, milyen támogatással, kinek a nyomására kerülhetett ebbe a pozícióba?” Reggeltől estig folyik a heccelődés, az ugratás, vagy éppen a rossz tréfák gyártása, ahol a céltáblák mindig a másik hibái vagy gyengeségei.

Az igazi tanítvány Mestere iránti szeretete határtalan és mindig változatlan. Ez hatalmas hajtóerőt ad neki a benső fejlődéséhez. Miközben boldogan végzi a spirituális munkáját, a gondolatai a Mesternél járnak, és a szeretet minden pórusát átjárja.

*Nincs ideje arra,
hogy mások állapotán nevéssen.
A Te örült szeretődöt
csak saját maga foglalja le.*

Ő a Mestere és Isten szeretőjeként nekik szenteli a teljes figyelmét. A szeretet mámorában, hatalmas boldogságban él. A külső világ dolgai, a hideg, a meleg nincs hatással rá. Ha ma gazdag, annak örül, de ha holnap egyáltalán nincs pénze, akkor is boldog marad. Az élet fent és lent helyzetei a karmáinkon alapulnak. Aki megtapasztalja a Mestere és Isten támogatását a bensőjében, az nem a külső világ folytonosan változó, olykor fájdalmas látképére figyel. Ő

ugyanis a meditációban eljut a Mester sugárzó formájához, és örömet leli a spirituális régiók felfedezésében. Ebből az állapotból nem szívesen tér vissza a fizikai életbe. Boldognak érzi magát a bensőben, hisz oly sok örömteli élményt szerez.

Amikor a lelkünk rendszeresen táplálékhoz jut, ebből a testünk is erőt merít. Ekkor az elménk és az érzelmeink is ellenőrzés alá kerülnek. Sant Kirpal Singh gyakran mondta: „A test és az elme egészsége a lélek egészségétől függ.” Az igazi tanítvány visszanyerte a spirituális erejét, és aki létének ennyire erős az alapja, annak a szervezete ép, erőteljes lesz. Sant Darshan Singh különbséget tesz az e világért élők, és azok között, akik figyelme és szeretete Istenre irányul. Ők az igazi tanítványok.

*A Te örült szeretődöt
csak saját maga foglalja le.*

A szeretet annyira betölti az egész valóját, hogy a külvilág dolgai nem képesek megzavarni őt. Mira Bai egyik verse így szól erről: „A Ram Naam benne lakozik a szívemben.” Isten nevétől visszhangos a szíve. Amikor Sant Ravi Dastól megkapta a beavatást, és összekapcsolódott a Shabddal, tapasztalatokat szerzett a Hangáradatról. Mira Bai Mestere sötét bőrű volt. Az emberek kinevették, csúfolták, amiért ilyen személyt fogadott el a Tanítójának. Mira Bai sok évvel korábban Krisna követője volt,

akinek a bőre szintén sötét volt. Bár az ő figyelme mindvégig Istenen volt, a körülötte élő emberek folyamatosan gúnyt űztek az odaadásából, örültnek nevezték, aki szégyent hozott az előkelő hercegi családjára.

Valójában azonban a Mestere

megmentette őket. Miért? Mert a szent beavatás elnyerésével az őt követő generációk neki köszönhetik a benső megmenekülésüket. Amikor ugyanis valaki megkapja a beavatást, az sok nemzedéknek válik a javára. Lehet, hogy az emberek kezdetben





kinevetik azokat, akik beavatottként nekifognak Isten keresésének. Valójában azonban ez nemcsak a tanítvány számára jelent nagy áldást, hanem a körülöttük élők sorsára is kedvezően hat. Ez a téves ítélkezés egy példa arra, amiért a szentek ezt a világot az illúziók színterének nevezik.

Fontos, hogy ne ejtsen tőrbe bennünket! Ez a verem ugyanis mély, és sokféle módon válhatunk az áldozattá. Nagyon nehéz kitérni előle, valójában csak az élő, tökéletes Mester óvhat meg tőle bennünket. Szeretnénk elkerülni az ingoványos, mélybehúzó területeket, de csak úgy előzhetjük meg a mocsárba süllyedést, ha olyan valaki nyújt megmentő kezet nekünk, aki szilárd talajon áll. Ő az élő Mester, aki a szeretet ösvényére helyez bennünket. A szeretet olyan

pallos, amely az emberek megosztása helyett felszámolja a dualitást, egységet teremt, és belemeríti a lelkünket Istenbe.

Mira Bai egy másik versében azt írja:

*Az odaadás töre nagyon kíméletes.
A teljes önátadás szabhyája
ennél sokkal erőteljesebben működik,
mert kiszabadítja
a lelkünket a 8,4 millió
létforma csapdájából,
amelybe valamikor beleestünk.*

A szeretet és az önfeladás az, ami megment bennünket, és a lelkünk egyesülhet Istennel. Ezért különleges ez a pallos. Általában egy kard a vágással elkülönít, de az odaadásé Istenhez kapcsol bennünket. Egy má-



sik versében ezt írja:

*Mirát a Szerelmese
a Shabd óceánjában fűrdeti.*

Ha a Mester kegyéből a fizikai testtudat fölé emelkedünk, Ő eljuttat bennünket az igazság régiójába, ahol először Óbelé merülünk bele, majd Istenbe. A Lélekfelettlivel való egyesüléskor a Fény- és Hangáradat, a szent Ige, az isteni szeretet Óceánjának a cseppje kiszabadul az életek és halálok kerekéből, és visszakerül oda, ahonnan származik. Az igazi útkereső, tanítvány határtalanul szereti a Mesterét. A szeretet ösvényét járja, aminek egy másik neve az odaadás. Aki így él, annak rendületlen a bizalma Istenben. A bizalom és a szeretet elegye az odaadás. Ebből következik,

hogy a bizalom fontos előfeltétel. Csak a hittel teli szeretet tesz képessé valakit arra, hogy valóban átadja magát a Mesterének.

Az igazi tanítvány élete ezt példázza. Ő ezen a világon semmihez sem kötődik; egyedül a Mestere közelségére és szeretetére vágyik. Teljes az odaadása a Mestere iránt, tudva, hogy az a legjobb számára, amit Őtőle kap. Nem tesz felesleges köröket az életben, nem bonyolódik haszontalan, értelmetlen tevékenységekbe. Rendületlen kitartással követi a Mestere által mutatott utat. Sant Darshan Singh saját magáról írta ezt:

*Darshan vagyok, aki belefeledkezett
a Barátjára való emlékezésbe.
Büszke vagyok erre
a zavarodottnak tűnő állapotra.*

E sorokkal azt juttatja kifejezésre, hogy uralkodó szenvedélyként a figyelme egyedül a Mesterre, Istenre irányul. Elégedett azzal, hogy semmi másra nem fókuszál, nem tekinget erre meg arra, hanem csak a Szeretett Lényre. Ezt annak a tudatában teszi, hogy mindig a számára legjobb következik be az életében. Vajon hogyan szükséges élnünk? A Mester válasza a következő: „A látóképességünk megőrzi a kötetlenségét.”

E világról a szemünk segítségével szerzünk benyomásokat. Bár látunk különféle dolgokat a világban, ez nem jelenti azt, hogy szükségszerűen azonosulnunk kellene velük. Meg-

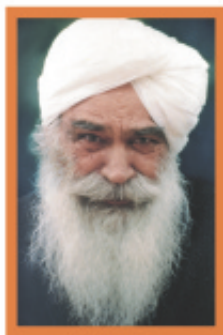


őrizhetjük a tőlük való kötetlenségünket. A szerető az élet játékától független marad. Ha egy szerető lélek a Mesterrel, Istennel való egységre vágyik, akkor ragaszkodások nélküli. Hiszen itt csak egy játék folyik - az illúzióé. Ma ebben a létformában vagyunk, holnap egy másikban. Most egy bizonyos élettartamunk van, holnap egy másik. A dolgok állandó változásban vannak. Felismerve, hogy ez egy játék, az igazi tanítvány nem esik csapdába, kötetlen marad. A nagy szentek és misztikusok megmutatják nekünk, hogyan szükséges élnünk a maja színterén. Sant Darshan Singh is azt kéri, hogy bár e világban élünk, ne kerüljünk a befolyása alá.

