

Sat Sandesh

2022. december ♦ 55. ÉVFOLYAM ♦ 12. SZÁM

Tartalomjegyzék

- | | | |
|----|---|---|
| 3 | Elérhető az örök boldogság | <i>Sant Rajinder Singh</i> |
| 9 | Az igazi ima (1. Rész) | <i>Sant Kirpal Singh</i> |
| 14 | Sawan felhői | <i>Sant Darshan Singh</i> |
| 19 | <i>Spiritualitás a mindennapokban</i>
Mi kapjon elsőbbséget az életünkben? (kérdés-felelet) | <i>Sant Rajinder Singh</i> |
| 26 | <i>Történetek</i>
Aki látni szeretné a szivárványt
A Mesterek szeretete
A mérleg
Almomban látogatóban jártam Istennél | <i>Ernest Hemingway</i>
<i>William Combs</i>
<i>Ismeretlen szerző</i>
<i>Ismeretlen szerző</i> |
| 30 | <i>Gyermekoldalak</i>
Egy igaz ember, aki olyan, mint Isten
A békák példázata | <i>Arran Stephens</i>
<i>Ismeretlen szerző</i> |

Igazság Üzenete

A Sat Sandesh havonta megjelenő magyar nyelvű folyóirat, amelyet a Sawan Kirpal Publications USA engedélyével az SKRM Magyarországi Közossége 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

ELÉRHETŐ AZ ÖRÖK BOLDOGSÁG

Mindannyian boldogok akarunk lenni. Arra vágyunk, hogy mindig ebben az állapotban lehessünk. Ha megvizsgáljuk azokat a momentumokat az életünkben, amelyekben boldognak éreztük magunkat, kiderül, hogy ilyenkor elérjük azt, amire vágytunk, amit elképzeltünk. Ha egy gyerek azt a játékot kapja meg, amelyet kiszemelt magának, akkor elégedett lesz. Ehhez hasonló érzések töltenek be bennünket is, ha mindazok, akikkel együtt élünk, továbbá a barátaink, a munkatársaink az elvárásainkkal összhangban viselkednek. Ha nem ez történik, balszerencsésnek tartjuk magunkat.

Ugyanakkor, ha ezen a földön mindenki csak akkor lenne boldog, ha a kívánságai teljesülnének, ez lehetetlenség. Vajon miért? Azért, mert különfélék a nézőpontok és a vágyak. Ha a mi elképzeléseink és törekvéseink eltérnek azokétól, akikkel valami-

lyen kapcsolatban állunk, megjelenik a stressz az életünkben. Miközben ez növekszik, nem igazán értjük, hogy az ügyben érintett személyek miért gördítenek akadályokat a kívánságaink teljesülésének az útjába.

Amikor fiatalok vagyunk, csodálkozunk, hogy a szüleink miért mondják mindenre állandóan azt „nem, nem és nem.” Nem szívesen adják meg mindazt, amire éppen vágyunk. Amikor felnevelkedve, 5-6-8-10 fős baráti társaság tagjai leszünk, kiderül, hogy mennyire különbözők azok az elképzelések, amelyeket ez a csoport közösen szeretne megvalósítani. Az egyik hangadó ezt akarja, a másik valami mást. Az is megeshet, hogy a mi javaslatunkat a többiek elfogadják, de azzal is számolnunk kell, hogy elutasítják.

Ehhez hasonlóan, az otthonunkban a házastársunkkal, a testvéreinkkel való kapcsolatban is megeshet, hogy úgy érezzük: olyasmit akarnak,



ami minket nem tenne boldoggá. Ilyenkor az meg sem fordul a fejünkben, hogy ez esetleg a javunkat szolgálja. Egy szerető viszonyban nyilván olyan dolgokat javasolnak, ami szerintük jó nekünk. Mi is olyasmit fogunk kívánni, ami előnyös, hasznos számukra. Az ilyen helyzetekben – az egyetértés hiányai miatt – bennünk és a többi érintett személyben is fokozódni fog a feszültség.

Miközben ilyen érzésekkel telten folyik az életünk, még az is felmerül bennünk, hogy talán Isten sem akar boldognak látni bennünket. Majd arra gondolunk: „Isten elégedetlen velünk.” Ha ilyesmikre gondolunk, ezzel saját magunknak teremtünk nehézségeket az életünkben.

Hogyan válhatunk békéssé, boldoggá? Egy gyermek számára ennek

a forrása a szülei szeretete, figyelmes gondoskodása, és a sok közös élmény a testvéreivel. Sokunk talál örömet és boldogságot a barátokkal való együttlétekben. Ha felnévekedve megházasodunk, a társunkkal és a gyermekeinkkel való kapcsolatunk lehet a keresett békesség és elégedettség forrása. Oly sok örömet nyújthatnak ezek a szeretettel telített viszonyok!

Ám lehetséges, hogy ezek az önfeledt nyugalomban, békességben töltött időszakok nagyon rövidek, hamar semmivé lesznek, mert ilyen vagy olyan problémák merülnek fel az életünkben. Nézeteltérések adódhatnak a barátok között. Lehet, hogy a gyermekeink az otthonunktól távolos helyen kívánják folytatni az iskolai tanulmányaikat, vagy mielőbb ön-

állósulni szeretnének. Megeshet, hogy nem tudunk velük annyit kommunikálni, akkora figyelmet kapni tőlük, mint amennyire vágyunk. Esetleg olyan emberek, akikkel nagyon közeli volt a kapcsolatunk, mint például a nagyszüleink, meghalnak.

Ilyen esetekben elgondolkodunk, hogy eljöh-e valamikor az az idő, egyáltalán lehetséges-e az, hogy örökre boldogok legyünk. Létezik olyan szeretet, amely soha nem múlik el? Az ilyen jellegű gondolatok Isten felé terelik a figyelmünket.

Ahogy telik-múlik az életünk, azt tapasztaljuk, hogy egyes emberekkel csak ideiglenes a kapcsolatunk. Valamit akarnak tőlünk, bizonyos igényeik vannak velünk szemben. Ha eléri a céljukat, csökken az érdeklődésük irántunk, a hozzánk való kötődésük. Isten szeretete azonban vég nélküli. Ő hozta létre ezt a teremtést. Minden Őhöz tartozik. Ő elvárások nélkül szeret bennünket. Ezért nevezik ezt feltételek nélküli szeretetnek.

Vajon Isten miért szeret bennünket? Mert mindannyian az Ő gyermekei vagyunk. A szülők nagyon szeretik a fiaikat és a lányukat, függetlenül attól, hogy azok ezt felismerik vagy nem. Úgy érzik: „Ez a gyermek a részem.” Isten szeretete mindannyiunkat átölel, akik a szó igazi értelmében a szülöttei vagyunk. A szüleink révén jutunk a jelenlegi fizikai alakunkban ebbe a világba. Am nem ez a mi igazi formánk, az ugyanis spirituális. A lelkünk élte a testünket,

amely Isten része.

Ki segíthet nekünk Isten szeretetének a felfedezésében? A testünkről ismereteink, tapasztalataink vannak. A kérdés az, hogyan tudhatunk meg valamit a lelkünkről? Amikor lépéseket teszünk Isten megismerésének az irányában, ugyanúgy egy tanár segítségére van szükségünk, mint amikor e világról szeretnénk minél többet megtudni. Vagyis ebben a kutatásunkban nélkülözhetetlen a spirituális Mester vezetése, irányítása. Ő már felismerte Istent, egy lett Ővele, így nekünk is tud beszélni Őróla. Nevezhetjük Őt Satgurunak, megvilágosodott lénynek, szentnek, misztikusnak vagy más névvel is illethetjük. Ő szintén ember, aki sikerrel tette meg a spirituális utazást. Ő az, aki nekünk is segíthet Isten megtalálásában.

Ha eljutunk egy Satguru lábához, mit tanít nekünk? A spiritualitás legelső alapelve az önfelismerés szükségessége, az arra való ráébredés, hogy az igazi valónk nem a testünk, az elménk, az intellektusunk, hanem a lelkünk. A tökéletes élő Mester támogatásával, oltalmában tapasztalatokat szerezhethetünk arról, hogy tudatos lények vagyunk.

Jelenleg a testünkkel azonosulunk, és teljesen az foglal le bennünket, amit a fizikai valónk szempontjából jónak tartunk. A szentek küldetésének része annak megértetése, hogy a lelkünk a valódi énünk. Isten egy harmadik szemet is adott nekünk, amelyet shiv netrának, daswan dwar-

nak, egyszemnek, divya chakshunak, tizedik kapunak is neveznek. Ez nem a külvilágra nyílik.

A fizikai testünk érzékei, a látás, a hallás, a szaglás, a tapintás és az ízé-
zékelés segítenek az anyagi környeze-
tünk megismerésében, különféle ta-
paszthalatok szerzésében. A testünk
kilenc kapuján keresztül a figyelmünk,
amely a lelkünk külső kifejeződése,
kifelé árad. A tizedik kapun keresz-
tülhaladva viszont befelé, a spirituális
világokba indulhatunk el. Ez mind-
addig ismeretlen terület marad szá-
munkra, amíg megragadunk a fizikai
szinten.

A tökéletes élő Mester a spirituális
figyelmével nyitja meg a tizedik kaput.
Így már pillantást vehetünk a benső
mindenségre, sőt az Ő irányításával
utazhatunk is benne. A Mesterünk a
segítőtársunk mindkét világban.

