

Sat Sandesh

2023. március ♦ 56. ÉVFOLYAM ♦ 3. SZÁM

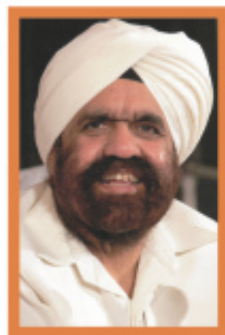
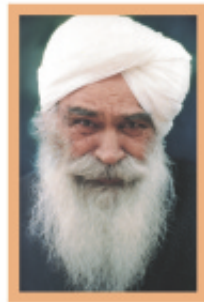
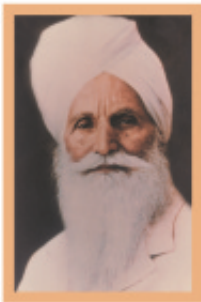
Tartalomjegyzék

2	Istenhez kössük magunkat!	<i>Sant Rajinder Singh</i>
8	Az igazi meditáció	<i>Sant Kirpal Singh</i>
14	A lélekenergia: minden más energia forrása	<i>Sant Darshan Singh</i>
18	<i>Spiritualitás a mindennapokban</i> Kérdés-felelet a simranról és a meditációról Az apró részletek fontossága Az embertársaink és Isten szolgálata	<i>Sant Rajinder Singh</i> <i>Sant Rajinder Singh</i> <i>Sant Rajinder Singh</i>
24	<i>Történetek</i> Odaadó, szenvedélyes elkötelezettség A természetes egyensúly A csodára váró ember A két favágó	<i>Sant Rajinder Singh</i> <i>Jataka mese</i> <i>Ismeretlen szerző</i> <i>Ismeretlen szerző</i>
30	<i>Gyermekoldalak</i> A szeretet csak elkezdődik	<i>Sant Darshan 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.

ISSN: 1217-6176



Sant Rajinder Singh Ji Maharaj

ISTENHEZ KÖSSÜK MAGUNKAT!

Valahányszor a szenteket hallgatjuk, a mondanivalójuk megértésével új távlatok nyílnak meg előttünk az életünk vezetésével kapcsolatban. A történelem tanúsága szerint minden időkből, a különféle vallásokba sok szent érkezett a föld legkülönbözőbb pontjaira. Ha ma az ő feljegyzéseiket olvassuk, mind Isten dicséretét zengték, és azt hangsúlyozták, hogy az egész teremtés az Ő kegyéből jött létre. Benne minden az Ő akarata szerint megy végbe. Enélkül még egy levél sem rezdül meg.

Amikor valami nehézség adódik az életünkben, azt gondoljuk, hogy Isten talán cserbenhagyott bennünket. Ám Ő az életünk egyetlen pillanatában se hagy magunkra minket. A kegyes, jóságos támogatása velünk van, mialatt áthaladunk az életen.

A fent és lent helyzeteket senki sem kerülheti el. Nem tudjuk, hogy

milyen karmákat gyártottunk a múltban. Ezek visszahatásaként köszöntenek be mindannyiunk életébe a boldogság és a szomorúság időszakai. A nehézségek idején úgy érezzük, hogy másokra nem, csak ránk sújt le a sokféle sorscsapás. Fontos annak felismerése, hogy az élet viszonyosságai előbb vagy utóbb, de mindenkit elérnek. Vannak, akik kevesebb, mások több problémával szembesülnek.

A szentek kiemelik, hogy ezek a kihívások az életünk részei. Ne aggódjunk miattuk! A mi feladatunk az, hogy teljesítsük be a célt, amiért ide küldtek bennünket. Ne tételezzünk fel olyasmit, hogy Isten talán haragszik ránk, sőt megfélekezett rólunk! Azt viszont ismerjük fel, hogy az Úr támogatása nélkül itt egyetlen pillanatot sem lennénk képesek eltölteni! Ezért mindenért legyünk hálásak, és őrizzük meg Őt az emlékezetünkben!