*Nincs ideje arra,
hogy mások állapotán nevéssen.
A Te örült szeretődet csak
saját maga foglalja le.*

Aki ugyanis ezt teszi, annak a figyelve mások hibáin van. Az ilyen reakció sekélyes, értéktelen, bántó. Az illető rossz viccet csinál, gúnyt űz másokból. Lenézi, lekezeli az embertársait. Ez pedig haszontalan, értelmetlen, bántó, fájdalmat okozó játék. Ha a versben foglalt tanácsot követjük, boldogságban, békeességben, üdvösségben fognak telni a napjaink. Így gyorsan tudunk a célunk felé haladni.

Kérem a nagy Mestereket, hogy ébresszenek rá bennünket a szeretetre! Mindenkit hozzánk tartozónak fogadjunk el! Őrizzük meg a figyelmünket a Mesterünkön és Istenen! Legyünk annyira erősen elkötelezettek a célunk iránt, hogy az Ő kegyükből azt még ebben az életünkben sikerüljön elérnünk!



Sant Kirpal Singh Ji Maharaj

A SPIRITUÁLIS VÁGYÓDÁS SZÜKSÉGESSÉGE

Minden embernek erőfeszítéseket szükséges tennie, ha bármiben sikeres kíván lenni. A kemény munka formál ki szellemi óriásokat. Aki doktori fokozatot akar szerezni, az az éjszakákat is tanulással tölti. Az Istent keresők szintén éberren töltik az éjjeli órákat. Ez jellemzi a szentek életvitelét is. Amikor az útkeresőben szeretet fejlődik ki az Úr iránt, akkor semmi másra nem gondol. A nap 24 órájában odaadásban él.

A Teremtő tökéletes, mindenütt jelenvaló. Ő minden létező lényege. Az összes szentírásban olvashatunk erről, de vajon hol találhatjuk meg Őt? Amíg az a szem nem nyílik ki, amellyel Isten megpillantható, addig az igazság keresője nem lel nyugalmat. A szentírások és minden szent, misztikus ismételtlen kijelenti, hogy Isten tökéletes, és nem létezik hely Őnélküle. Ő a bensőnkben lakozik, és mi úgy élünk Őbenne, mint a hal a vízben. Az Úr a mi éltető erőnk, aki után vágyódunk, de a fizikai világban képtelenek vagyunk Őt megpillantani.

Emiatt útkeresőként, tanítványként vajon milyen állapotban vagyunk? Nyugtalanok vagyunk, szenvedünk az Istentől való elkülönülésünk miatt. Elveszettnek érezzük magunkat, mert az Úr még nem jelent meg előttünk. A könnyhullás és a sóvárgás a kezdeti jele annak, hogy a Teremtő közel van hozzánk. Ahogy a felhők az eső közeledtére utalnak, a bimbók is a nemsokára termőre fordulás előjelei. Ehhez hasonlóan, amikor egy szívben kisarjad az elválástottság érzése, akkor a izgatottsága és a vágyódása azt sejteti, hogy Isten nemsokára megérkezik.

Vegyük szemügyre bármelyik szent életét! Mind átestek ezen a folyamaton. Nekik is sok sóvárgással teli napjuk volt. Miután megélték ezeket az

időszakokat, utána elértek valamit. Amikor mi kerülünk ilyen állapotba, akkor egy ilyen szent tud segíteni rajtunk. Ő ugyanis spirituális szakértővé vált, megtapasztalta, felismerte Istent. Különleges kegyként találhatunk rá egy megvilágosodott lélekre. Még ennél is nagyobb áldás, ha egy ilyen személy szolgálatába szegődhetünk. Mit jelent egy szent szolgálata? Azt, hogy az Ő utasításait követve, átformáljuk az életünket. Amikor Guru Amar Das Isten megtalálására vágyakozott, nagy szerencséjére találkozott Guru Angaddal, akinek a lábánál magába szívta a tanítást, és a történelmi feljegyzések szerint 12 évet töltött el az Ő lábánál.

Vannak, akik néhány napra eljönnek az ashramba, de úgy mennek el, hogy az érdeklődésük csak felszínes volt. Kevesen ismerik fel a spirituális Mester szerepének a fontosságát. Őbennük mély spirituális vágyakozás fejlődik ki. Általában az emberek néhány napig követik a tanítást, majd eltávolodnak tőle, és újra belemerülnek a fizikai világba. Guru Amar Das egyik verse így szól erről:

*Szerencsés, aki szolgálhatja
a spirituális Mestert,
mert ő éjjel-nappal az isteni Fénnyel
és Hanggal összekapcsolódva létezik.*

A Mester kihangsúlyozza, hogy áldott az útkereső, aki hosszú kutatás után rálel a Gurura, és megmarad az Ő szolgálatában. Az első ajándék az

emberi születés elnyerése. Ennél is szerencsésebb az, aki találkozhat a Mesterrel. A legáldottabb az, aki ezután az Ő parancsai szerint átformálja az életét.

A spirituális Mester maga a meg személyesedett igazság. Az Ő lelke már kiszabadult az érzékek fogságából, felemelkedett a spirituális régiókba, és belemerült a valóságba. Aki felveszi az igazság formáját, azt tökéletes Mesternek nevezik. Habár a Guru fizikai testben él, mégis a valóság kifejeződése. Nem földhözragadt emberi lény. Ő is fizikai testben él, ugyanakkor szabad, független ettől a formától. Mi viszont a testünk rabjai vagyunk, és a saját erőnkől nem tudunk a bensőbe szárnyalni.

A különbség lényege: a Mester bármikor akarattal kiemelkedhet a földi porhüvelyéből, mi pedig nem. A megvilágosodott lelkek rendszeresen utaznak a fizikai régió és a spirituális szférák között. A Mester emberi aspektussal is rendelkezik, de vannak más képességei is. A harmadik szeme nyitott, és a tanítványai benső szemét is látóvá tudja tenni. Így ők is megtapasztalhatják Istent.

A Guru maga az igazság, és az Ő spirituális gyermekei szintén beutazhatják a benső régiókat. A Mester kegyéből az ő lelkük is elindul a fizikai-ból a magasabb szintek felé. A Mester lelke összekapcsolódott Istennel. Egy olyan pólussá vált, amelyen keresztül manifesztálódik az Úr. A megvilágosodott lélek az összes igazi

útkeresőt el tudja juttatni a Teremtőhöz. Habár fizikai testben él, folyamatos összeköttetésben van a Mindenhatóval. A spirituális Mester azt a feladatot kapta, hogy a lelkeket a fizikai szint fölé emelve, azok elérjék a megváltást. A Satguru segítségével képes a lelkünk felszárnalni a bensőbe. Ez az Ő megbízatása. Mivel az Ő lelke egy az igazsággal, képes kimenteni a lelkeket a fizikai test börtönéből, szétörni az öt érzékszerv bilincseit, és magával vinni azokat a spirituális régiókba.

Ha bárki esetében ez a cél még ebben az életében valóra válik, akkor megszűnik a halálfélelme. Kinek a segítségével képes ezt elérni? Tulsi Sahib kihangsúlyozza, hogy a Satguru a tanítványával szabadon járja be a magasabb régiókat, de a világ erről semmit sem sejt. Az emberiség nincs tudatában a spiritualitásnak. Az iskolázatlanok vagy a nagy személyiségek, a tudósok, egyetemi professzorok, neves írók sincsenek tisztában azzal, hogy a lélek képes felemelkedni a magasabb régiókba, és ennek módszerét sem ismerik.

Mostanában voltam Saharanpurban, ahol sok magasán képzett személy is jelen volt. Arról faggattak, hogyan képes a lélek a fizikai szinten túljutni. Erre ennyi a válasz: „Ülj le, és figyelj!” Ugye, így van? A meditációba mélyedve megtapasztalhatjuk, hogy a lelkünk képes-e erre. „A spiritualitás nem különféle állításokról szól. Ennek titka a cselekedetben

van.” Egy tökéletes Mester tesz képessé másokat erre a tapasztalatszerzésre. Ha a lélek el tudja hagyni a testet a halál beálltakor, vajon miért volna lehetetlen ezt akár most megtenni? Egy napon ennek mindenképpen meg kell történnie. Ez vár mindannyiunkra.

Mily szerencsés az útkereső, aki találkozik egy spirituális Mesterrel, akinek a lelke rendszeresen beutazza a különböző régiókat, és szakértő abban, hogy bennünket is összekapcsoljon Istennel! Ezt a lehetőséget csak kivételes kegyként kaphatjuk meg. Így az Ő társaságában lehetünk, és követhetjük a tanítását. Hatalmas a különbség a próbakő és a Satguru között. Az előbbi a vasat változtatja arannyá, az utóbbi viszont egy embert saját önvalója képére képes formálni.