Sant Darshan Singh, aki sokat írt a
spiritualitásról, számos versében szól
az életünk értelméről, ami a lelkünk
egyesülése Istennel, a szeretet Óce-
ánjával. Mivel a lelkünk rész Őbelőle,
ezért szintén szeretettel telített. Ilyen
az út is, amely Isten felé vezet. Ha
alaposan megvizsgáljuk az életünket,
kiderül, hogy bizonyos személyekkel
való kapcsolatunkban kölcsönösen
szeretetre vágyunk. Az egész teremtés
a szeretetre alapozódik.

Sant Darshan Singh az egyik ver-
sében azt fejt ki, hogyan működik az
isteni szeretet az életünkben. Vajon
milyen fajta támogatáshoz jutunk,
amikor a Mester a darshanjaiban ré-

szesít bennünket? Amikor az Ő fizi-
kai jelenlétében lehetünk, akkor lát-
hatjuk, találkozhatunk Ővele, részt
vehetünk a satsangjain, amelyen el-
magyarázza, hogy mi a valóság. A
spirituális ismereteink a Mesterek
könyveinek és a velük kapcsolatos
egyéb anyagok megismerésével egyre
gazdagodnak. Amikor elnyerjük a
beavatás ajándékát, a shiv netra, a ti-
zedik kapu megnyílik. A Mesterünk
megismerteti velünk a bensőbe for-
dulás módszerét, és a társunk lesz a
benső utazásunkon. Ha a lelkünk
székhelyére koncentráljuk a figyel-
münket, Ő a bensőnkbe emel ben-
nünket. A költő-szent verse így szól
erről:

*A Guru nemcsak a földet,
hanem az egeket is uralja.
A Guru maga a szeretet,
amely az egész mindenséget
a felügyelete alatt tartja.*

A verssorok szerint a tökéletes élő
Mester nemcsak a földi világban
gondoskodik rólunk. Az „ég” szó
nemcsak a külső égboltra vonatkozik,
hanem a bennünk lévő spirituális
színhelyekre is. Jelenleg az életünk a
fizikai régióban folyik. Ám létezik az
asztrális, a kauzális, a szuprakauzális
színtér és Sach Khand is, amely az
igazi Otthonunk. A spirituális Mester
vezetésével képessé válunk a benső
mindenség beutazására. Miért van
erre szükségünk? Mert csak ezeken a
régiókon áthaladva juthatunk célba,



vissza az örök Lakhelyünkre.

Ha a fizikai világban az egyik helyről egy másikra akarunk eljutni, buszra, vonatra vagy repülőgépre ülünk, amelyet valaki vezet. Ő segít a közlekedésünkben. A benső világokban utazáskor – amely a külviláginál sokkal bonyolultabb – szükségünk van a spirituális Mester irányítására és oltalmára.

*A Guru nemcsak a földet,
hanem az egeket is uralja.*

A Guru fizikai formájában számíthatunk a törődésére a földi életünk során. Lehet, hogy kapcsolati, anyagi vagy egyéb gondjaink vannak. Meghallgatja a problémáinkat, segít azok megoldásában, vagy Ő maga távolítja el azokat.

*A Guru nemcsak a földet,
hanem az egeket is uralja.*

Vagyis a bensőben is támogat, védelmez, irányít bennünket. Miért és hogyan teszi ezt meg?

*A Guru maga a szeretet,
amely az egész mindenséget
a felügyelete alatt tartja.*

A Mester telített Isten szeretetével, és ennek az erejével juttat célba bennünket. Ha megkapjuk a beavatást, az Ő kegyéből összekapcsolódunk az Úr feltételek, elvárások nélküli szeretetével, amelynek a segítségével belülről átfőrmálódunk. Isten, aki az egész teremtés fenntartója, működtetője, azt kívánja, hogy sikerüljön kiszabadulnunk a 8,4 millió létforma kereké-



ből, és mi, az Ő részei, újra merülünk el Őbenne.

Sant Darshan Singh verse kihangsúlyozza:

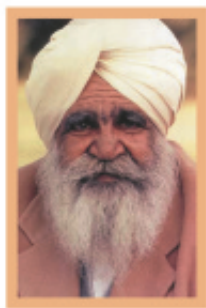
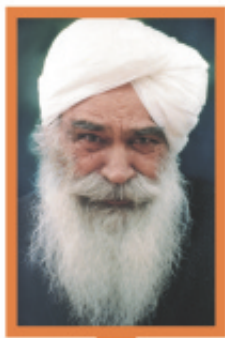
*A Guru maga a szeretet,
amely az egész mindenséget
a felügyelete alatt tartja.*

Bárhol élünk is a földön, a tökéletes élő Mester szeretete mindannyi-

unk iránt ugyanaz marad. Segít bennünket. Az egész világból érkeztek az emberek a nagy Mesterek, Hazur Baba Sawan Singh, Param Sant Kirpal Singh és a kegyes Mester, Sant Darshan Singh lábához a támogatóikért, az oltalmazó gondoskodásukért. Nem számított, hogy ki milyen kaszthoz, valláshoz tartozott. Az ilyen szentek az egész emberiség szolgálatára érkeznek erre a színtérre. Ha valaki életében az kap kiemelt hangsúlyt, hogy másoknál gazdagabbnak, nagyobb vagyonnal rendelkezőnek, sokkal képzetebbnak, műveltebbnek tartja magát, az az egoja megnyilvánulása.

A Mester szemében viszont egyformák vagyunk, függetlenül attól, hogy képzetek vagy iskolázatlanok, gazdagok vagy szegények vagyunk, a világ mely részében élünk, milyen hitet, vallást követünk. Miért? Mert számára a külső jellemzőinktől függetlenül a szeretettel telített isteni részünk, a lelkünk a fontos. Ennek kívánnak hajtóerőt adni, hogy lépéseket tehessen Isten felé, majd újra egyesülhessen Ővele. A Mester ismételten azt tanácsolja nekünk, hogy elsősorban a spirituális fejlődés érdekében munkálkodjunk, hogy sikerüljön célba érnünk.

Ebben a folyamatban Sant Darshan Singh az isteni szeretet átélését tartja nélkülözhetetlennek. Mivel a Mester telített ezzel, Őrajta keresztül juthatunk hozzá ezekhez a tapasztalatokhoz.



Sant Kirpal Singh Ji Maharaj

AZ IGAZI IMA (1. RÉSZ)

Az emberi életnek kétféle célja van. Az egyik a fizikai testre és a világi utazásra alapozódik, a másik pedig spirituális jellegű. Amíg ez a kétféle küldetés nem teljesül, addig az emberi lét csonka, nem kiteljesült, nem egész. Az elsődleges feladatunk a spirituális tapasztalatok megszerzése, Isten megismerése. Ezért kaptuk az emberi testet. Ha ezt a munkánkat becsületesen elvégezzük, akkor az életünk sikeres lesz. Enélkül értelmetlenül vesztegetjük el a mostani földi életünket. Meg kell tanulnunk a testtudat fölé emelkedést. Kezdetben ez nehéz, mert keresztül kell haladnunk az érzékek szintjén. „Ahol a világi filozófia véget ér, ott kezdődik az igazi vallás.” Innen indul a spiritualitás ABC-je.

Isten felismerése meghaladja a fizikai képességeinket. A lelkünk ugyanis az elménk ellenőrzése alatt áll, és ez utóbbi a fizikai testben az érzékek uralma alatt működik. Emiatt teljesen belemerülünk az anyag világának dolgaiba. Ráadásul türelmetlenek vagyunk, és egyáltalán nem foglalkozunk önmagunkkal. Az emberi lény az érzéki benyomások alapján formálódik, és olyan tevékenységek kötik le, amelyek ehhez a szinthez tartoznak. Így hogyan lenne képes az öt érzékszerv befolyása fölé emelkedni? Gondoljuk ezt végig alaposan!

Az, akinek sikerül a fizikai tudatosság fölé emelkednie, nagyon boldog lesz. Az viszont, aki ebben az anyagi testben élve nem válik tudatossá, állandóan stresszes, és olyan tennivalók foglalják le, amelyek az érzékszervek működésével kapcsolatosak. Ezek az olvasás, az írás, a gondolkodás, az istentisztelet, a zárandoklatok, az Istenhez könyörgés, adományozás, stb. Ezek a tevékenységek mind az érzéki szinthez tartoznak. Ha olyan valaki iránymutatásai alapján élünk, aki szakavatott a spiritualításban, akkor bár lehet, hogy csak kevés tapasztalatra teszünk szert, de Ő megemeli a lelkün-

ket, és megnyitja előttünk az utat a benső világba. Egy ilyen személy segítségére van szükségünk. Egyedül Ő tudja megtanítani nekünk a megfelelő módszert. Sokan kérdezik, hogy mi ez a technika. Ez tényleg nagyon egyszerű.

Egyszer Shimla városába mentem, ahol nagyon sok tanult ember élt. Odajöttek hozzám, és azt kérték: „Tanítsd meg nekünk ezt a módszert!” Elmagyaráztam nekik a spirituális gyakorlat lényegét. Majd azt kérdezték: „Ha ezt magunktól akarjuk gyakorolni, akkor mi fog történni?” Erre azt feleltem: „Annak nagyon örülnék. Csináljátok! De ha nem megy, keressetek fel valakit, aki képes segíteni!”