Őneki adott figyelemmel teljen el az életünk! Ha így telnek a napjaink, azt fogjuk tapasztalni, hogy azok megtelnek boldogsággal. Elérjük a békeséget, a nyugalom állapotát. Ha zavaró tényezők jelennek is meg az életünkben, azokon úgy jutunk túl, hogy nem veszítjük el a benső egyensúlyunkat. Valamennyien élhetünk így, ha minden momentumban megőrizzük a figyelmünket a Teremtőnkön.

A szentek az emberiséghez szóló üzeneteikben ismételten azt kérik, hogy ne a világhoz, hanem Istenhez kössük magunkat. Ezt a kapcsolatot tegyük szorossá! Bármely vallás szentírásait olvassuk, mind azt emelik ki, hogy azok találjanak rá Istenre, akik szeretik Őt. Csupán így teljesíthető be a földi létünk küldetése.

Amikor emberként megérkezünk erre a színtérre, igyekszünk megismerni, megérteni a környezetet, amelyben élünk. A régi időkben csupán néhány kilométeres körre korlátozott területen mozogtak az ott élők. Így az ismereteik is a lakhelyükre és annak közvetlen környékére korlátozódtak. Napjainkban, a repülőgépek, a vonatok, az autók és egyéb járművek korában bármilyen messzire elutazhatunk, ahol sok különleges dolgot láthatunk, rengeteg új ismeretet szerezhethetünk. Megtehetjük, hogy az egész életünket ezeknek az újdonságoknak a befogadásával, önmagunkba halmozásával töltjük el. Ez ugyanakkor azt is

jelenti, hogy ebben nem kap helyet az önvalónk és Isten megismerése.

Sant Darshan Singh sokat foglalkozott ilyen kérdésekkel: Hogyan folytassuk helyes módon az életünket? Mi a kapcsolatunk a mindenséggel Alkotójával? Hogyan tekintsünk magunkra, miközben együtt élünk az embertársainkkal? Hol legyen a figyelmünk? Mindezek a felvetések sok versének szolgáltak témául. Ha ezek mélyére hatolunk, számos fontos útbaigazítást nyerhetünk belőlük az életünk helyes vezetéséhez. Most a költő-szent egyik verséből fogok idézni, amely arról szól, honnan ered az összes öröm, a kedvesség oly sok színárnyalata, ami kellemessé, széppé varázsolja az életet.

*Ismerjük fel, hogy Isten a tavasz forrása!
Ő a kikelet színeinek a megteremtője.*

A tavasz sok szépség forrása. Isten jelenlétéhez színgazdagság, boldogság, üdvösség kapcsolódik. Amikor felébred a természet, beköszönt a rügyfakadás ideje, minden megszépül. A környezet egyre kellemesebbé, szemet gyönyörködtetőbbé válik. Hús szellő fújdogál. A virágok szirmot bontanak, a fák zöldellő köntöst öltenek magukra. A színek kavalkádja vonzza a szemet. Átvitt értelemben ez azt jelenti, hogy az életünk szép, boldog és megelégedett lesz, amikor megtapasztaljuk Isten jelenlétét önmagunkban.

Bár nemcsak a fizikai természet,

hanem a benső csodái is megismerhetők lennének, mégsem vagyunk rá képesek, ha a figyelmünk megmarad az anyag világának a dolgaiba merült állapotban. Bár időnként itt is ellátogatunk érdekes, vonzó helyekre, de ha nem fogunk hozzá a benső valóság felfedezéséhez, az örömet és az üdvösséget sem élhetjük át, amit a spirituális kikelet látványa nyújthatna. Le foglál bennünket a boldogság hajszolása e világban, bár Isten, az öröm és üdvösség kútforrása ott vár ránk önmagunkban.

Ő a kikelet színeinek a megteremtője.

A Mindenható ezzel az élvezetek egy különleges forrását alkotta meg számunkra. Jó régen, amikor iskolás voltam, azt tanultuk, hogy amikor a Nap sugarai áthatolnak egy prizmán, fénytörés következik be. Hiszen a fehér összetett fény, különböző színek keveréke. Szóval én azokkal együtt, akik akkoriban jártak iskolába, arra emlékszem, hogy hét szín angol kezdőbetűje összevonásából VIBGYOR-nak nevezték ezt a jelenséget: ibolya (violet), indigókék (indigo), kék (blue), zöld (green), sárga (yellow), narancsszín (orange) és piros (red). Ha ezeket kombináljuk egymással, még több színárnyalathoz juthatunk, amelyek mind benne vannak a nap-sugárban.