Miután a spirituális Mesterek belevadtak Istenbe, egyek, azonosak lettek Ővele. Ezt minden szent kihangsúlyozza. Mindabból, amit a szentek megosztanak velünk az életútjukról, valamit megérthetünk abból, hogyan egyesült a lelkük Istennel. Guru Arjan erről azt mondja, hogy az Úr háza örök, a legmagasabb szinten található, ugyanakkor magába öleli az egész teremtetést is. Az összes spirituális régió minden lakója Isten dicsőségét zengi. Guru Arjan Dev ezután kijelenti, hogy az egyetemes Atyja megjelent a bensőjében, és a saját színére festette őt. Ez hatalmas boldogsággal töltötte el az Atyát,



mert a kereső lélek így elnyerte a megvilágosodást.

Ez a téma komoly megfontolást, megértést igényel, de nem kell félni tőle. A lélek tudatos teljesség, Isten pedig a mindentudás Óceánja. Mi történik akkor, ha egy vízcsepp visszakerül az óceánba? Annak részé-

vé válik. A Mandukya Upanishadban a következőt olvashatjuk: „Az áradó folyók belemerülnek az óceán vizébe, és elveszítik a saját külön létezésüket.” Ez történik az útkereső és az isteni Adeptus kapcsolatában is. Az előbbi felveszi Brahma egy formáját. Lesz-e ezután köztük különbség?

Most három szenttől idéztem verseket, és mindegyik ugyanazt a tényt támasztja alá. Ha valami feloldódik a vízben, ugyanolyan jellegű lesz. Ugyanez történik a lélekkel is, amikor belemerül az isteniségbe. Ha egy vasgolyót felhevítünk, idővel megolvad, és végül izzó tűz marad. Ezek a példák a megértést szolgálják, amelyeket tapasztalati úton szerzünk meg. A fizikai világból vett példák segítségével még a nehezebben felfogható dolgok is érthetővé válnak.

Amíg nem találkozunk egy tökéletes szenttel, és nem áldatunk meg valamennyi tapasztalattal, nem tisztázódhat bennünk a spirituális Mester fontossága. Jelenleg a testünkkel azonosítjuk magunkat, és nem emelkedünk fölé. Hogyan érthetjük meg a spiritualitást? A fizikai szinten miként volnánk képesek felfogni a lélek és Isten egyesülését? Melyik az a hely, ahol az Urat valóban dicsőíthetjük? Az bennünk van. A spirituális Mesterek nem azonosak Istennel, de nem elválasztottak Ötől. Ők már tapasztalatot szereztek az Isteni Fényről és Hangról, és látták az Urat. A Teremtő rajtuk keresztül manifestálódik a fizikai világban.

Amikor találkozunk a Guruval, az életünk áldottá válik. Guru Amar Das kifejti, hogy amikor ez a találkozás megtörtént a Gurujával, 12 évig vízfordással igyekezett a kedvében járni „Szerencsés az, aki szolgálhatja a spirituális Mestert.” Kik a legáldottabbak ezen a világon? Azok, akik

találkozhatnak egy Satguruvval, és az Ő munkájához szevával járulhatnak hozzá. Vajon ezáltal mit nyerhetünk? Éjjel-nappal összekapcsolódva létezhetünk a Fénnyel és a Hanggal. Mi ennek a szolgálatnak a jótéteménye? Az Isteni Fényt és Hangot azért dicsőítik a szentek, mert ez maga az Istenerő, amely elpusztíthatatlan, örökké létező. Aki a nap 24 órájában szolgálja a Mestert, az összekapcsolódhat a Teremtőerő e kétféle megnyilvánulásával.

A szentek és a misztikusok sokféle névvel illetik Istent. Mindegyik megnevezés jó, és valamennyit tiszteljük. Az összes spirituális szint és az egész mindenség Isten két megjelenési formájából jött létre. Azért szerencsések a spirituális Mestert szolgálók, mert ráhangolódhatnak a Fényre és a Hangra. A nap bármelyik időszakában megtehetik ezt. Bhai Nand Lal kijelenti: „A Mester a szívek gyógyítója.” A mi szívünk darabokra hullott állapotban van. Újra egészzé kell válnia. Mi a széttöröttség oka? Jelenleg a szívünket százezer vágy tépi szét, amelyek közül a bujaság van első helyen. Így nincs Isten számára megfelelő lakhely bennünk. Amíg a szív nem egész, addig az Úr nem tud helyet foglalni benne.

Hogyan varázsolhatjuk egyé a szívünket? A figyelmünk segítségével. A Mester oltalma, támogatása nélkül szóba sem jöhet Isten felismerése. Vajon mi ennek az oka? A

Védák is megerősítik ezt a tényt, mint a spiritualitás fontos titkát. Bhai Nand Lal rámutat, hogy a spirituális Mester tárja fel előttünk az igazságot. Csak egy tapasztalt ember tud kapcsolatba hozni bennünket az isteniség Forrásával. Az igazság keresője nagyon szerencsés, hogy miután emberként megszülethetett, találkozhatott a Satguruval, megkapta a beavatást, és az Ő útmutatásait követve rendszeresen meditál. Mi lesz ennek az eredménye? Az, hogy egész nap folyamán összeköttetésben marad Isten Fényével és Hangjával, amely ott zeng mindannyiunk bensőjében.

Kabir Sahib azt tanácsolja, hogy bármi egyébvel foglalkozunk is a világban, a végső célunk Isten elérése legyen. Ez kizárólag a spirituális Mester segítségével válhat valóra. Guru Amar Dasnak sikerült eljutnia ebbe az állapotba, miután 70 évig kutatta az igazságot, és vízhordással is szolgált a Guruját. Most az Ő egyik versét hallhatjuk. Azt kérdezi, hogy hol található az a spirituális Erő, amellyel összekapcsolódva örök békére lelhetünk? Ehhez a Fény és a Hang megtapasztalására van szükségünk.

*Ó, Istenem! Akire
kiárasztod a kegyedet,
az élvezheti a Fényt és
a Hangot a bensőjében,
és az ilyen útkereső elnyeri
a békét és a boldogságot.*

Az isteniség e két alapelve ott vib-

rál a testünk összes atomjában. Ez kelt bennünk spirituális vágyódást és szeretetet. Amikor összeköttetésbe kerülünk ezzel az Erővel, a szeretet növekedésével elkezdünk sóvárogni a spirituális Elixír után. Amikor valamilyen édességhez jutunk, egyre többet szeretnénk enni belőle. A spirituális vágyódás is így jelenik meg, majd növekedésnek indul. Ki az, aki meg tud áldani bennünket az isteniség megtapasztalásával? A spirituális Mester. Az őszintén vágyódó szerencsések részesülnek belőle, a többiek keze üres marad. Guru Amar Das verse így hangzik:

*Az örök béke Adományozója
ott van bennünk,
és az ajándékait szétosztja
a sóvárgó lelkek között.*

Isten benne van minden atomban. Ő mindenütt jelenvaló. Az Ő Ereje által működik a fizikai világ, és az összes magasabb régió. Hol van a Teremtő? A Mindenható bennünk él, de hogyan tudunk elindulni befelé? A lélek és Isten ugyanabban a házban él, de sajnos nem beszélnek egymással. Olyanok, mint két testvér, akik nem kommunikálnak, noha közös otthonban élnek. Ez sajnálatos. Vajon ki tudja felismerni az Urat a bensőjében? Az, aki keresi a Mester társaságát, és szeretetteljes módon követi az Ő parancsait. Ez jelenti a Guru szolgálatát.

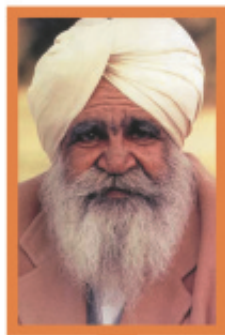
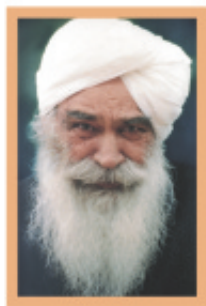
Felmerül a kérdés, hogy hol talál-

hatunk rá a tökéletes Mesterre? Hol kellene keresnünk egy ilyen személyiséget? Csak Isten kegyéből juthatunk el egy Satguru lábához. Enélkül akár ugyanabban az utcában élve sem ismerhetjük fel. Ki rendezi el ezt a találkozást? Csak az Úr kegye teszi lehetővé ezt a különleges jelentőségű találkozást. Ez a Teremtő döntése. Akár egy egész életen át kereshetjük az élő Mestert, ha a találkozás nincs elrendelve, az nem jöhet létre. Más esetben elég egy másodperc töredéke, hogy megpillanthassuk Őt. Isten világi dolgokkal nem vásárolható meg, de ha vágyakozás van a szívünkben, a Mindenható biztosan ránk árasztja a kegyét, és lehetővé teszi a találkozást. Ebben az esetben is a kereslet-kínálat törvénye működik. Ahol tűz van, ott az oxigén is megjelenik, hogy segítsen. A Mester megérkezését az életünkbe nem erőszakolhatjuk ki. Isten kegye az, ami elrendezi a dolgokat. Ez kell ahhoz is, hogy a Guru összekapcsoljon bennünket a Fénnyel és a Hanggal.