Teljesen érthető, hogy az ember ebben a testben az elméjének és az érzékeinek kiszolgáltatott állapotban van. Ezzel a meditációs módszerrel viszont e szint fölé tudunk emelkedni. Ám ehhez egy spirituális lökést kell kapnunk, amire az emberi lény képtelen. Ha tehetetlenek vagyunk, támogatásért fohászkodunk. Amikor a kisgyerek lábra akar állni, de nem sikerül neki, vajon mit tesz? Újra meg újra megpróbálja, de végül segítségért kiált. Ilyen fajta könyörgés az ima. Amikor az ember reménytelennek érzi a helyzetét, és belátja, hogy önerejéből nem képes valamit megtenni, akkor segítséget kér. Ez teljesen természetes. Amit képesek vagyunk megvalósítani, abban szép sikereket tudunk elérni, de ha kudarcot vallunk,

akkor valaki segítségét keressük, hogy húzzon ki a bajból. Ez az ima lényege. Ilyenkor olyan valaki felé nyújtjuk ki a kezünket, aki képes segíteni rajtunk. Az erre való természetes hajlam mindenkiben benne van.

Mi tehát az előttünk álló feladat? Ismerjük meg Istent! Ugyanis ez az emberi élet elsődleges célja. Ez nem az elme, az intellektus, a légzésszabályozás vagy az érzéki működés feladata, hanem a lélek küldetése. Számukra ugyanis ismeretlen az Úr felismerésének a folyamata. Első lépésként lélekként szükséges megtapasztalnunk önmagunkat.

Milyen gyengeségekkel, betegségekkel küzd most az igazi valónk? Jelenleg az elménk ellenőrzése alatt áll. Ezt az érzékek befolyásolják, amelyek az élvezetekhez vonzódnak. A lélek annyira a testtel azonosult, hogy nem tudja tőle megkülönböztetni magát. Ezzel azt akarom mondani, hogy e téren még a nagy tudósok, az elme géniuszai is reménytelen helyzetben vannak.

Guru Arjan Dev és más szentek régóta erre emlékeztetnek bennünket. Ő így fogalmaz: „Ó, Uram! Melyik az az erény, amelynek az elsajátításával találkozhatok Veled? Ha létezik ilyen képesség, azt meg kell szereznem, hogy elfogadhatóvá váljak Te előtted. Sajnos, semmi jót, nemest nem találok magamban. Se intellektuálisan, se fizikailag nem vagyok erős. Nincs semmim, amit felmutathatnék.

Akkor vajon miben reményked-

hetek? Amióta az univerzum létezik, a lelkem elválasztódott Tőled. Oly sok erőfeszítés megtétele után sem voltam képes megtalálni Téged. Most viszont eljutottam a lábadhoz. Nincs pénzem, fiatalságom, szépségem. Mégis arra kérlek, hogy vedd gondjaidba az árva lelkemet!” Milyen fajta szépségről van itt szó? Nem a fizikai kinézetéről, hanem a benső ragyogásról. Ha valakit a külső megjelenése alapján szépnek látunk is, ettől még lehet, hogy a szíve tisztátalan. Egy személyből, akinek a szíve tele van szennnyel, esetleg a legragyogóbb ruhákat ölti magára, és virágszirmokat is szórhatnak rá, vajon spirituális illatok fognak kiáradni?

„Boldogok, akiknek a szívük tiszta, mert ők az Istent meglátják.” (Mt 5,8) Áldottak, akiknek a szíve makulatlan, mert kizárólag ők fogják megérinteni az Urat. Egy mondás szerint: „Nem vagyok tiszta, foltmentes, se szép, se fiatal. Szennnyel teli árva-ként nincs senki, aki a segítségemre sietne. Sorozatos kudarcok után érkeztem meg a Te lótuszlábadhoz. Kérlek, fogadj be a nyájadba!” Amikor valaki ráébred erre a reménytelen állapotra, akkor Istenhez fordul. Mi a gyógy mód? Az útkereső így fohászkodik: „Hosszú keresés után végre szeretnék felismerni Téged. Elhagyottá váltam. Nagyon szomjazom a megismerésedre. Hogyan találkozhatnék Veled? Talán valamilyen erővel kellene rendelkeznem, amely intellektuális vagy fizikai jellegű? Vagy

valamilyen más képességre lenne szükségem? Bármennyire is keresek, semmilyen erényt nem találok magamban. Csak hibákat és gyengeségeket látok.”

Ki az, aki így beszél? Az, aki őszintén magába nézett. Mi azonban eddig még sohasem végeztünk önelemzést. Nem szenteltünk időt és figyelmet az életvezetésünk vizsgálatára. Ezért gondoljuk azt, hogy nálunk minden rendben van. Ha azonban őszintén önmagunkba tekintünk, észrevesszük a számtalan hiányosságunkat. Ezek már mind ott voltak bennünk, csak nem adtunk figyelmet nekik.

Az útkereső fájdalmas panasza így hangzik: „Hosszú ideje létezem Tőled elválasztottan. Sajnos, nincs bennem semmi olyan, amire azt mondhatnám, hogy ez az én erényem, amelyre a találkozásunk reményében hivatkozhatnék. Elhagyott lélek vagyok, aki most a Te lábadhoz járul. Kérlek, áldj meg a látványoddal!” Majd így hangzanak a reményteljes szavai: „Miután Isten látta az állapotomat, megkönyörült rajtam, és a segítségével ráleltem egy szentre. Mikor találkoztam Övele, a szomjam megszűnt.”

Amikor az ima a szív mélyéből fakad, az biztosan meghallgatásra talál. Vajon melyik ima az, ami célba ér az Úrnál? Az, amely a lélekből jön. Az ima a szív mélyéből feltörő kiáltás. Az emberek gyakran kulcsolják imára a kezüket, de ezek csak külsőségek, amelyek nincsenek összhangban a



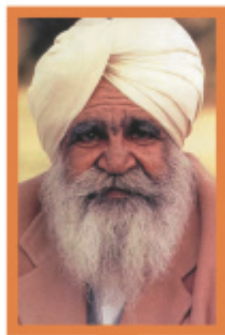
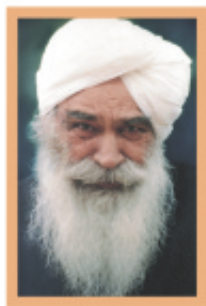
bensővel. Így azok nem őszinték. Nem ismerjük fel a gyengeségeinket. Az ilyen ceremóniák csupán „ajakgyakorlatok”, üres, meggyőződés nélküli szócséplések. Sajnos, egyáltalán nem ismerjük fel a tévedéseinket. Vajon hogyan kellene imádkoznunk? Ezt most felszínesen tesszük. Az ilyen fohász nem jut el Istenhez. Hiszen csak az a nyílvevő éri el a célját, amelyet teljesen kifeszített íjból lőnek ki. Mi nem szívből szoktunk imádkozni, noha az életünk során sok ezerszer tesszük meg ezt. Az imádkozások némelyike publikus. Ennek pozitív indítéka az, hogy az emberek csatlakozzanak hozzá. Ha azonban az ima nem lélekből jön, csak formális, akkor nem nyer meghallgatást.

Vajon milyen fajta fohász jut el Istenhez? Valamilyen módon mindenki kommunikál az Úrral. Ám a kérések közül sok nem teljesül. Mi ennek az oka? Az, hogy nem őszintén tör fel belőlünk az ima. Mi állunk a magunk útjában. Az egyik fő akadály a megkaparintás vágya, a ragaszkodás. A másik pedig a türelmetlenségünk. Az ima elrebegése után nem várjuk meg, hogy mi történik. Ilyenkor is felszínre tör a mohó, a dolgot sürgető természetünk. Ha egy ember ajtót nyit nekünk, és kéri, hogy menjünk be, de ő maga elállja az utat előttünk, akkor hogyan juthatnánk be a házba? Ezért imádkozunk, és várakozunk! Kérjük Tőle, majd bízzunk mindent Őrá! Ekkor Ő válaszolni fog. Továbbá, a kérés a

szív mélyéből fakadjon! A Gurbani-ban is azon van a hangsúly, hogy az ima legyen őszinte. Bármit is szeretnénk kérni, az a szívünkben és az elménkben egyszerre, de igaz módon szóljon! Amikor a szó, az érzés és a gondolat összhangban van - az az igazság.

Sokszor könyörgünk valamiért, amit sem a lelkünk, sem az intellektusunk nem támogat. Ahelyett, amire szívből vágyunk, a szánk valami mást mond ki. Az ilyen fohász hogyan juthatna célba? Ez tehát az első fontos szempont. A második a türelem. Ha valakitől kérünk valamit, akkor csak álljunk készenlétben, várakozzunk! Ilyenkor mi fog történni? Az illető megfogja a kezünket, leültet maga mellé, és azt mondja: „Mondd, gyermekem! Mit szeretnél közölni?” Tehát Isten biztosan meg fog hallgatni bennünket.

Az imádkozás természetes hajlam, amely mindenkiben benne van. Mikor kerül felszínre? Ha valamilyen helyzet reménytelenné válik. Amikor már semmit sem tudunk tenni. Ilyenkor igazi, őszinte lesz az imánk. Az ilyen kérés meghallgatást nyer. Az erőlködés, a ravaszkodás és a képmutatás nem működik. Ha tiszteletet tanúsítunk az embertársaink iránt, az jó érzéseket kelt bennük. Ezt jelezheti az összetett kéz és a meghajlás. Ám, ha nem ez van a szívünkben, akkor az egész csak külsőség, formális gesztus. Amíg a könyörgés nem lélekből ered, addig nem nyer meghallgatást.