Sant Darshan Singh arról beszél, akinek mindezt a csodát köszönhetjük. Ki teremtette meg ezeket a szí-

neket, a Napot, a Földet? Isten. Mi ezek láttán nagy örömet érzünk, amikor a tél véget ér, és beköszönt a tavasz. Ez az egész természet újra ki-virulásának, sokféle színbe öltözésének az ideje. Amikor felkel és lenyugszik a Nap, az ég látványa elbűvölően szép. Kikelet idején az ég vakítóan kék, a fák levelei erőteljesen zöldek, és egy kert virágai kékek, sárgák, pirosak, narancs színűek. Az összkép, a színek keveréke valóban magával ragadó. A szemlélőit mindez nagyon boldoggá teszi.

Sant Darshan Singh azt mondja, hogy a tavasz beköszöntött mindenkit örömmel tölt be. Túl vagyunk az őszen és a téli napokon, és az idő most már nagyon kellemes. Mindazt, ami ily sok pozitív benyomást nyújt, Istennek köszönhetjük.

Ám mindez a jó érzés, boldogság a külső világunkhoz kapcsolódik. Gondolkodjunk el azon, hogy Isten még mily sok mindent teremtett meg! Egyetlen Nap fénye az egész földet bevilágítja. A tudományos fejlődésnek köszönhetően tudjuk, hogy azon a galaxison kívül, amelyben a mi bolygónk, egünk, Napunk van, még nagyon sok más galaxis, naprendszer, csillag létezik, amelyek fényereje a mi Napunkénál jóval hatalmasabb.

Mi jellemzi még a Földünket? Az, hogy anyagi természetű. A spirituális világ visszatükröződése. A szentek elmagyarázzák, hogy a mi égitestünk megszületése idején sok más régió is



létrejött: az igazi Otthonunk, Sach Khand, a szuprakauzális, a kauzális és az asztrális szint. Most a fizikai világban élünk, amelyet légkör vesz körül. Van egy Napunk, Holdunk, és az égen sok csillagot látunk. Feltételezzük, hogy ez minden, ami létezik. Ám a fizikaitól kezdve az összes követke-

ző szint a felette lévő tükörképe. A kiinduló régió Sach Khand. Mindezt Isten teremtette meg.

Az Erő, amely megalkotta a mindenséget: a Shabd, amelynek működéséhez nincs szükség eszközökre, sem emberi közreműködésre. Minden Fény, szín, varázslatos látvány

forrása a Shabd. Az emberi testbe megérkezve az a dolgunk, hogy keressük az Istenerővel a kapcsolatot. Találkozunk Istennel! Ha ez megtörténik, akkor minden szépség forrásával kapcsolódunk össze, amelyhez hasonló sincs a külső világban. Ha összehangolódunk a Fény- és Hangáradattal, és utazunk vele a bensőnkben, akkor célba fogunk érni. Be fog teljesülni az emberi küldetésünk.

Guru Arjan Dev azt mondta:

*Minden a lényünk
benső otthonában van.
Semmi sincs azon túl.
Aki kívül keres, azt
a kétségei félrevezetik.*

Minden, amit a külső világban hajszolunk, önmagunkban rejtetik. Az emberi test az otthonunk, amelyben benne lakik a lelkünk. Isten nem az egekben, hanem szintén bennünk él.

*Minden a lényünk
benső otthonában van.*

Miért? Ha Isten az emberben lakozik, Ővele együtt valóban ott van minden, amit Ő megteremtett. Az egész teremtés az Ő akarata szerint működik. Szóval, hol van Isten? Bennünk. Mi merre keressük Őt? Kívül. Az érzékszerveinken keresztül a teljes figyelmünket a külső környezetünknek adjuk, amely a valóságnak csupán halovány visszfénye. Erről az elmosódott képmásról mondjuk azt, hogy

milyen gyönyörű, és nem annak adjuk a figyelmünket, ami igazán ilyen.