Az Istenerő dönt a felfedezésekről, a katasztrófák bekövetkeztéről, és minden egyébről a teremtésben. Mi történik akkor, ha valaki összekötődik a Fény- és Hangáradattal? Nyoma sem marad az egónak, ragaszkodásnak. Ezek megsemmisülnek, amikor a spirituális Mester közbenjárásával a Fény manifesztálódik a bensőnkben. Az ego megsemmisülésének ez az egyetlen módja. Az

életünk abban a tévhitben telik, hogy mi vagyunk a cselekvők. Ennek jegyében jó vagy rossz tetteket hajtunk végre. Ezért maradunk meg az életek és halálok kerekéhez kötött állapotban. Amíg el nem érjük a karma nélküli állapotot, addig nincs megnyugvás a tettben, és a lélek-vándorlás folyamata folytatódni fog. Lehet az elnevezés „karma nélküli állapot” vagy „nyugalom a tettben”; a kérdés az, ezt vajon hogyan érhetjük el? Csak úgy, ha összeköttetésbe kerülünk az Isteni Fénnyel és Hanggal.

Aki megvalósítja ezt a „nehkarma” szerinti életet, az kimenekül a körforgásból. Hogyan? Aki követi a Mester parancsait, az ego nélküli. Felismeri, hogy nem ő, hanem az Istenerő a cselekvő. „Semmi sem történik az én akaratomból. Csak az valósul meg, amit Isten kíván.” Amint a benső szem megnyílik, meglátjuk ezt, és az ego eltűnik. Ekkor felismerjük, hogy csak bábuk vagyunk, és az Úr működteti a teremtést. A tanítvány pusztán egy fogaskerék a gépezetben. Aki mindezeket a tapasztalatokat megszerzi a meditációban, a spirituális fejlődésének köszönhetően tudatos munkatárssá válik az isteni tervben. Nyoma sem marad az önösségnek és a világhoz kötöttségnek. Eltűnik az „én” és a „Te.” Az ilyen tanítvány az anyagi lét kötelékei közül kiszabadulva mindörökké kikerül az életek és halálok kerekéből.



Sant Darshan Singh Ji Maharaj

HOGYAN ÉRTHETŐ EL A KARMA NÉLKÜLI ÁLLAPOT?

Hogyan ismerhetné fel valaki az Isteni Lényt és a Ram Naamot, ha az elméje az okoskodás és a megtévesztés trükkjeivel félrevezeti?

Ezek Sant Bhikha Sahib lélekemelő himnuszának a sorai. Ő Sant Paltu Sahibnak volt a nagy spirituális Mestere, aki hosszú földi életutazása során elsősorban Uttar Pradesh indiai tartomány embereit áldotta meg a spirituális tanítással. Az idézett sorokban a lelkünk kiáltása fogalmazódik meg. Mi jellemzi az állapotunkat? A ragaszkodás és az illúzió foglyai vagyunk. Miután felnevelkedünk, a figyelmünk egyre jobban belemerül a különféle világi teendőinkbe, és a velük kapcsolatos történesekbe. Ez kezdetben csak a családunkra korlátozódik, de idővel egyre szélesedik az érdeklődési körünk, és kiterjed a tár-

sasági környezetünkre, az országunkra, sőt az egész külvilág eseményeire.

Minden egyes elmúló nappal önösebbé és énközpontúbbá válunk. A közgazdaságtan arra a tényként elfogadott alaptételre épül, hogy az emberi lény önző. Ám ez a megállapítás teljesen téves. Az ember nem ilyen. A világ nagy filozófusai a gondolkodás két fő irányzatába sorolhatók. Az egyikbe tartozók azt mondják, hogy az ember alapvetően nemes természetű, a másik csoport szerint viszont tele van bűnnel. Szerencsére a legtöbben nem ezt az utóbbi nézetet osztják, hanem azt, hogy legbelül mindenki jó, hiszen a lelkünk Isten része, az Ő összes erényének a hordozója. Ezt tanítja minden szent, misztikus, spirituális Mester, isteni küldött.

A mostani állapotunkat az jellemzi, hogy belesüllyedtünk az illúziók

világának a mocsarába. Ebben magatehetetlenül vergődünk, mert ez a testünk összes porcikáját átjárja. Nem tudunk kivergődni belőle, sőt ezen nem is vagyunk képesek túllátni.

Hallgassuk figyelmesen azt, amit Bhikha Sahib mond a lelkünk szomorú állapotáról!

*Hogyan ismerhetné fel valaki
az Isteni Lényt és a Ram Naamot,
ha az elménk az okoskodás és
a megtévesztés trükkjeivel félrevezeti?*

Azt állítja, hogy az elménket teljesen magukkal ragadják az anyagi világ dolgai utáni vágyak és az élvezetek. Ez a folyamat mindig az érzékek ellenőrzése alatt áll. Amelyik érzékünk aktív, magához csalogatja az elmét. Ha valami szépnek tűnő pillantunk meg, akkor a látóképességünk uralodik el rajtunk. A hallásunkat a kellemes melódiák, a szaglásunkat a finom illatok, az ízérzékünket a pompás ételek vonzzák magukhoz. Mindannyian leginkább a tapintás érzékének működése miatt szenvedünk.

A Szeretett Mesterünk, Param Sant Kirpal Singh gyakran kiemelte: ha valamely élőlénynek egyetlen érzéke nagy erejű, ez elég ahhoz, hogy pusztulásba sodorja azt. Erre példaként az éjjeli lepkét hozta fel, amelyet annyira elvarázsol a fény szépséges látványa, hogy belerepül. A lángban azután hamuvá ég. A szarvas sorsát meghatározó jelentőségű érzékszerve a hallása. Tökéletesen szabadon ide-

oda szökell, rohangál a rengetegben. Ám, ha dobszót hall, az akkora vonzerővel hat rá, hogy követi a hangot, majd a dobra hajtja a fejét. Így vagy háziállat lesz belőle, vagy a további életére egy állatkert foglyává válik.

Az elefántnak a gyengéje a tapintás érzéke, amely az egész további sorsát meghatározhatja. Ennek az állatnak hatalmas az ereje. Ha feldühödik, gyökerestül tépve ki a fákat, nagy pusztítást okozhat egy erdőben. Ha el akarják fogni, a gyengéjére, az érzékiségére és a tapintási érzékének erőségére építenek. Egy nagy vermet ásna, amelyet faágakkal, fűvel fednek be. Így olyanak tűnik, mint a kiszemelt füves - bokros terület többi része. A tetejébe egy nőstény elefánt szobrát helyezik. A hímelefánt a vágyaitól vezérelve, ringó járással közeledik, majd beleesik a verembe. Néhány napig, hétig vagy még hosszabb ideig ott tartják, majd az egész maradék életét rabságban tölti.

E példából is látható, hogy egyetlen érzék mekkora erővel képes eluralkodni egy élőlényen, elpusztítva azt, vagy az életterének alapvető megváltozását okozva. Gondolkozunk el azon, mennyire kiszolgáltatott helyzetű az emberi lény, akinek mind az öt érzéke domináns! Vajon mit tehetünk ebben a reménytelennek tűnő helyzetben?

Bhikha Sahib nagyon sebezhetőnek, kilátástalannak mutatja be az anyagi világ által felkínált csábítások-



nak, szórakozási lehetőségeinek engedő emberi lény állapotát. Azokban, akik az öt érzékük uralma alatt élnek, különféle rossz szokások fejlődnek ki. Minden egyes lépésük tévútra viszi őket. Az egész életük a vágyaik és a remélt élvezeteik kergetésével telik el.

A szent a himnuszban kijelenti, hogy ebben a helyzetben csak Isten neve nyújthat segítséget. Mi Isten neve? A fizikai világban használt kifejezéseket Varmatmak Naamnak, vagyis „díszítőjelzővel ellátott külső neveknek” is nevezik. A Dhunatmak Naam pedig a „benső név”, a Shabd, amely segít a „Nami”, az Istenerő elérésében.