Sant Darshan Singh Ji Maharaj

SAWAN FELHŐI

Ezt az előadást Sant Darshan Singh 1978. július 20-án Chicagóban tartotta, az első amerikai útja során

Az odakint szakadó eső arra emléktet engem, hogy Indiában most van Sawan áldott hónapja, és hogy Sawan az esőzések hónapja. Ez az az időszak, amikor a szerelmesek, a férfiek és a feleségek, a falvak vagy városok közelében lévő gyümölcsösökben és kertekben találkoznak és hintáznak. Így tehát Sawant az örömdézés, a mámor, az elragadtatás hónapjaként ismerik.

Ilyenkor Indiában az a szokás, hogy a szerelmesek különlegesen fel díszítik magukat. Ugyanez történik az eldugott vidékeken és a modern városokban is. A pandzsábi falvakban a szerelmes nők egy egyszerű, azon a környéken honos kozmetikumot használnak, amelyet vatnaanak hívnak. Ezt a virágillatú olajból készült krémet az arcukra és testükre kenik. Amikor letörlik magukról a vatnaat,

úgy tartják, hogy az eltávolít minden szennyeződést, és kitisztítja a test összes pórusát. Minden nő, aki a szerelmével való találkozásra készül, kora reggel megfürdik, és felveszi a legjobb ruháját, ami általában nagyon tarka. Majd felteszik a legszebb ékszereiket, a lehető legcsinosabbra festik ki magukat, majd várakozni kezdenek a szerelmesükre. Ezalatt a szeretők a gyümölcsösökben és kertekben kezdik el keresni szerelmesüket, ahol igen sok hinta van. Találkoznak, majd úgy ülnek bele egy hintába, hogy a saját erőfeszítésükkel a lehető legmagasabb pontra lendítsék fel azt. Ezeket a hintákat többnyire olyan fák ágaira rögzítik, melyeket zöld levelek borítanak, így az öröm hangulatát, légkörét árasztják.

Mialatt a szerencsések ebben a hónapban a boldogság és nyugalom,

az öröm és elragadtatás állapotát élvezik, vannak olyanok is, akik nem ilyen szerencsések, vagy akiket elkerül a jó sors. Ők csak vágyódnak és sóvárognak a szerelmük után, és tele vannak fájdalommal. Szenvednek, gyötrődnek a kedvesük miatt, aki nem jött el, hogy velük vigadjon. Az ilyen szerelmesek nagyon szomorúak. Bánat mardossa őket. Elkecseregve üldögélnek, a szerelmükre gondolva a Mindenhatóhoz imádkoznak, hogy hozza össze őket, hogy ők is élhessék a mulatságot, amiben a szerencsések részesülnek.

Az ő esetükben a szerelmükre való emlékezés egyre erőteljesebbé válik. Megolvad a szívük, könnyek buggyannak ki a szemükből, amelyek aztán legördülnek az arcukon. Sok esetben ezek a könnyek olyan szabályosan, akaratlanul és gyorsan ömlenek, mint a zuhogó eső odakint. Néhány esetben még az égszakadás sem tudja felülmúlni ezeknek a könnyeknek a heves áradatát. Látszólagos el-lentmondás, hogy ugyanaz a hónap, amelyről azt mondják, boldogsággal és elragadtatással áld meg bennünket, fájdalmat és könnyeket is hoz. Úgy tűnik, hogy a természet rokonszenvből összhangban van ezekkel az elhagyatott, kétségbeesett és elválasztott lelkekkel. Ahogyan Thomas Hardy arról ismert, hogy a szerető szívek lelkiállapota iránti együttérzésből megfestette a természet hangulatait, úgy most odakint a sötét felhők és a szakadó esők is könnyeket hullatnak,

zúgnak és jajveszékelnak a szerencsétlen szerelmesek iránti részvétből.

Ahogyan azt mindannyian tudjuk, szívünk urát, igazi fényünket és életünket, Hazur Baba Sawan Singhet, nemcsak „Sawan”-nak keresztelték, de születésével Sawan hónapjában áldotta meg ezt a földet. Az nem valami véletlen egybeesés, hogy nagy Mesterünk, Hazur Baba Sawan Singh ebben a hónapban látta meg a napvilágot, és ráadásul Sawannak keresztelték. Fizikai születésének hónapja és nevének választása mintegy megjövendölte, hogy ez az isteni lélek, ez a testet öltött Ige azért szállt alá a földre, hogy az isteni Nektárt szétoztva, csillapítsa azoknak a spirituálisan törekvő embereknek a szomjúságát, akik az Istenhez visszavezető utat keresik.

Az egyik születésnapján írtam egy verset, melynek most két versszakát szeretném bemutatni. Az első versszak így szól:

*Mikor Sawan sötét,
ambróziával telített felhői
beborították az eget, és örömmámmal
árasztották el a kavargó fellegeket,
a kebeli fiatalsággal és a serleg
tavasszal telt meg.*

Ez a vers – szimbolikus módon – azt a mámort, elragadtatást és örömet festi le, amely e sok jót ígérő alkalommal a föld összes atomját megáldja és átítatja. Ugyanabból az ódából a másik versszak így hangzik:

*Mit mondbatnék magamról?
Ó, Pohárnok! Elkötelezett
szolgád vagyok.
Akit csak egyetlen
pillantásoddal is megáldottál,
örült szerelmesed lett.*

Sawan olyan elbűvölő személyiség, kegyes és lelkesítő volt, hogy bárki került vele kapcsolatba, a szolgálójává vált, és az örök mámor s békeesség áldásában részesült.

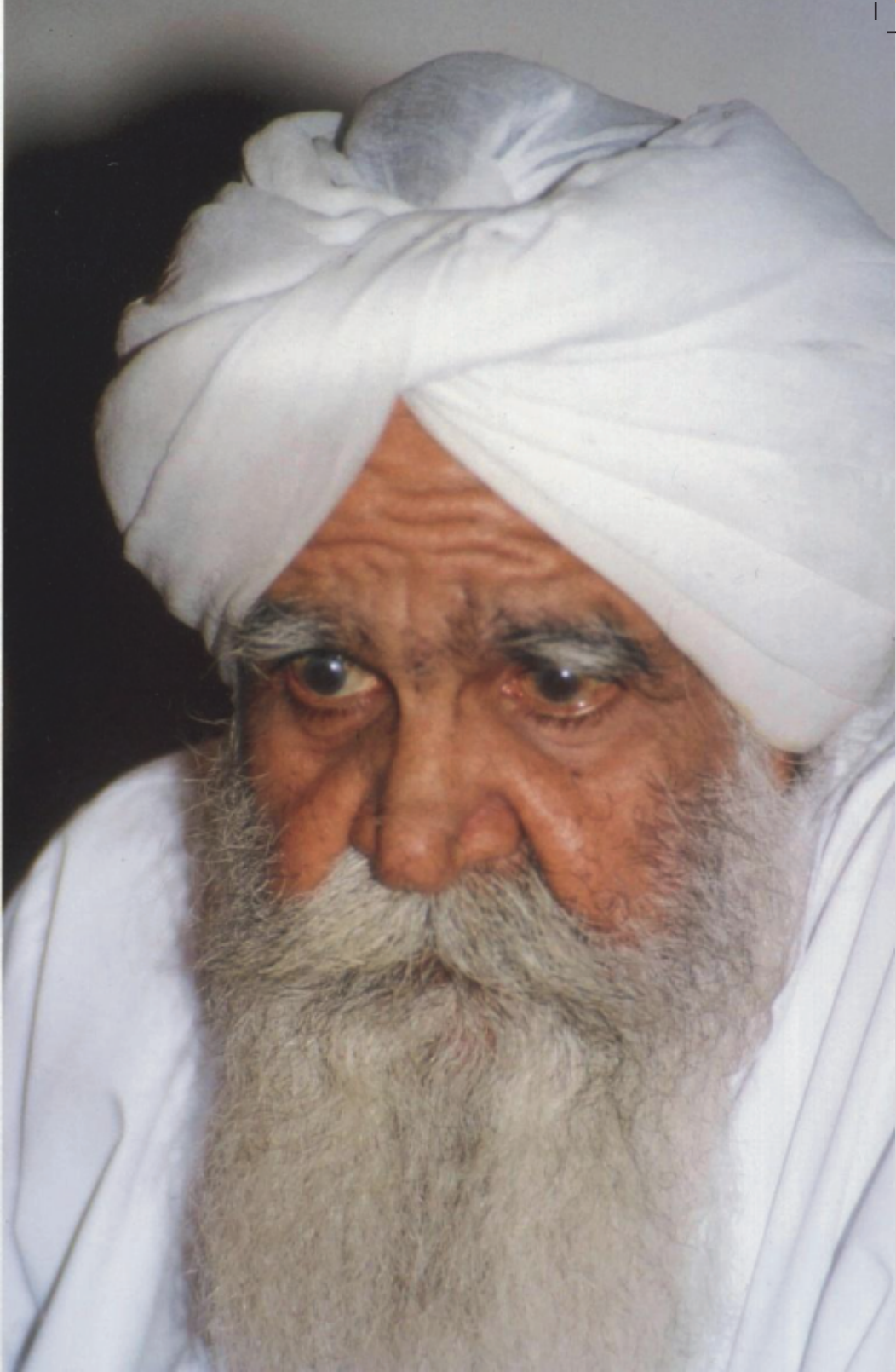
Indiában Sawan hónapjának két jellegzetessége van. Az egyik az, hogy a nyári meleg ilyenkor éri el csúcspontját, a másik pedig, hogy az esők lehűlést hoznak magukkal: megadják a várva-várt enyhülést és örömmámort a Teremtőtől való elkülönülés gyötörte szíveknek és a Nap melegétől felhevült testeknek. Gyakran tapasztalható, hogy az esők átmenetileg ugyan megajándékoznak bennünket hűsítő hatásukkal, de amikor továbbállnak, újra nyugtalanná válunk a hőség miatt. Egy költő, egy különösen szép, Mesterünkről szóló versében azt mondja, hogy bár Sawan hónapja az esővel lehűlést nyújt egy rövid időre, elmúltával újra érezzük a forróságot. Aztán azt mondja: „Te vagy az, könyörületes és nagylelkű Sawan, ki tartós, kegyes esőkkel és hűsítő enyhüléssel áldasz meg bennünket. Így testünk és lelkünk mindörökre megszabadul a nyugtalanságtól és a hőségtől.” Az odakint szakadó eső egyrészt arra az áldásra emlékeztet engem, amelyet szívünk urának e vi-

lágba jövele jelent, másrészt könnyeket fakaszt kesergő, epekedő, sóvárgó szívemben, mert szívünk ura fizikailag már nincs többé közöttünk.