A szentek ismételten azt kérik, hogy fókuszáljunk befelé, vágjunk neki a benső felfedezőútnak, amely szépséges, varázslatosan színes, szeretettel és üdvösséggel telített. Ott nyoma sincs a sötétségnek.

Amikor elkezdjük alkalmazni a befelé fordulás módszerét, kezdetben sötétséget tapasztalunk, de a Fény magától meg fog jelenni, és gyorsan célba fog repíteni bennünket.

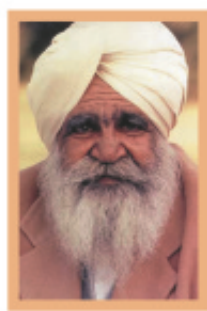
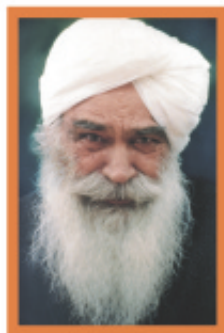
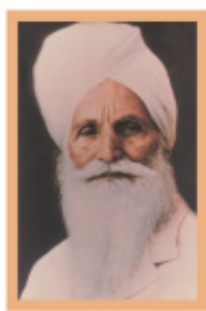
Sant Darshan Singh a versében azt kérte:

*Ismerjük fel, hogy Isten
a tavasz forrása!*

Értsük meg, hogy Isten maga a tavaszi évszak, amely oly kellemes számunkra, hiszen az elmúlást jelképező őszi és téli helyére lép.

Ő a kikelet színeinek a megteremtője.

Isten a tavasz megalkotója. Minden az Ő akaratával összhangban megy végbe. Ezt az emberi formát, amelyet Isten végtelen kegyéből kaptunk meg, a legjobb módon úgy tudjuk hasznosítani, ha elindulunk a benső világba, ahol Fénnyel, szeretettel telítődünk. Boldogságban, üdvösségben fogunk fürdeni. Ha a bennünk zengő Shabd segítségével nekivágunk a spirituális utazásnak, végül a lelkünk egyesül Istennel.



Sant Kirpal Singh Ji Maharaj

AZ IGAZI MEDITÁCIÓ

Fontos, hogy a környezet csendes legyen, mert nagy zajban nehéz meditálni. Csendben, csukott szemmel ülünk. Gondolatok nélküli állapotra van szükségünk. Ehhez gyakorolnunk kell a simrant. Ha ezt nem tesszük meg, akkor, ahogy nekifogunk a meditációnak, mindenféle gondolat támad bennünk, márpedig így nem lehet koncentrálni. A gondolat nélküli állapotot sok gyakorlással érhetjük el. Mialatt mondjuk a simrant, arra is ügyelnünk szükséges, hogy hova fókuszálunk. Egyenesen előre kell összpontosítanunk. Sokan felfelé forgatják a szemüket, azt remélve, hogy így gyorsabban jutnak előre. Ez legfeljebb fejfájást okoz. Ezek mind nagyon apró részletek, de a cél elérése szempontjából nélkülözhetetlenek. Azt gondolhatjuk: „Ó, én már 10-15-20 éve meditálok.” Csak éppen nem figyelünk a részletekre. A meditáció nagyon egyszerű, sok-sok apró részlettel. Ha ezek bármelyikére nem fordítunk figyelmet, a meditációnk nem lehet gyümölcsöző.

A szentek és misztikusok mindig azt kérik, hogy összpontosítsunk a részletekre, és fordítsunk elegendő időt a spirituális gyakorlatainkra, hogy minden meditációnkban a lehető legtöbbet sikerüljön elérnünk. Amikor összekapcsolódunk a bennünk lévő Istenerővel, megláthatjuk a Fényt, a csillagokat, a Holdat, a Napot. Ha közvetlenül magunk elé koncentrálnunk, sokféle látvány tárulhat fel előttünk. A mi dolgunk, hogy gyakorlással tökéletesítsük a meditációnkat. Ekkor nagyon gyorsan megpillanthatjuk a Fényt.