A Naam, amelyre Bhikha Sahib hivatkozik, nem hasonlít a fizikai életben használt olyan elnevezésekre, mint például a „víz” szó. Ez a benső, a Dhunatmak Naam, vagyis Isten ősi, eredeti neve. Amikor Isten egyből több akart lenni, két formában, Fényként és Hangként nyilvánult meg. E kettő kombinációja az Abszolút Erő, a Naam, az Ige. Erre a Védák Naad, Hangalapely, az Upnishádok Udgit, a Benső Muzsikája, a muzulmánok Kalma, a szufik Kalam-e-Illahi, Baang-e-Asmani, Isten Hívása, a Gurbani Shabad, Naam, Hari-Kirtan, Amrit, a teozófiai társaság a Csend Hangja, Zoroaszter követői pedig Sarosha néven hivatkoznak. Szóval ez az Erő, a Naam az, amely az összes régiót létrehozta, fenntartja, működteti.

A himnusz élénk tárja a sajnálatra

méltó helyzetünket, azt, hogy a világi csábítások, a vágyaink kelepchébe csalnak bennünket. Azért fohászkozik, hogy sikerüljön kiszabadulnunk ebből a nagyon sebezhető helyzetből. „Ó, spirituális Mesterünk! Ó, életünk Élete! Istenünk! Egyedül Te vagy tisztában a tényleges állapotunkkal. Hogyan ismerhetjük fel a Dhunatmak Naamot, vagyis Isten nevét, a benső Hangalapelyt? Mikként érhetjük el önmagunkban a Namit, amely Istenerővel tölti fel a kimondott szavakat?”

Ez a Naam, amelynek megtestesülése a spirituális Mester. „Ó, spirituális Mesterünk! Ezt egyedül Te adhatod meg nekünk. Mi a magunk erejéből képtelenek vagyunk hozzájutni.” E szavakban a tehetetlenségünk, a kiszolgáltatottságunk fogalmazódik meg. Azért könyörgünk a Mester, a mi jótévőnk segítségéért, mert csak az Ő kegyéből juthatunk el az Úr lakhelyének a küszöbéig. Beutazhatjuk az egész világot, kereshetünk mindenfelé, a Ram Naamra, az Istenerőre sehol sem lelhetünk rá. Ezt csak a tökéletes élő Mester könyörületéből kaphatjuk meg, mert Ő Isten megtestesülése, aki magára öltötte egy emberi lény köntösét.

Ha Ő ránk veti az isteni pillantását, az áldásaiban részesít bennünket, akkor képessé válunk a Naam megtapasztalására, Isten megtalálására önmagunkban. Kitért kézzel és szívvel készen állunk az Ő kegyeinek a befogadására. Isten neveinek

ismétlése révén teremődik meg a meditációban a kapcsolatunk a Naammal, a Shabddal. Ezenkívül nincs olyan hatalom ezen a világon, amely megmenthetne bennünket.

*Hogyan ismerhetné fel valaki
az Isteni Lényt és a Ram Naamot,
ha az elméje az okoskodás és
a megtévesztés trükkjeivel félrevezeti?
Az érzékiség, a harag, a büszkeség,
a kapzsiság és a ragaszkodás miatt
a magunk erejéből semmit
sem érhetiünk el.*

A himnusz valóban szemléletesen tárja elénk a magatehetetlen állapotunkat. A lelkünk a himnuszban felsorolt öt tolvaj csapdjában vergődik. Ha tiszta szemmel tekintünk rá az életünkre, felismerjük, hogy olyan tevékenységekre vesztegetjük az időnket, amelyek miatt a vágyak, a harag, a kapzsiság, a megkötözöttség és az ego mocsarában vergődünk. Ezek meg-rabolnak bennünket, ellopják tőlünk az isteni Nektárt amely állandóan ott áramlik bennünk. Isten részei vagyunk, akik magunkban hordozzuk az Élet Elixírt (Aab-e-hayat). Ha ebből kortyolunk, akkor halhatatlanná, elmúlhatatlanná válunk. Mivel azonban az illúziók mocsarába ragadva alszunk, az öt tolvaj minden pillanatban elemészti az Elixírt.

A Gurbani is gyakran kiemeli, hogy a benső valóságról mit sem sejtve szenderegjük végig a földi életünket. Így telnek a napjai a házastár-

sunknak, a szüleinknek, a testvéreinknek, a barátainknak, a tanárainknak is. Mindenki alszik. Eközben az öt tolvaj megfoszt bennünket az Isteni Ambróziától.

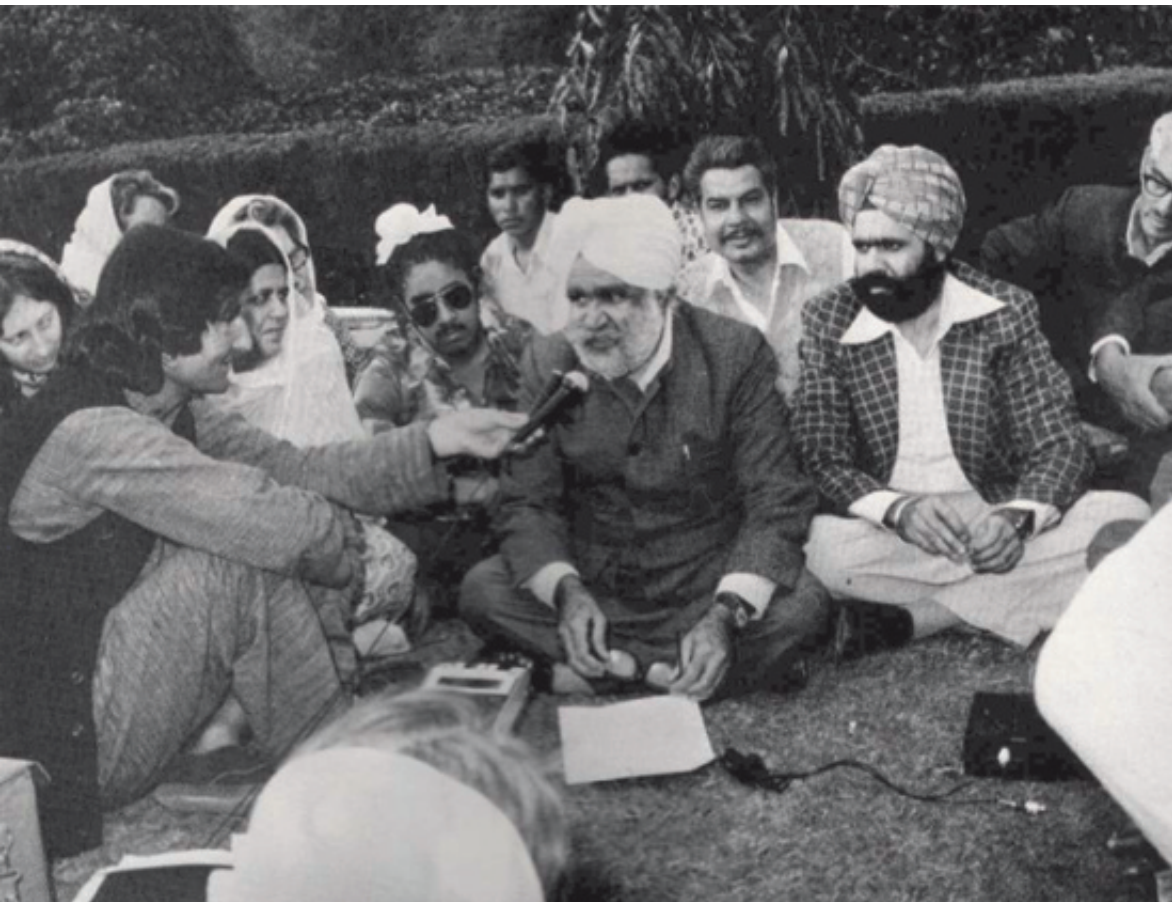
Szükség van valakire, aki végre felébreszt bennünket a Kumbhaka-máéhoz hasonló sokéves álomból. (Ezt a Ramayana hindu eposzban szereplő gigantikus méretű és neves harcost az istenségek hosszú ideig tartó alvásra ítélték.)