Ezért a kint ömlő eső vegyes tapasztalatokat csalogat elő panaszos, elhagyatott, elválasztódott lelkemből, melyet éget és gyötör a fájdalom. Elmentem egy barátom otthonába, és a visszavezető utam, amely rendes körülmények között körülbelül negyven percig tart a szállodáig, ma egy óra negyven percet vett igénybe. Ezen a szokatlanul hosszú úton, mialatt azon gondolkodtam, mi a szerepe az odakint zuhogó esőnek, eszembe jutott egy másik vers az egyik indiai népdalból, mely így szól:

*Ó esők, csituljatok, és engedjétek,
hogy eljussom hozzám a szerelmem!
Amikor azonban megérkezik végre,
hulljatok újra, még nagyobb
zuhogással, és abba ne hagyjátok,
hogy szerelmem képtelen
legyen elhagyni engem!
Csak így élvezhetem a lehető legtovább
a társaságának az örömmámorát.*

E szerencsés szerető helyzetén elmélkedve, a gyötördő lélek egy újabb megoldást fontolgat, egy újabb utat a Szeretett Lény elnyerésére. Arra a következtetésre jut, hogy ha a pupillája csupán egy pillanatra is befogadná a Szerelmét, akkor becsukhatná a szemét, és soha



többé nem nyitná ki. Az idők végezetéig folytathatná foglyul ejtett Szerelmese egyedülálló szépségének csodálatát. Soha nem engedné egyetlen vetélytársának sem, hogy akár csak egy pillantást is vessen a Szeretett Lényre. Sőt még azt sem hagyná, hogy a Szerelme egy kicsit is kikukucskáljon az ő szemhéja mögül, és rápillantson egy másik szerencsétlen szeretőre. Íme tehát a gondolatfoszlányok közül néhány, amik az eszembe jutnak, ahogy az odakint záporozó esőn járnak a gondolataim.

Ezeket az esőket gyakran kíséri villámlás. Ha a villám belecsap egy emberbe vagy épületbe, azokat hamuvá égeti. A villámlás a szeretet tüzehez hasonlítható, mely a szent Korán szerint a Szeretett Lényen kívül mindent felemészt. Ezért a misztikusok azt vallják: a legjobb módja annak, hogy elkerüljük a szeretet lángjainak pusztító hatását, ha önmagunkat elveszítve belemerülünk, és teljesen egybeolvadunk a Szeretett Lénnel. Így egyesül a szerető és a Szeretett Lény. Nincs többé két különálló személyiség. Akkor, mikor a szeretet tüze a Szeretett Lény kivételével minden mást felemészt, a Szeretett Lény és a szeretője is megmenekül, hiszen a szerető elvesztette önmagát a Szerelmében. Minden másról lemondott, ám elérte az egységet az Urával.

Így a villámlás, az odakint ömlő eső és a muzulmán szent írásokból származó költői utalás által keltett gondolataink ösztönözzenek bennünket arra, hogy igyekezzünk elérni az egységet a Szerelmünkkel. Törekedjünk a benső kapcsolat megteremtésére Szeretett Mesterünkkel, szívünk és életünk urával, és fényünk valódi forrásával! Egyedül így adhatjuk át magunkat teljesen, és merülhetünk el végleg a Szeretett Lényben. Ezután megállapíthatjuk, hogy bár a szeretet tüze minden egyebet felemészt, a Szerelmünkkel együtt mi magunk is megmenekülünk, hiszen az Ő részévé váltunk.

A misztika alaptételei szerint, a misztikus számára egyetlen út létezik a kín, fájdalom, gyötrelem és szenvedés elkerülésére, ez pedig önmaga – a személyisége – teljes átadása, és tökéletes belemerülése a Mesterébe. Ha tehát mi is meg szeretnénk szabadulni a hamvasztó erejű villámlással kísért felhőszakadástól, akkor ennek az aranyszabálynak megfelelően alakítsuk át az életünket. Tanuljunk hát az odakint zuhogó eső példájából, melyet ilyen vad villámlás kísér! Ugyanakkor formáljuk is át életünket a szent írások szerint, hogy elérhessük az örök üdvösséget, békét és örömet azáltal, hogy megvalósítjuk életünk egyetlen célját, önmagunk és Isten felismerését.

Sant Rajinder Singh

MI KAPJON ELSŐBBSÉGET AZ ÉLETÜNKBEN? (Kérdés-felelet)

Kérdés: *Hogyan végezhetünk önzetlen szolgálatot a munkahelyiünkön?*

Mester: Mialatt a munkahelyiünkön vagyunk, sok emberrel kerülünk kapcsolatba. Az alapvető kötelességünk a munkaköri feladataink maradéktalan ellátása. Vagyis a fő figyelmet annak szükséges adnunk, amiért a bért kapjuk a saját és a másokkal együttműködve végzett munkánkért. Közben lehet, hogy van kávé- és ebédszünet, valamennyi pihenőidő, amikor nemcsak a közvetlen munkatársainkkal kommunikálunk, hanem sok más kollégával is, akik háttére, szociális körülményei sokfélék. Ekkor lehetőségünk van arra, hogy megtudjuk, ha valaki nehézségekkel – anyagi, érzelmi, kapcsolati vagy egyéb problémákkal – küszködik.

Ilyen esetekben nemcsak arra nyílik alkalom, hogy megismerjük mások életkörülményeit, hanem tanácsokat és a lehetőségeink szerint másfajta támogatást is nyújthatunk, amivel könnyíthetünk az illető életén – ez mind önzetlen segítségnyújtás. Ezt mindenképp csak ezekben az extra időszakokban tesszük, ne a

munkavégzésünk ideje alatt!

Sokak szokása, hogy munkaidő után összejönnek. Ilyenkor akár egy segítségre szorulóval is találkozhatunk. Igyekezzünk könnyíteni a gondokkal, érzelmi vagy egyéb problémákkal küszködők terhein! Erre a nagy szentek és misztikusok, így Sant Darshan Singh életében is számos példát találunk. A munkahelyén sok részleg működött. Az egyikben volt valaki, akinek a munkájával évek óta elégedetlenek voltak a felettesei, ezért fel akartak mondani neki. Ő szólt az illető munkahelyi főnökének: „Engedd meg, hogy egy időre nálam dolgozzon!” Az Ő segítségével ez az ember néhány hónap alatt nagyon hatékony munkatárssá vált. Nemcsak a cégnek jelent előnyt egy produktív munkaerő, hanem az illető életében megjelenő nehézség, egy fájdalmas helyzet feloldásához nyújtott támogatás is önzetlen szolgálat.

Kérdés: *Miért segítő jellegű az, ha a természet ölen meditatálunk?*

Mester: A Spiritualitás Tudománya útját járjuk, és azt valljuk, hogy bármilyen környezetben meditálha-



tunk, ha ezt a módszert pontosan kivitelezük. Ez megtörténhet az otthonunkban, a munkahelyünkön, utazás közben. A lényeg az, hogy a légkör csendes, békés, nyugodt legyen. Ha például egy olyan hotelben tartózkodunk, amelynek a báltermében éppen egy nagy parti folyik, és ahonnan a szobánkba is nagy hangzavar szűrődik be, ez megnehezíti a meditációnkat, mert a figyelmünket a zaj magához vonzhatja. Tehát a környezet befolyásolja, hogy mennyire könnyen, vagy esetleg nehezebben tudunk összpontosítani.

Amikor a természetben vagyunk, sok tényező segítheti a kiegyensúlyozott állapot létrejöttét. Először is, látjuk azt a hatalmas művet, amelyet a

Teremtő megalkotott: a fákat, a virágokat, a napkeltét vagy naplementét, esetleg a hegyeket, a felhőkkel borított eget. Arra gondolunk: „Hogyan tudta mindezt létrehozni?” Eközben nemcsak Istenre gondolunk, hanem a légvételeink is lelassulnak, és békésnek, nyugodtnak érezzük magunkat.

Ha ebben a környezetben lehunyjuk a szemünket, ez nemcsak ahhoz járul hozzá, hogy Istenre irányul a figyelmünk, hanem elkezdünk olyan tapasztalatokat is szerezni, amelyek meghaladják a fizikai érzékeinkkel felfoghatót. Tehát a természet légköre elősegíti a meditációnkat. Ha ez a külső környezet csendes, akkor zavaró tényezők híján sokkal

könnyebb lecsendesítenünk az elménket, és elindulni befelé.