Amikor leülünk meditálni, az nem pozitív hozzáállás, ha azt mondogatjuk: „*Ne jöjjenek gondolatok, ne jöjjenek gondolatok!*” A negatív gondolkodásmódnak mindig visszaütő hatása van. A figyelem, a surat ügye nagyon komoly dolog.

A teljes figyelmünket helyezzük annak tárgyába! Az az igazi odaadás,

amikor teljesen és kizárólag egy valamire fókuszálunk. Ez a pontosan végzett rendszeres gyakorlás által fog kifejlődni. Ha megfelelő módon, pontosan és folyamatosan gyakoroljuk a meditációt, néhány napig egy-két-négy-öt órát szánva rá, akkor az elme természetes módon a szokásává teszi azt a cselekvést. Az elme örömet, boldogságot akar, és meg fogja kóstolni azt. Azért nem akarja megengedni, hogy abba az irányba menjünk, mert tudja, hogy amikor elérjük ezt a boldogsággal teli állapotot, akkor már sohasem akarunk visszatérni onnan.

Tehát tegyük barátunkká az elménket! Mondjuk azt: „*Kedves barátom! Várgy egy kicsit! Majd azt is megcsináljuk, amit te szeretnél, de előbb most ezt gyakoroljuk!*” *Alakítsunk ki jó viszonyt az elménkkel!* „*Szeretnél enni valamit? Rendben van, majd adok valamit. Am előtte egy kicsit foglalkozzunk a meditációval! Később megkapod, amit szeretnél.*”

Emlékeztek, mit mondott Krisztus a Bibliában? „*Várgy, sátán, várgy egy kicsit!*” Ez azt jelenti: „*Kérlek, légy türelmes! Figyelni fogok rád.*” Ez segít. Az elme azt akarja, hogy valami történjen. Majd újra leülünk meditálni, és az elménk ismét elrabolja a figyelmünket. „*Várgy egy kicsit barátom! Figyelni fogok rád, de most várgy!*” Ha ugyanazt a dolgot naponta ismétljük, akkor az szokássá, majd pedig idővel az elménk természetévé válik.

Tehát a „rendszeresség” nemcsak azt jelenti, hogy fizikailag ülünk a

meditációban, hanem azt, hogy teljesen és kizárólagos figyelemmel tesszük ezt. Mindig ezeket a szavakat használom: teljesen és kizárólag. Ilyenkor nem magáról a fizikai ülésről beszélek. Soha nem említem azt, hogy fizikailag. Még ha ott is vagyunk testileg, nem biztos, hogy a figyelmünk teljesen és egyedül ott van. Minél hosszabb ideig vagyunk képesek teljesen és egyes-egyedül egy adott dolognak elkötelezni magunkat, annál nagyobb lesz a fejlődésünk.

Egy további tényező, amely az utunkat állja: a ragaszkodás. Érzelmileg állunk hozzá a meditációhoz. Ez az egónk. Pedig minél tovább sikerül megmaradnunk a meditációban, annál jobb eredményt kapunk.

Az nagyon jó, ha kimegyünk a természetbe, és gyönyörködünk benne, élvezzük azt. Ugyanaz az Erő működteti a természetet, mint amit a meditációban megtapasztalhatunk. Forduljunk ehhez az Erőhöz a természetben! Majd ülünk le meditálni! Mindkettőt élvezni fogjuk – a külső és a benső szépséget egyaránt.

A pozitív gondolkodás mindig segít. Ha azt halljuk: „*Ne nézsd meg, ne menj a túloldalra!*”, akkor automatikusan megkérdezzük: „*Miért? Mi van ott?*” Nézzünk teljesen és kizárólag abba, ami előttünk van! Ekkor a benső látvány magától előtűnik.

Nagyon aprónak tűnő, de valójában lényeges különbségekről van szó. Ha valamit negatív megközelítéssel csinálunk – tilalmakkal próbáljuk meg

kezelni az elménket – az megköt bennünket. Ha az elménknek tett ígéreteinket betartjuk, akkor ez megkönnyíti a dolgunkat.