Ha éberré válnánk, kiérdemelnénk, hogy részesüljünk az Élet Elixírjéből. Am a sajnálatos helyzet az, hogy nem vagyunk képesek az öt halálos tolvajt az ellenőrzésünk alatt tartani. Csak a spirituális Mester kegyéből szűnhet meg a teljes öntudatlanságunk, válhatunk tudatosak. Bhikha Sahib egyrészt elmagyarázza nekünk, hogy milyen siralmas, szánamegreméltó helyzetben vagyunk, hiszen ezek a tolvajok minden pillanatban kirabolnak bennünket. Másrészt kiemeli, hogy egyedül a spirituális Mester az, aki együttérzéssel telten ráébreszthet bennünket a valóságra.

*Az érzékiség, a harag, a büszkeség,
a kapzsiság és a ragaszkodás miatt
a magunk erejéből semmit
sem érhetiünk el.*

*A bűnök és az erények fái bele
vannak ültetve az élettartamokba,
és ezek gyümölcseit aratjuk le
az életek és halálok kerekében.*

Bhikha Sahib kétféle fáról beszél.



Az egyik a bűnöké, a másik az érdeké, a jó tetteké. Ha mi vagyunk a cselekvők, akkor az életünk során jó vagy rossz cselekedeteket hajtunk végre. A jókért jutalom illet bennünket, a rosszak negatív következményeivel is valamikor szembesülnünk szükséges. Csupán a neh karma vagy karma nélküli állapotban érhetjük el a megszabadulást, a megváltást.

Ha most megvizsgáljuk a minden napokban végrehajtott összes tettünket – tekintve, hogy mi vagyunk a cselekvők – azok jók vagy rosszak.

Az akciók útja nagyon hosszú. A menedék ösvénye a legrövidebb. Természetesen mindkettőnek a végső célja ugyanaz: a neh karma állapot elérése. Ez azt jelenti, hogy nem maradunk cselekvők. Annyira elmerülünk a spirituális Mesterünkben, hogy megszűnik az Ótól független létezésünk, és Ó lesz a tettek végrehajtója.

A gőg, a büszkeség az emberiség leg súlyosabb betegsége. „Ezt meg azt csináltam, értem el.” A hatalmas egót, a kivagyiságot, az egotizmust az jellemzi, hogy a kommunikációk során



leggyakrabban használt szó az „én.” Nem győzzük hangsúlyozni, hogy mit vittünk végbe, mennyire sikeresek vagyunk. Ez már az éppen beszélni kezdő kisgyermekre is jellemző. Az ego és az egotizmus uralkása nagy kihívás, és hatalmas önmagunk feletti győzelem.

Ha ezt nem vállaljuk fel, Bhikha Sahib elénk tárja ennek következményeit:

*A bűnök és az erények
fái bele vannak
ülítve az élettartamokba,
és ezek gyümölcseit aratjuk le
az életek és halálok kerekében.*

Mi lesz annak a következménye, ha a jó és rossz cselekedetek hálójának foglyai maradunk? Élet és halál. Ha valaki éreynesén él, annak a jutalma garantált: valamennyi időre a mennyország, a mennyei paradicsom lakója lesz. Egy előre meghatározott időmennyiséget tölthet el ott, majd visszakerül az életek és halálok kerekébe. Az, aki hibákat, bűnöket követ el, az alvilágba, a pokolba kerül. Miután ott fájdalmakat él át, újra meg fog születni. A helyes és a helytelen cselekedetek egyaránt benne tartják a lelkeket a karma törvényének hatókörében, vagyis nincs esély a megszabadulásra. Mindenképp visszake-

rülnek a 8,4 millió létforma körfolyamatába.

Az igaz és a hamis megnyilvánulások azok a fák, amelyre a himnusz hivatkozik, amelyekkel tele van az életünk kertje, és ezek benne tartják a lelkeket a karma kerekében.

*A bűnök és az erények fái
bele vannak ültetve az élettartamokba,
és ezek gyümölcseit aratjuk le
az életek és halálok kerekében.
E fák ágai és levelei miatt
a Naamma való tudatosság elvész.*

A himnusz ágakhoz és levelekhez hasonlítja a karmáinkat, amelyek ezen a kétféle fán kihajtanak. Ha nem tudunk kikeveredni a karmak labirintusából, akkor nem érhetjük el az örök boldogság, a béke, a szabadság, a megváltás állapotát. Az egész világ a karmak uralma alatt áll. Tény, hogy az etikus életvitel jó, a bűnös nagyon

rossz, de a lélek mindkét esetben megmarad a karmak hatókörében. Istent csak akkor ismerhetjük fel, ha karma nélkülivé válunk.

Ki tehet örökre szabaddá minket? Erre kizárólag az élő tökéletes Mester képes, akinek már nincs karmája, aki Isten manifesztációja. Ő az, aki bennünket is nehkarma állapotba juttathat. Ez miként válhat valóra? Az Ő segítségével a meditációban eljuthatunk a karmak hatóköre fölé.

Amíg mi vagyunk a cselekvők, nem tudunk kikeveredni a lélekvándorlás körfolyamatából. Ha ezt el szeretnénk érni, imádkozzunk az Ő lótuszlábánál: „Ő, megtestesült isteni lény! Légy kegyes, és tégy engem szabaddá! Részesíts a darshanjaidban, hogy bensőmben utazva a spirituális magasságokba sikerüljön emelkednem, és helyettem Isten legyen a cselekvő!”

**Magammal hoztam a szeretet örök kincsét;
A Te szent lábadhoz helyezem az egész életemet.
Nincs felajánlható aranyam, rubinom, gyémántom.
Ezek helyett szüntelenül ömlő könnyeim ajándékával jöttem.
Ez minden, amim van.
Azért jöttem Hozzád, hogy neked adjam az életemet.
A szeretet egy másik név szívem szüntelen nyugtalanságára.
Ó, Darshan! Magammal hoztam a szeretetnek ezt az igazi jelét.**

Sant Darshan Singh

Sant Rajinder Singh

A STRESSZ ÉS A BŰNTUDAT KEZELÉSE

Kérdés: Hogyan kezeljük a stresszt a mindennapi életben? Néha nagyon nehéz meditálni a sokféle feszültség miatt, pedig szeretnénk Istennek szentelni magunkat.

Mester: A stressz a napi életünk része. Ilyen állapotba kerülünk, amikor nem kívánt dolgok érnek bennünket. Például, fizikailag nem vagyunk jól, noha mind egészségesek akarunk lenni. A kapcsolataink milyensége is a feszültségek forrása lehet. Mindannyian azt szeretnénk, ha a házastársunkkal, a gyermekeinkkel, testvéreinkkel, a szüleinkkel, a barátainkkal jó lenne a viszonyunk. Ha ilyen jellegű problémák adódnak, az is a stressz egy forrása, ahogy az anyagi nehézségeken kívül a múltban történetekre emlékezés és a jövőtől való félelem is megterheli a napi életünket.

Mindebből látható, hogy a stressznek mily sok forrása lehet. Értsük meg, hogy ez a mindennapjaink velejárója! Az elmúlt hónapokban a járvány miatt mindannyiunkat nagyon sok irányból bombáztak a feszültséget keltő tényezők. Sokan élték át a szeretteik elvesztését, vagy maguk szenvedtek betegen. Fokozódtak az

anyagi nehézségek. Vagyis nagyon megnehezedtek az életkörülmények. Az emberek úgy érezték, hogy többé már ez sem, az sem működik megfelelően. A jövőt is reménytelennek látták.

Tehát a stressz az elménkre és az egész fizikai valónkra ható toxiként működött. Ezért először is az elménk méregtelenítésére van szükségünk. Ha ez megtörténik, képesek leszünk meditálni, összekapcsolódni önmagunkban az isteni Forrással, és üdvözítő tapasztalatokat fogunk szerezni. Ez nemcsak a magával ragadó fény- és hangélményeket jelenti, hanem az Istenerőt, a szeretet átélését is, amely a lényünk összes pórusát be fogja tölteni. Boldogok, örömteliek, megelégedettek leszünk. Ez fog kisugárzódni belőlünk. Nem fogunk megkérdőjelezni dolgokat a külső környezetünkben, nem idegeskedünk, mert felhőtlenül boldogok leszünk.

Nehézségek ezután is adódhatnak. A stressz a napi élet velejárója, ám mi felkészülhetünk ennek a kezelésére. Megtanulhatjuk annak módját, hogyan szabaduljunk meg a feszültségektől. Az ugyanis először az el-

ménket itatja át, majd az magával ragadja a figyelmünket, és mentális spirálba rángat bennünket. Emiatt depresszióssá, csalódottá válhatunk.