Tehát valóban könnyebb a természetben meditálás, hiszen ez segítő tényező, de nem követelmény, előfeltétel. Ha ugyanis megtanuljuk ezt a technikát, és megfelelően fókuszálunk a szemközéppontba, bárhol sikerülni fog a befelé fordulás. Hiszen egy szentet az elvonuló rezesbanda sem zavarta meg. Ez csupán a koncentráció pontosságán múlik. Ugyanakkor számunkra a környezet milyensége is befolyásoló tényező. Mi ugyanis még nem tartunk azon a szinten, amelyen nem zavarja bennünket egy elvonuló rezesbanda, vagy amelyen nyitott szemmel ülve élveznénk a Hangáradat zengését. Nekünk mindehhez nagyon koncentrált állapotban kell lennünk.

Ha tehát a természetben meditálunk, nemcsak annak békéje, nyugalma segít, hanem a figyelmünk is könnyebben irányul Istenre. Ez lényeges szempont, hiszen közel szeretnénk érezni magunkat Őhozza. Vagyis ez a környezet megkönnyíti a meditációnkat.

Kérdés: *A napi étellel járó nyomás ellenére hogyan folytathatjuk kitartóan a spirituális gyakorlatainkat?*

Mester: Olyan korban élünk, amelyben mindenki állandóan nagy nyomás alatt érzi magát. Ugyanis rengeteg a tennivalónk, és úgy véljük, hogy soha nincs elég időnk az elvégzésükre. Minden irányból rengeteg információ bombáz bennünket. El-

múltak azok az idők, amikor az új ismeretek többségéhez az iskolarendszeren keresztül, a tanáraink közvetítésével, továbbá a munkahelyünkön, a családi körben a szülőktől, a háztartástól, a testvérektől jutottunk hozzá. Korábban ez volt a tanulás menete.

Ebben a modern korban a kommunikáció oly gyors, hogy úgy tűnik, az életünk minden pillanatában tanulunk valamit. Nemcsak a tv-csatornákon keresztül érkeznek az információk, hanem online módon a nap 24 órájában hozzájuthatunk a legújabb hírekhez. Az eszközök is hatalmas bőségben állnak rendelkezésünkre: okostelefon, Ipad, számítógép, stb.

Napjainkban sokkal több emberrel kerülünk személyes viszonyba, mint a régi időkben, amikor a családtagokon kívül valahol dolgozva alakult ki néhány kapcsolat. Az okos telefonok korában látjuk is azt, akivel társalgunk, és rengeteg felesleges információ árad az irányunkba. Számtalan termékeldási hívást, szeméttüzenetet kell letiltanunk, eltávolítanunk. Ezek mind feleslegesek, ahogy sok esetben a Google-keresésünk is ilyenre válik, miközben akár egy óra is elszáll.

A környezetünkből nagyon sok stressz ér el bennünket, miközben mindannyiunknak van egy közös célja. Az kapjon elsőbbséget az életünkben, ami ennek az értelmé, a küldetése! A mai világban emellett még számos más célunk is van. Szeretnénk profik lenni a szakmánkban, a hivatá-

sunk gyakorlásában. A fizikai egészségünk megőrzése ügyében is határtalanul sok az infó a különféle étrendekről (keto, carbon head vagy protein diéta).

Elkezdünk belemélyedni az olvasásba, mert a kínálat jónak tűnik számunkra. Észrevétlenül ezzel is sok időt töltünk el. Remélhetőleg mindez hasznos számunkra, de ha csak olvasunk, csupán információ-begyűjtéssel foglaljuk le magunkat, az nem segít rajtunk. Ez ennek a dolognak a sajnálatos oldala. Meg akarjuk szerezni az összes szükséges ismeretanyagot, ezért rengeteget tanulmányozzuk az írásokat, amelyek az egészségesebb életvitellel kapcsolatosak. Am mindebből beleültetünk valamennyit az életünkbe? Ha erre nem kerül sor, akkor az egész dolog felesleges. Sok egyéb híreket is igyekszünk felkutatni arról, hogy mi történik a világ egyik vagy másik felén, ami túl nagy hatással nincs ránk. Ez mind időpocséklás.

A megoldás: olyan információkat szerezzünk be, amelyek valóban hasznosak számunkra, és amelyeket gyakorlatba ültetünk! Annak semmi értelme, hogy mindenhol csak gyűjtjük az ismereteket, de nem hasznosítjuk azokat az életünkben. A feldolgozhatatlanul sok infó ugyanakkor hatással van ránk, megfoghat, rabul ejtethet minket. Közben arra gondolunk, hogy nincs időnk magunkra.

Találunk időt ebben az elfoglalt-

ságokkal teli életben arra, ami igazán fontos! Ismerjük fel, hogy az igazi cél Isten felismerése. Ennek érdekében nem kell olyan helyekre zárandokolnunk, amelyekről azt mondják, hogy ott van Isten. Ezért szükségtelen fizikai helyekre utazgatnunk.

Ő bennünk él, és ha ezt felismerjük, akkor azért fogunk tenni, ami rendkívüli jelentőségű: Értjük el a célpontot! Vagyis teremtsük meg a benső kapcsolatot, és legyünk Ővele! Az életben az a legfontosabb, hogy azokra a tevékenységekre fókuszáljunk, amelyek egyre közelebb juttatnak bennünket Istenhez. Melyek ezek a teendőik? A meditáció, amelyben a lelkünk táplálékhoz jut, mialatt a fizikai testben él. Ez a lényeg. Természetesen a fizikai egészség segítő tényező. Senki sem kíván olyan helyzetbe kerülni, amelyben ezen a területen nehézségek adódnak. Hiszen lehet, hogy egy betegség esetén ülni sem tudunk, amikor meditálnánk. Nyilvánvaló, hogy a fizikai testünket fitten kívánjuk tartani.

Ám felmerül a kérdés, mire koncentráljunk? Napi 24 óra áll a rendelkezésünkre. Az orvosok tanácsát követve a testünknek legalább 6-7-8 óra pihenésre van szüksége. A megélhetésünk érdekében 8-10 óra megy el az oda-vissza utazással együtt a munkavégzéssel. Így a napból már csak néhány óra marad. Nagyon fontos kérdés, hogy ezt mivel töltjük.

Ismerjük fel, hogy az életben a legfontosabb dolog Isten megismerése.



rése, és a lelkünk kapcsolata Ővele! Ennek érdekében valamit tennünk szükséges. Ez a meditáció: Isten jelenvalóságának megtapasztalása önmagunkban, az Ő felfedezése, az Ővele való együttlét átélése. Ez az alapvető tennivalónk. Sajnos, teljesen lefoglal bennünket a sokféle hír, ismeretanyag begyűjtésére törekvés. A kezünkben az Iphone, az Ipad. Hányszor keresünk benne? Naponta ezerszer, de mindenképp száz alkalomnál többször. Folyton látni akarjuk, hogy érkezett-e új email, mi történik itt, meg ott. Állandóan a kezünkben van a telefonunk vagy a tablet. Mi ennek a célja? Információgyűjtés. Semmi egyéb. Az, hogy sok százszor megnézzük a telefont, leg-

alább abban segíthetne, hogy két percig meditáljunk. De nem ez történik.

Ismerjük fel, hogy a valóban lényeges dolgokra kellene koncentrálnunk! Ha állandóan csak az jár a fejünkben: „Ó, nagyon elfoglalt vagyok! Rengeteg a tennivalóm. Egyszerűen nem jutok a végére”, így semmi sem működik megfelelően.

Döntsük el, hogy mi kapjon elsőbbséget az életünkben! Mi az, amire időt kívánunk szentelni? Akik ilyen szemlélettel élnek, azok felismerik: „A feladatom az igazi céлом elérése. Ennek érdekében naponta két és fél órát szükséges meditálnom, függetlenül attól, hogy mi történik.” Ők időt fognak találni a spirituális

gyakorlataik elvégzésére.

Ha viszont azt tartjuk nélkülözhetetlennek, hogy megtudjuk, mi megy végbe az egyik vagy másik országban, akkor minden időnk ezzel fog eltelni. A begyűjtött információkkal valójában semmire sem jutunk.

A megoldás az, hogy arra fókuszáljunk, ami meghatározó jelentőségű: Haladjunk a végső célunk felé! Ebben segít az önelemző napló vezetése, mert nyomon követhetjük a megnyilvánulásainkat. Minél inkább a célunkra rögzítjük a figyelmünket, annál sikeresebbek leszünk. Ezért elengedhetetlen a tevékenységeink elsőbbségi sorrendbe állítása. A legfontosabb: Isten megismerése. Emellett még lehet más kiemelt cél is: a családjunkról, a házastársunkról, a gyermekeinkről a szüleinkről a testvéreinkről gondoskodás. Ha még további terveink is vannak, azokat szintén állítsuk fontosságai sorrendbe!

Vajon mi a mostani földi létünk értelme, ha a topcélt mellőzve csak az alsóbb rendűekre szentelünk figyelmet és időt? Miért vagyunk itt? Miért kaptuk meg az emberi testet? Azért, hogy megismerjük a Teremtőnket, és elérjük az egységet Ővele. Így kikerülünk a lélekvándorlás kezekéből. Ha ez a küldetésünk nem teljesül, akkor minden egyéb csak vesztegetjük az időnket. Annak kell rögzülnie az agyunkban és a lelkünkben: „Isten ezért adta nekem ezt az életet. Minden egyéb csak időpocséklás.” Kapjon tehát elsőbbséget az életünkben a végső célunk, és erre fókuszáljunk! Ha így élünk, akkor ezen túlmenően azt tehetjük, amit csak jónak látunk.