Az az igazi lemondás, ha a teljes figyelmünket teljesen és kizárólag csupán egyetlen dologra irányítjuk, és valóban kizárjuk a külvilágot. Mi tehát az igazi lemondás? Ha a külvilágot egy időre kirekesztjük a tudatosságunkból. Nem arról van szó, hogy elhagyjuk a családjunkat. Elköltözhetünk egy vadonba, de ha a figyelmünk a külvilágban marad, akkor még el sem indultunk befelé. Kívül maradtunk. Tehát az igazi elvonulás az, amikor teljesen, mindenestül egy dolognak szenteljük magunkat. Ez önképzés, gyakorlás kérdése. Ezért mondják: a munka imádság. Fejlesszük magunkat ebben az irányban!

Majd következhet egy újabb feladat, újabb irány! Ugye, az ember csak a vízben tanulhat meg úszni? *Tehát a meditáció, az igazi meditáció – hozzáteszem az „igazi” szót – azt jelenti, hogy teljesen és kizárólag egy pontban van a figyelmünk.*

Ez jó tréning a világi dolgok tekintetében is. Ha ennek a magatartásmódnak a gyakorlásában előbbre lépünk, akkor a külvilágban is egyre jobban fogjuk élvezni az eredményeit. A munkában is örömeinket fogjuk lelteni. Sokféle egyéb kötelezettségünk, elfoglaltságunk van – és ezek is jó gyakorlótereppek. Tehát az igazi visszavonulás nem az, hogy elhagyjuk az otthonunkat, és mindenről lemondunk, hanem az, ha teljesen egy do-

logra összpontosítunk, abba belemerülünk, és elszakadunk minden külvilági dologtól, még a testünktől is. A rendszeres gyakorlás járatossá, tapasztalttá tesz bennünket ebben a kérdésben.

Lehetséges, hogy ma még csak két percet tudunk ebben az oldott állapotban tölteni. Ám később, az odaadó ismétlés által öt percet, majd fél órát leszünk képesek így meditálni. A teljes időtartamból, mondjuk négy órából, ha csak fél órát képesek vagyunk mélyebb meditációban tölteni, máris sikereesebbek leszünk.

Éjszaka mindig keressünk menedéket a meditációban, és utána nyugodtan, ellazultan feküdjünk le! Istenre emlékezve térjünk nyugovóra! Így még alvás közben is ez a gondolat fog ott vibrálni a vérkeringésünkben. Amikor reggel felkelünk, azt fogjuk érezni, hogy egész éjszakát az Ő édes emlékezetében töltöttük.

Tanítvány: *Azt ajánlottad, hogy kezdetben naponta két órát meditáljunk. Mit tegyünk, ha nem vagyunk képesek teljes odaadással ilyen sokáig ülni? Nem jobb az, ha rövidebb idővel kezdjük, majd abbahagyjuk, amikor jönnek a gondolatok, és később igyekszünk meghosszabbítani a meditációban töltött időt?*

Mester: Minden korban szokás volt a tized adása. Az emberek odaadták a pénzük, az idejük tizedét – a két és fél óra a napi időnk tizede. Az egész történelem folyamán ez volt a szokás. Ha két vagy két és fél órát ülünk a meditációban, akkor lehet,

hogy ebből csak pár percnyi az igazi meditáció. Ám, ha csak tíz percet vagyunk képesek teljesen és kizárólag rászentelni – ez ellen sincs kifogásom. A cél ezzel már ki van tűzve.