Legyünk erősek! Ha megteremtődik a benső kapcsolatunk az Isten-erővel, a szeretettel, akkor a külső hatásoktól függetlenül örömmel telítettek, boldogok leszünk, és ez a környezetünkre is pozitívan fog hatni. Tehát a stressz kezelésének a legjobb módja az, hogy egyre többet meditálunk, és a külső körülményekre figyelés helyett inkább befelé fókuszálunk.

Napjainkban sok helyen alkalmaznak légkondit. Kívül a hőfok lehet nagyon alacsony vagy magas, ettől függetlenül a lakásban a hőmérséklet egyenletes és kellemes lehet. Ehhez hasonlóan rengeteg külső zűrzavar válthat ki stresszt, de ha a figyelmünket megőrizzük a „légkondicionált” bensőnkben, akkor békések, nyugodtak, boldogok és megelégedettek leszünk.

Kérdés: Ha felismerjük, hogy megbántottunk másokat, rosszat tettünk, és emiatt szégyelljük magunkat, bűntudatot érzünk, hogyan kezeljük ezt az állapotot?

Mester: Ha a gondolatok, a szavak vagy a tettek szintjén valamilyen akciót hajtunk végre, később ráébredhetünk, hogy az nem volt jó. Megsértettünk valakit. Fájdalmat okoztunk. Már maga a felismerés is jó nekünk.

Nagyon sokan úgy élik végig az életüket, hogy nem tudatosul bennük,

mennyi szenvedést, nehézséget okoztak az embertársaiknak. Vannak, akik olyan megjegyzéseket tesznek, amelyek zavarnak, megsértenek másokat. A sikereikkel, a tudásukkal büszkélkednek, egoisták, miközben egyeseket lekezelnek, jelezve, hogy ők semmit sem tudnak. Más esetekben olyan dolgokat hajtanak végre, amelyek megnehezítik az érintettek életét.

Mindazok esetében, akik felismerik, hogy hibát vétettek, tudatosulási folyamat játszódik le. Ha rájövünk, hogy valamit rosszul csináltunk, az azért jó nekünk, mert azt a jövőben nem kívánjuk megismételni. Meg akarunk változni, jobbá akarunk formálódni. Mindaz jó az emberi lénynek, amitől helyes irányban halad. Ha felismerjük, hogy valamit helytelenül csináltunk, ahelyett, hogy fájdalmasan gyötrődnénk, inkább azon gondolkozunk el, hogyan tehetnénk a dolgokat a korábbiaknál külön módon! Így legközelebb hasonló helyzetbe kerülve, már nem reagálunk úgy, mint azt megelőzően. A viselkedés megváltoztatása nagy erőfeszítésbe kerül, mert az az idők folyamán a szokásunkká vált. Az elménk jellemzője a megrögzült reakció, amit nem egykönnyen adunk fel.

Tehát a helytelen megnyilvánulásaink felismerése nagyon jó dolog. A megbánás hasznos, mert segít a jobbá formálódásunkban, a fejlődésünkben, a megváltozásunkban. Fontos, hogy a figyelmünk a szokásainkon legyen! Ha a másik fél meghallgatása nélküli



nagyon gyors reagálás jellemző ránk, akkor változtassunk ezen! Ugyanis lehet, hogy úgy mondtunk ítéletet a másik személy viselkedéséről, hogy szóhoz sem engedtük jutni.

Ha az jellemző ránk, hogy ezen a világon mindent el akarunk rendezni, mert semmi sem tetszik úgy, ahogy van, lehetséges, hogy a szándékunk jó. Ha azonban ezzel valakinek fájdalmat okozunk, akkor ezt a szokásunkat meg kell változtatnunk. Mivel 25% -nyi az, amit szabad akaratlanul tehetünk, a 75%-ot engedjük el! Nincs szükség arra, hogy mindent mi hozzunk rendbe, javítsunk ki ezen a világon. Hagyjunk 25% javítanivalót másoknak is!

Ugyanis mi értelmű annak, ha a folyamat során valakinek nehézségeket, fájdalmat okozunk? A lényeg az, hogy éljünk harmóniában, és ne hagyjuk, hogy a dolgok negatív állása felzaklasson bennünket. Tegyük

meg, amire képesek vagyunk egy helyzet megoldására, de utána engedjük el! Az képtelenség, hogy az életünkben mindent az elképzelésünk szerint rendezzünk el. Nincs értelme az állandó kritizálásnak, pizkálódásnak. Ezzel csak a saját életünket terheljük nyugtalansággal, feszültséggel.

Ne mikro, hanem makrómenedzserek legyünk! Az jó, ha ezt az emlékezetünkben tartjuk!

(Megjegyzés: A mikrómenedzszer szoroson figyeli a munkavállaló tevékenységét, gyakran kritizálja a munkáját. Általában csökkenti a morált, és ellenségessé teszi a munkahelyi légkört. A makrómenedzselés lehetővé teszi, hogy az alkalmazottak minimális közvetlen felügyelet mellett végezzék munkájukat. A főnök megbízik a munkatársaiban, és hagyja, hogy úgy tegyék a dolgukat, ahogy a legjobbnak látják.)

Sant Rajinder Singh

AZ ÉDESANYÁMRÓL

Hatalmas áldás számomra egy olyan édesanya, mint Harbhajan Ka-ur, akire szerintem úgy fog emlékezni a történelem, mint korunk egyik legnagyobb asszonyára. Élete a nagy Mesterek küldetésének szolgálatában telt: Hazur Baba Sawan Singh avatta be, Sant Kirpal Singh volt az apósa, és Sant Darshan Singh a férje.

Egy szent feleségének nehéz a dolga. Sant Darshan Singh gyakran mondta, hogy a Mester hivatása már önmagában is különlegesen erőt próbáló, de a legnagyobb összhang teremtetési feladat az ő élete társának jut. A Mester az Istentől kapott kötelezettségeit teljesíti, így egy Mester feleségének az egész világgal meg kell osztania férjét. Ez történt az én anyám esetében is. Százvezrek előtt tárta ki a szívét és az otthonát, akik mind Sant Darshan Singh áldásáért jöttek.

Anyai szíve nagyon sokféle formában nyilatkozott meg. Ebbe bele tartozott a közletről és távolról érkezettek étellel való ellátása, a születésnapj összejövetelek megrendezése, ünnepek szervezése kisbaba szü-

letése, házasságkötés vagy egy egyetemi végzettség megszerzése alkalmából. Továbbá a sok-sok országból érkezett vendég üdvözlése, amelyhez különböző nyelveken megtanulta: „Szeretettel üdvözöllek. Hogy vagy?”

Kis koromtól megfigyeltem, hogyan segített nagyapámnak és nagyanyámnak, majd később mindenkinek, aki ellátogatott a házunkba. Meghallgatta az emberek problémáit, majd velük együtt igyekezett megtalálni a megoldást. Ha szükségük volt valamire, elvitte őket egy üzletbe, és segített nekik a vásárlásban. Meglátogatta a betegeket. Mialatt apám fogadott valakit, ő egy másik szobában azokról gondoskodott, akik apámra vártak. Odafigyelt arra, kinek mire volt szüksége, és teljesítette a kérésüket. Láttam, mennyi áldozatot hozott anyám, különösen attól kezdve, hogy Sant Darshan Singh spirituális munkája növekedni kezdett.

Apám időbeosztásához igazodott, és keveset aludt. Éjjel-nappal dolgozott, és mindarról gondoskodott, amire apámnak, a gyermekeinek és

az ezer meg ezer hozzánk érkező embernek szüksége volt. Tapasztaltam, hogy a rengeteg ember miatt, akikkel édesapámnak foglalkoznia kellett, gyakran órákat, olykor napokat várt a lehetőségre, hogy beszélhessen vele.

Amint Sant Darshan Singh spirituális küldetése megkezdődött, az édesanyám magánélete alig elképzelhetően kicsire szűkült. Kis lakásuk a nap minden órájában zsúfolt volt emberekkel, és ezért gyakran székeket tolt össze a tetőtéri verandán, hogy egy kicsit aludjon, mialatt minden helyiségünket, még a hálószobát is a Mesterrel való találkozásra várakozók töltötték meg. A Kirpal Ashramban anyám szobáján keresztül lehetett csak bejutni apámhoz, és ott állandó jövés-menés volt akkor is, amikor anyám megpróbált pihenni. Amikor valamilyen utazást tett a Mester, ő mindig elkísérte, hogy gondoskodjon róla és mindazokról, akiket éjjel-nappal fogadott a Mester. Amikor anyámnak támadt gondja, habozott, hogy terhelje-e vele az apámat, hiszen látta, mennyi ember érkezett hozzá a problémáival, és a Mesternek először azokkal kellett foglalkoznia. Kevesen vállalnák az azzal járó áldozatokat, hogy férjük az egész világé lett.