Am sajnós, az történik, hogy sok egyéb tennivalót tartunk súlypontinak, így Isten megismerésének az ügye és a meditáció az utolsó helyre kerül. Van, amikor sor kerül rá, más-



kor nem. Mialatt egyre inkább háttérbe szorul a meditáció, a testünk állapota – az Istentől kapott időtartam alatt – a végkifejlett felé halad, afelé, hogy visszakerül az anyagba, amelyből származik. A lelkünk pedig újra visszakerül az életek és a halálok kerekébe.

Ezért a lehető leghamarabb ébredjünk rá a mostani földi létünk céljára! Ezért kérjük a gyerekektől is, hogy egy kicsit maradjanak csendben. Ha ez az ő életükben mielőbb megtörténik, annál több idejük lesz a végállomás elérésére. Ha ezt csak később ismerjük fel, akkor erre kisebb lesz a földi idő-keretünk. Hogy ehelyett inkább az első lehetőséggel élhessünk, teremtsünk olyan légkört az otthonunkban, amely erősíti a spiritualitást, a készséget a meditációra! Így sikeres lépéseket tehetünk a helyes irányban.

A történelem tanúsága szerint a királyságok, a különféle kormányok, az emberek jöttek és mentek. Itt semmi sem állandó, minden ideiglenes. Ám mindig akad néhány olyan ember is, aki valóra váltja az egyesülést Istennel. Mi is közéjük kerülhetünk. Ne legyünk azok, akik csak jönnek és mennek, és forgunk tovább a kerékben! Lehetőségünk van arra, hogy kikerüljünk a lélekvandorlás folyamatából.

Koncentráljunk a spirituális célunkra, az Istennel való találkozásra! A csendben üléssel nyílik meg előttünk az út. Ahogy az előző kérdés

kapcsán elhangzott, a természet ölen meditálás könnyebb, de ezt bárhol másutt is megtehetjük. Ehhez tanuljuk meg önmagunk lecsendesítésének a módszerét, és legyen egyre koncentráltabb a befelé irányuló figyelmünk! Így a lépéseink teljes bizonyossággal a célunk felé fognak vezetni minket.

A meditációval kifejlődő képességeinknek, a koncentrációnk erejének köszönhetően az életünk más területein is gyorsabban fogunk a teendőink végére érni. Tegyük fel, hogy van egy olyan munka, amelyet általában két óra alatt szoktak elvégezni! Ha meditálunk, mégha nem is egyben két és fél órát, hanem csak négy-öt részletben, a koncentráló képességünk fejlődni fog. Így azt a feladatot, amit az átlagember két óra alatt teljesít, másfél óra alatt megoldjuk. Így máris nyertünk fél órát, amit meditációra is fordíthatunk.

Így nem veszünk el időt más tevékenységektől, sőt, a meditáció hatékonyabbá, gyorsabban kivitelezhetővé teszi azokat. Élesebb elmével tudunk válogatni, hogy melyek a számunkra hasznos információk. A többivel pedig nem foglalkozunk. Szóval a meditáció nagyon sokféle módon segít bennünket. Ezért fontos, hogy rendszeresen meditáljunk. Minél többet tesszük ezt, az annál jobb. Ha az életünket túl sok tenni-valóval zsúfolnánk tele, ami esetleg felzaklatna, a meditáció segítségével nagyon gyorsan le fogunk higgadni.

Ernest Hemingway

AKI LÁTNI SZERETNÉ A SZIVÁRVÁNYT

Aki látni szeretné a szivárványt, annak meg kell tanulnia szeretni az esőt. Soha ne légy szomorú, ha a valóság túl rideg! Ne keseredj el, ha nem találsz a helyed! A valós élet olyan, mint a csörgedező patak: előfordul néha, hogy nehezebben halad.

Ha nem találsz a céljaidat, ne gyötörd magad! Idővel majd alakul, mi e percben csak gondolat. Kérdezhetnéd, miért élünk, de itt nincs senki, ki választ ad. Minden napunk küzdelem, amely mindhalálig meg-

marad. Ha csalódott vagy, és úgy érzed, hogy minden hullám összecsap, gondold bele, mennyi ember vállalná a sorsodat!

Mindig csupán a jóra figyelj, és a hibáidat elfeledd! Ha önmagadat elfogadod, könnyebb lesz az életed. Ha nem látod a fényt, a Napot, nyisd ki jobban a szemed! A gondjaid közt tartogat még csodákat az életed. Mindig csak a mának élj, és az örök szabályt ne feledd: a holnap mindig tiszta, mivel nem szennyezi semmi tett.

William Combi

A MESTEREK SZERETETE

Azt mondják, hogy a Mesterek a legkisebb ellenállás irányában igyekeznek elnyerni a tanítványaik szívét. Az elmúlt néhány évben megfigyelhettem annak a gyönyörűségét, ahogy Maharaj Ji és a gyermekem, Ann között szövődött a szeretet.

Nyolc hónapos volt a lányom, amikor először vittem el a Mesterhez a Spiritualitás Tudománya chicagói központjába. Számtalan alkalommal

paskolta meg a fejét, és egy játék báránykát adott neki, amely a fejét mozgatva altatódalt zenélt. Emlékszem, hogy ezen a látogatáson egyszer együtt utaztunk a liftben a Mesterrel. Mialatt beszélt, aurája fehér fényben ragyogott. Alig mertem rápillantani.

Azóta nagyon sokszor találkoztunk, és Maharaj Ji szeretete, amellyel elhalmozza Annt, mélységesen meg-

rendít. A lányom nyíltan és teljesen viszonozza ezt az érzést. Totyogós korában ugrándozott a karomban, ahogy meglátta a Mestert, és odakiáltott Őneki, mielőtt beszélni tudott volna. Ahogy önállóbbá vált, magától igyekezett Maharaj Ji közelébe jutni. Nekiiramodott, hogy elsőként üdvözölhesse a meditációs központban. Szorosan mellé állt, szinte nekitámaszkodott a Mesternek, ahogy Ő sorban üdvözölte a tanítványokat. A Mester mindig türelmes, készséges és szeretetteljes volt Annhoz. Egy másik alkalommal, miután Maharaj Ji belepillantott lányom szemébe, és megpaskolta a fejét egy közös étkezésnél, a gyermekem húsz percig ön-

feledten táncolt és énekelt, mialatt a Mesterre vártunk az irodája előtt.

1997-ben Chicagóban részt vettünk a karácsonyi és újévi ünnepségeken. Az egyik este, ahogy a szobánkba érkeztünk, a lányom kijelentette: „A Mester jobban szeret engem, mint bárkit a világon. Tudták?”

Darshan Mester gyakran hivatkozott Sant Kirpal Singh egyik legfontosabb jellemzőjére: annyi szeretetet adott minden tanítványának, hogy valamennyien úgy érezték, a Mester őket szereti a legjobban. Sant Rajinder Singh ugyanezt mondta el a kegyes Darshan Mesterről. Úgy látszik, Maharaj Ji is követi az ő példájukat.

A MÉRLEG

Egyszer egy fiatalember megrendelt egy mérleget. Ekkor megjelent az ördög, és azt kérdezte tőle: „Mire akarod használni ezt a mérleget?”

„Azt mondták nekem, a gondolatoknak is van súlyuk. Ezt szeretném megvizsgálni” – válaszolta a fiú.

„Csak úgy? Játékból?” – faggatta tovább az ördög.

„Igen. Talán” – bólintott a fiú.

„Akkor vegyél be engem is a játékba” – kérte az ördög. „Az egyik mérlegtányér a tied, a másik az enyém. Te jót gyűjtesz, én rosszat. Az győz, aki nagyobb súlyt halmoz fel.”

A fiú nemsokára hátrányba került. Az ördög tányérja gyorsabban süllyedt. Neki ugyanis csak rossz gondolatai voltak, és az ő mérlegtányérjába kerültek a fiatalember nem tiszta gondolatai is. Emiatt az ifjú feldőhözött, ami ismét az ördög javára billentette a mérleget. Ekkor teljesen elöntötte a mérleg, rávágott a saját tányérjára, hogy lesüllyedjen. A kezdeti siker után azonban az hamarosan újra a magasba szökkent, hisz a sok mérleg és düh hatalmas súlyként nyomta lefelé az ördög tányérját. Ez utóbbi kárörvendően dörzsölte a kezét, ab-

ban a hiszemben, hogy már megnyerte a játékot.

A fiú megdöbben, és gondolkodóba esett. Lecsendesedett. Elhatározta, hogy nem foglalkozik többé az ördöggel, és ezt be is tartotta. Egy idő múlva véletlenül ránézett a mérlegre. Nem akart hinni a szemének. Úgy tűnt neki, mintha süllyedne az ő mérlegtányérja. Ez örömmel töltötte el. Talán nem is olyan reménytelen a helyzete, sőt még meg is nyerheti a játékot.

„Nos – töprengett tovább – semmiféle nagy súlyt nem tettem a tányéromba, mégis süllyed. Lehetséges, hogy sok kis súly sokat nyom a latban?”

Ekkor keresni, kutatni kezdett a jó gondolatok után. Egyre többre lett, amelyek mind a tányérjába kerültek. Többé nem hagyta magát megtévesztetni, és nem foglalkozott az ördöggel. Szorgalmasan gyűjtögette a jó gondolatokat. Hirtelen valami változást észlelt. Odapillantott. Láta, amint az ördög kedvét veszítve a játéktálcán, eltűnt.