Azt kérem, hogy senki ne érezze terhes kötelességnek a meditációt! Frissen, lelkesen tegyük, mint ahogy a gyermek siet az édesanyjához! Naponta legalább két-két és fél órát kellene erre a célra fordítanunk. Ennyi időből az esszencia néhány percnyi lesz. Ha viszont csak öt percet szánnunk rá, abból mennyi lesz a tényleges idő – talán néhány másodperc? Hafiz azt mondja: *„Fessük ki az egész falat!”* Tegyük meg ezt, hogy segíthessünk magunkon! Még ha nem is tudjuk az egész falat kifesteni, de ha ezzel a szándékkal kezdünk hozzá a

munkához, legalább egy része sikerülni fog. Tegyük fel, hogy három vagy másfél métert kellene ugranunk! Legyen a cél a másfél, de aztán legalább fél métert ugorjunk! Ha valami magasabb célt tűzünk ki magunk elé, akkor mindig arra törekszünk, hogy legalább a felét sikerüljön elérnünk. Ha azonban az ideális szintet mindig lejjebb tesszük – akkor még a felénél alacsonyabb szinttel is megelégszünk.

Ha képesek vagytok öt-tíz percet teljes és kizárólagos figyelemmel meditálni – nos, az kezdésnek jó, ha utána fokozatosan növelitek az időt. Szerintem azonban a másik módszert jobbnak fogjátok találni. Van két órátok; néha sikeresek lesztek, néha nem. Ha viszont összesen 5-10 percet szenteltek a meditációra, akkor

bizony legfeljebb ennyi meditációs időt lehet beírni a naplóba. Ez az alapvető ok, amiért több időt kell fordítani rá. Mindennek megvan a maga magyarázata.

Az ember nem lehet szakértő egy nap alatt. Ha valaki képes erre, nos, az rendben van. Én leszek a legboldogabb, ha ma tíz percnyi meditáció sikerül teljes és kizárólagos figyelemmel. Növeljétek naponta tíz perccel az időtartamot, így egy hét után naponta már hetven percet fogtok meditálni. Kívánom nektek, hogy így legyen! Tizenöt nap múlva pedig már százötven percnél fogtok járni. Tegyétek ezt! Boldog leszek, ha

ez sikerül nektek.

Nem szeretem látni, ha a dolgok hanyagul, felületes módon folynak. Legyen minden pontosan elvégezve! Az elme sok mindent kétségbe von, és rávesz bennünket, hogy ne fektessünk a meditációba két órát.

De ha nektek az jobb, akkor meditáljatok egyszerre rövidebb ideig. El tudnám fogadni ezt a módszert is, ha már mától így tennétek. Te is elfogadod? *(A kérdező egyetért.)* Nos, akkor mától kezdve próbáljátok ki ezt a módszert! Az elmétek be fog csapni benneteket, ezért ne hallgassatok rá! Szóval megígéritek, hogy tizenöt percet meditáltok egyszerre? *(A kérdés*



feltevéje beleegyezik, hogy egyszerre tizenöt percet fog a meditációra szentelni.) Mi fog ezután történni? Ha sikerül tíz, tizenöt percet rászánni – ha sikerül – hozzászámom a „ha” szót, akkor miután a „kutatásban” eléred azt a szintet, ahol meglátod a vizet, nem szeretnél tovább ásni? Ám amikor elérjük – vissza szoktunk hőkölni, aztán újabb gödröt ásunk 15 percre, majd azt is otthagyjuk.

A ti esetetekben kezdjük a meditációt naponta három-négy alkalommal 15 perccel. Szívesen elfogadok különböző módszereket. A lényeg, hogy időt szenteljete a meditációra.

Nem hiszem, hogy találni fogtok olyan barátot, aki mindenféle engedményt hajlandó megadni nektek. Ha azonban ebbe beleegyeztek, legyetek őszinték! Ne csapjátok be saját magatokat! Legyen tizenöt perc egyszerre őszintén, teljesen, kizárólag! Akkor meg fogtok változni.

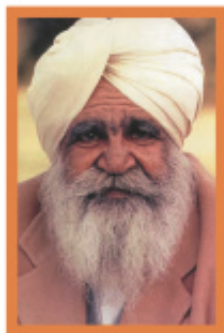
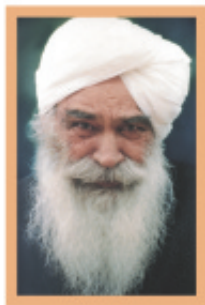
Az első dolog, hogy üljete nyugodtan, meditáljate tizenöt percre, és csodálatos fejlődésben lesz részetek. Remélem, hogy így azt fogjátok érezni, hogy eltűnt minden megkötés. De mindenképpen legyen előttek a magasabb ideál! Persze, annál kevesebbet fogtok teljesíteni, ez természetes. Tehát mátol kezdjete így! Ha mindannyian így teszete, nincs kifogásom. Negyedóra egy alkalommal teljesen és kizárólag a meditációnak szentelve. Rendben van, legyen így!