Anyám sokféle irányú és rendkívüli tehetséggel rendelkezett, mégis egy területnek szentelte magát igazán: a zenének. A szentírásokból vett himnuszokat és apám verseit énekel-



te. Az összes feladatért, amit elvállalt, a tőle telhető legtöbbet tette meg, ezért különböző zenetanároktól tanult klasszikus indiai zenét. Órákig tartó szorgalmas skálázással tökéletesítette a hangját. Miután Darshan Mester elhagyta a földi világot, belevetette magát a zenei felvételek készítésébe, és különböző nyelveken énekelte a férje költeményeit. Így az emberek a saját nyelvükön jobban megértették a versek értelmét. Kilenc év alatt összesen huszonhárom urdu, spanyol, francia, német és angol nyelvű zenei kazettát adott ki. Maga szerezte hozzájuk a zenét, és a felvételeken is az ő lélekemelő, szép hangját élvezhetjük. Az édesanyám a világért a legtöbbet azzal tette, hogy a Mesterek küldetését segítette, szolgálta.

Sant Rajinder Singh

ENGEDD EL!

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy ember, aki egyedül élt. A pénzét különleges korszóban tartotta, hogy senki se tudja ellopni. Egy alkalommal, mialatt a földjén dolgozott, tolvaj tört be a házába. Miközben elemelhető dolgok után kutatott, ráakadt a nehéz kőkorszóra. Alig tudta megmozdítani, hogy meghallja benne az érmék csörgését. Képtelen volt a korszót felemelni. Ezért bele dugta a kezét, hogy kivegye belőle a pénzt. A keze tökéletesen belefért a korszóba.

Annyi pénzt ragadott meg, amennyit csak tudott, és összeszorított markában tartotta. Amikor azonban azt megpróbálta kihúzni a korszóból, nem járt sikerrel. Minden tőle telhetőt megtett, hogy kirántsa a kezét, de ökölbe szorított keze nagyobb volt, mint a nyílás. Benne tartotta ugyanis a pénzt, így az nem fért ki a korszó nyakán. Ekkor elengedte a pénzt, és a kezét könnyen ki tudta húzni az agyagedényből. De mindenképp meg akarta szerezni az érméket. Ezért újból és újból megpróbálta kiszedni őket. Minden egyes alkalommal, amikor a markába szorította a pénzt, az annyira megna-

gyobbodott, hogy nem volt képes kiemelni a korszóból.

Hirtelen meghallotta, hogy egy autó közeledett a ház felé. Tudta, hogyha azonnal nem menekül el, el fogják kapni. Ám oly elszántan igyekezett hozzájutni a pénzhez, hogy képtelen volt feladni a próbálkozásait. Ennek az lett a következménye, hogy a tulajdonos rajtaütött, majd letartóztatták.

A történet tolvajához hasonló a mi viselkedésünk is. A vágyak ugyanolyan sorsra juttatnak bennünket, mint ezt a rablót a kapzsisága, aki a kezével a korszóban, csapdába esett. A vágyak mindannyiunkat ehhez a világhoz kötöznek. Bármekkora anyagi nyereség, amelyhez a világban hozzájutunk, még nagyobb rabságba kerget bennünket, ha kötődünk hozzá. Például, ha szeretnénk egy nagy házat, többet kell dolgoznunk, hogy elegendő pénzt keressünk a hitel kifizetésére. Majd rengeteg bútorra van szükségünk, hogy berendezzük a házat. Emiatt még több ideig kell dolgoznunk, hogy meg tudjuk venni a szép szőnyeget, képeket, dísztárgyakat. Járnunk kell az üzleteket, és időt igényel



mindennek a tisztántartása és megjavítása is. Mielőtt ráeszmélnénk, a ház, amiről azt hittük, hogy örömet nyújt majd nekünk, a rabszolgájává tett bennünket.

Hogyan vethetünk véget a rabságunknak? Ha el tudjuk engedni az átmeneti előnyöket nyújtó vágyainkat, akkor szabaddá válhatunk. Ezután a lelkünk megtapasztalhatja azt a szeretetet és szépséget, amelyet Isten kínál. Akkor érkezik el a valódi boldogság, amikor összekapcsolódunk az öröm forrásával a bensőnk-

ben – a lelkünkkel és Istennel. Ehhez fordítsuk el a figyelmünket a világi csábításoktól, és hallgassunk a lelkünkre! Mindig ott zeng bensőnkben Isten csodálatos Melódiája. Fény és szeretet ragyog bennünk. Ha a figyelmünk tartósan befelé irányul, azzal kiengedjük az értéket a markunkból, amelyet fogva tart a korszó. Az elengedés révén nyerhetjük el az örök szabadságot. A meditációban, minden világi vágyat és ragaszkodást hátrahagyva, szabadon szárnyalhatunk Isten felé.

GYERMEK OLDALAK

Anna Dawn Maynard

A SZERETET HÁLÓJA

A virginiai Bowling Greenben lévő meditációs táborban az egyik nyáron én voltam a fiatal lányokhoz kijelölt megbízott. Mind alig vártuk, hogy Sant Rajinder Singh megérkezzen a tábor utolsó napjaiban. Azt reméltük, hogy az együttlétünk fénypontjaként végiglátogatja a táborozók szálláshelyeit, ahol hűszasával voltunk elhelyezve.

A feladatkörömbé tartozott az is, hogy a saját körletünk készen álljon az Ő fogadására. Szép rendet csináltunk, és feldíszítettük a faházunkat. Amikor Maharaj Ji és Mata Rita Ji megérkezett, meghívtuk őket egy játékra. A gyerekek szeme csillogott a boldogságtól, amikor ők ebbe örömmel belementek.

Kört alkottunk, és odaadtuk Rajinder Mesternek egy fonalgombolyag végét. Ő egyenként odadobta mindannyiunknak. Minden lány megfogta a Mestertől hozzáérkezett fonalrészt, majd a gombolyagot visszadobta a Mesternek. Így végül a Mester egy-egy szál fonallal mindenkivel összekapcsolódott. Olyan látványt nyújtott az egész, mintha egy legyező vagy a Nap sugarai lennének, amelynek közepén ott állt a Mester.

Csendben játszottunk, még a nevünket sem mondtuk meg. Amikor Maharaj Ji megkérdezte a játék lényegét, azt válaszoltam: „Mester! A szeretet hálóját szőjük.” Az egyik társam hozzátette: „Ez a barátságáló!”

Maharaj Ji egyetértően bólintott, majd ezekkel az emlékezetesen szép szavaival fejeztük be ezt a játékot: „Ne feledkezzetek meg arról, hogy a szeretet és barátság hálója soha nem bomolhat szét! Erre mindig emlékezzetek!”

A KITARTÁST SIKER KORONÁZZA

Ezópus egyik története egy öreg varjúról szól. A varjú barangolt a pusztaságban, és megszomjazott. Már napok óta nem lelt innivalóra. Végül aztán talált egy korsót, amelynek az alján volt egy kevés víz. A madár a csőrével belenyúlt a korsóba, hogy igyon belőle, de nem érte el a vizet. Először nem tudta, mitévő legyen. Úgy tűnt, hogy nem lesz képes inni a vízből. Majd támadt egy ötlete. Elkezdett egyenként apró kavicsokat dobálni a korsóba. Minden bedobott kavicsból a víz egy kicsit megemelkedett. Egyiket a másik után, egyre több kavicsot dobott bele. Egy ideig úgy tűnt, hasztalanul próbálkozik, mert még mindig nem érte el a csőrével a vizet. Ám, miután elegendő kavicsot dobott a korsóba, a víz annyira felemelkedett, hogy a madár meg tudta inni, és így szomját olthatta.

Ez a helyzet a meditációval töltött időnkhez hasonlítható. Úgy tűnhet, mintha minden óra a semmibe veszne, és nem haladunk előre. A korai szakaszokban még nem láthatjuk az eredményeket. Ám végül ezek a kitartó órák, a pontos meditációk egyszerre csak összeadódnak, és azt tapasztaljuk, hogy a meditációnkban hatalmas nyereségekre kezdünk szert tenni.

Ne veszítsük el a kedvünket, ne bátortalanodjunk el, és semmiképp ne adjuk fel! Legyünk kitartóak a meditációnkban! Egy napon, hatalmas ámulatunkra és örömünkre, a spiritualitás vize felemelkedik, és kedvünkre ihatunk belőle.