„Így van ez” - gondolta. „A jó lassan, de biztosan győz. Nem a rossz megsemmisítésével kell bajlódni, hiszen úgy tűnik, minden jó gondolat amúgy is megsemmisít egy gonoszt. Az, hogy merre billen a mérleg nyelve, nem azon múlik, hogy mennyit veszünk ki belőle, hanem azon, mit és mennyit rakunk bele. A rossz gondolatokat jókkal kell ellensúlyozni,

mert csak azzal hatástalaníthatjuk őket. Amikor a jó gondolatok mérlegtányérja megtelik, következhet a mérleg másik tányérja! Azt is jó dolgokkal fogom megtölteni! Ez az igazán helyes egyensúly!”

A fiút elkapta a szenvedély, és grammonként gyűjtötte a jót a tányérokba. Elérkezett a pillanat, amikor mindkettő megtelt.

„Most pedig mi legyen?” - ült tűnődve a mérleg előtt. Úgy vélte, megtett minden tőle telhetőt, rászolgált a pihenésre. Ekkor megjelent Isten, kezét gyengéden a fiú vállára tette. Sokáig nézte, végtelen szeretettel, majd halkán így szólt: „Gyermekem, az enyéim számára nem létezik pihenés. Azt már látod, hogyan gyűjt az ember helyesen. Most tanuld meg, hogyan adj!”

„Azt adjam oda, amit oly nagy fáradtsággal gyűjtöttem össze?” – kérdezte a fiú megrémülve. „Akkor újra kiürülnek mérlegtányérjaim. Megjelenik az ördög, és megtölti azokat a maga számára.”

„Nem, gyermekem” – szólt mosolyogva Isten. „Amit te az én nevében adsz oda a hozzád küldött rászorulóknak, azt utánatöltöm a mérlegeden. Ne aggódj! Én vagyok a te egyensúlyod!”

Ekkor Isten egy pillanatra kitárt egy rejtett ajtót. Mérhetetlen mennyiségű kincset mutatott a fiúnak, amelyek mind a tányérjába kerülhetnek, de Isten nevében tovább

is kell adnia őket!

Az ifjú félelme és aggodása hirtelen megszűnt. Úgy érezte, hatalmas isteni szeretet önti el, ami csodálatos világokat nyit meg előtte. Alázatosan

így szólt: „Atyám, köszönöm Neked! Vezess tovább, a Te akaratod szerint!”

A szerző ismeretlen

ÁLMOMBAN LÁTOGATÓBAN JÁRTAM ISTENNÉL

Bekopogtam, hogy beszélgethessek Ővele, ha van rám ideje. Az Úr elmosolyodott, és így válaszolt:

- Az én időm végtelen, mindenre jut belőle. Mire vagy kíváncsi?

- Az érdekelne, mit tartasz a legfurcsábbnak az emberekben?

Isten a következőket válaszolta:

- Azt, hogy nem szeretnek gyerekek lenni, siettetik a felnőtté válást, majd visszavágyódnak a gyermekkorba.

- Azt, hogy akár az egészségüket is feláldozzák, hogy sok pénzük legyen, majd rengeteg pénzt költenek arra, hogy visszanyerjék egészségüket.

- Azt, hogy izgatottan lesik a jövőt, miközben megfeledkeznek a jelenről, így aztán nemhogy a jövőt, de a jelent sem élik meg.

- Azt, hogy úgy élnek, mintha sose halnának meg, és úgy halnak meg, mintha sose éltek volna.

Az újabb kérdésem így hangzott:

- Atyaként mit szeretnél, hogy gyerekeid mely tanulságokat jegyeznék meg?

- Tanulják meg, hogy senkiből nem lehet erővel kicsikarni a szeretetet. Hagyni kell, hogy szerethessenek! Nem a vágyott tárgyak a legértékesebbek, amelyeket meg szeretnének szerezni az életben, hanem az, hogy kik állnak, maradnak meg mellettünk.

- Tanulják meg, hogy nem célszerű másokhoz mérni magukat, saját magukhoz képest legyünk elbírálhatók! – válaszolta az Úr.

A szerző ismeretlen

GYERMEK OLDALAK

EGY IGAZ EMBER, AKI OLYAN, MINT ISTEN

Részlet Arran Stephens Utazás a Fénybe című könyvéből

Egy alkalommal jelen lehettem, amikor egy amerikai orvos a tízenkét éves gyermekével együtt felkereste Darshan Mestert. A gyermek a következő beszélgetést folytatta le a Mesterrel:

Fiú: Hogyan meditáljak?

Mester: Hogy erre felelhessek, előbb mondd el nekem, milyen módszerrel tanulsz?

Fiú: Először elolvasom a tanulnivalót, azután átgondolom azt, majd megpróbálom kívülről elismételni, végül megnézem a könyvben, hogy jól mondtam-e.

Mester: Szóval, amikor tanulsz, semmi egyébbe nem gondolsz. Ezt nevezük koncentrációnak. Amikor azt mondjuk, hogy „most erre összpontosítok”, akkor csak az létezik, minden másról megfeledkezünk. Ugyanez a helyzet, amikor egy szép képet nézünk, és akkor is, amikor meditálunk. Ekkor egyedül csak Isten létezik számunkra. Semmi egyébbe nem gondolunk. Létezik egy magasztos Erő, amelyet Istennek nevezünk. Ha kizárólag csak Őrá koncentrálnunk, meglátjuk Őt. Először a Fényét, majd fokozatosan az Ő formáját is.

Fiú: Az emberek nagyon sokféle módon ábrázolják Istent.

Mester: Amikor személyes tapasztalatot szerzel Őróla, akkor az igazi valójában fogod Őt látni – magával ragadó, tündöklő alakban. Eddig mit hallottál Istenről?

Fiú: A templomban mindig Istenről beszélnek.

Mester: Milyen összefüggésben hallottál Őrótól? Ismered Isten tulajdonságait? Tudod, hogy Ő miként teszi a dolgait?

Fiú: Mint egy ember.

Mester: És egy ember hogyan viselkedik? Egy jó ember mindig jól végzi a dolgokat. Isten maga a jóság. Ő mindig csak jót tesz. A földön olyan emberekkel is találkozhatasz, akik isteni tulajdonságokat hordoznak. Ám arra is lehetőség van, hogy meglásd magát Istent, beszéljess Ővele, ahogy én most veled. Ha egyedül Istenre gondolunk, csak Őrá emlékezünk, Ő eljön hozzánk. Ha olvasol, vagy a leckédet megpróbálsz fejből elismételni, akkor csak arra koncentrálsz. Nem fogtad a fejedben, hogy mit fogsz játszani, sem azt, hogy tudnád a mamádat ugratni. Szeretnél így gondolni Istenre?

Fiú: Igen.

Mester: Ezt tesszük a meditációban. Istenre várunk, Őrá emlékezünk. Ő pedig eljön hozzánk. Isten az embert a saját képmására alkotta meg. Az igaz ember Isten hasonmása.

Ekkor a fiú hosszan a Mester szemébe nézett, majd megkérdezte: „Szóval Te olyan vagy, mint Isten?”

Mester: Nyugodtan tekinthetsz engem egy jó embernek. Isten minden jóság, gyöngédség, szépség, kedvesség forrása az összes ember számára, aki a földön él, függetlenül attól, hogy milyen a bőre színe, és hol van a hazája. Amikor Istenre emlékezünk, egyedül csak Őrá, akkor találkozhatunk és beszélhetünk Ővele. Ez a meditáció.

A BÉKÁK PÉLDÁZATA

Volt egyszer egy csoport béka, akik versenyezni akartak. Egy nagyon magas toronyba kívántak feljutni. Sok néző gyűlt össze, hogy figyeljék a versenyt, és biztassák a békákat. Elkezdődött a verseny...

Ám a nézők közül senki nem hitt abban, hogy akár egyetlen békának is sikerülni fog feljutni a torony csúcsára. Ilyeneket mondogattak: „Ez rendkívül kimerítő feladat. Sosem fognak feljutni.” Vagy: „Semmiképp nem sikerülhet, a torony túl magas!”

A békák valóban kezdtek lemaradozni... Egyetlenegy kivételével, aki élénken kapaszkodott felfelé! A nézők így kiabáltak: „Ez a békáknak lehetetlen feladat!”

Egyre több béka gondolta meg magát, és fordult vissza. Csak az az egy haladt tovább kitartóan. Ő egyáltalán nem akarta abbahagynia versenyt. Végül mindegyikük feladta, azt az egy békát kivéve, aki hatalmas ambícióval és kitar-



tással egyedül jutott fel a torony csúcsára!

Ezután a többi békával együtt a nézők is meg akarták tudni, hogyan sikerült neki az, amit mindannyian lehetetlennek hittek. Az egyikük odament a győzteshez, és megkérdezte, hogyan volt annyi ereje hogy feljusson a csúcsra.

Ekkor derült ki, hogy a győztes béka süket volt.

Tanulság:

Sose hallgass azokra az emberekre akik mindig negatívak és pesszimisták, mert ők elrabolják a legszebb vágyaidat és reményeidet, amehelyet a lelkedben hordozol!

Soha ne feledkezz meg a szavak erejéről, mert bármit hallasz vagy olvasol, befolyásolja a tetteidet!

Légy mindig optimista, és leginkább légy egyszerűen süket, ha valaki azt mondja: „Úgysem vagy képes megvalósítani az álmaidat!”

Gondold ezt: „Bármi sikerülhet nekem, ha igazán akarom.”

A szerző ismeretlen