Hajlandó vagyok alkalmazkodni

bármihöz, ami tetszik nektek. De a pontosság nélkülözhetetlen. Akkor nem fogjátok becsapni magatokat. Az elme nagyon trükkös. Ha másfél órán keresztül szendergünk ... Vajon ez is beleszámít a meditációba? Nem. Üljünk teljes tudatosságban! Kezdjük így, és ha majd egy órányi meditációnk lesz, az többet fog adni. Ha többet ad, akkor automatikusan többre fogunk vágyani. Nagyobb boldogságban fogunk részesülni, és egyre többet szeretnénk kapni.

Mindig arra gondolunk, hogy mennyi időt fektettünk bele. Néha ránézünk az órákra, és megállapítjuk, milyen sok idő telt már el. Ez a számolgatás nem fog a javunkra válni. Üljünk le, feledkezzünk meg mindenről! Egyszer s mindenkorra meg fogunk halni. Ez a meditáció. Lehet, hogy visszatérünk, de lehet, hogy nem. Az elme nagyon trükkös. Üríemberként mindig így szól: *„Miért nem meditálunk, alkalmanként csak néhány percre?”* Nos, akkor legyen úgy, ahogy az elmétek kívánja! Én tudom, hogy nagyon fortélyos. Mégis örülök, hogy legalább megmutatja magát. Amikor a kígyó felemeli a fejét, akkor tudjuk, hogy veszély van. Mondjuk tehát az elménknek, hogy ma egyszerre csak 15 percet meditálunk, de azt teljes figyelemmel! Ez az, amit elvárok. Ha hosszabb ideig meditálunk, az gyorsabb fejlődést eredményez.

Ma tehát kövesd az elméd utasításait, és figyeld meg, hogy nem csap-e be, nem játszik-e veled!



Sant Darshan Singh Ji Maharaj

A LÉLEKENERGIA: MINDEN MÁS ENERGIA FORRÁSA

Valamikor réges-régen egy ember olyan varázserő után kutatott mindenütt, amely gazdaggá, hatalmassá és boldoggá tehetné. Egy szép napon véletlenül rábukkant egy régi palackra. Nézegette, forgatta, majd kihúzta a dugót az üvegből. Hirtelen füst gomolygott elő, és vad kinézetű dzsinn jelent meg előtte. Közölte a megrémült emberrel, hogy mostantól őt szolgálja, teljesíti az összes parancsát, egyetlen feltétellel: „Állandóan el kell látnod munkával! Abban a pillanatban, amikor nincs több tennivalóm, elpusztítalak!”

A varázserővel rendelkező dzsinn a legrövidebb idő alatt elvégezte a legbonyolultabb feladatokat. Kezdetben az ember azt hitte, hogy végre rálelt vágyai beteljesülésének a kulcsára. Nagyon gyorsan hatalmas vagyongra, anyagi kényelemre és hatalomra tett szert. Hamarosan kifo-

gyott azonban a dzsinnek adandó feladatokból. Rádöbrent, hogy veszélyben forog az élete. Nyilvánvalóvá vált, hogy a dzsinn bármennyire is hasznos, olyan, mint a kétélű penge. Minden pillanatban a gazdája ellen fordulhat, és megsemmisítheti.

Ez a történet az ember fejlődését, ügyességét jelképezi. Évszázadokon keresztül hatalmas előrelépéseket tettünk. Az új tudományos vagy technológiai felfedezésről, illetve valamilyen újszerű energia-alkalmazásról minden alkalommal kiderült, hogy kétélű kard. Ugyanis az előrehaladás új veszélyt jelentett az emberi létezésre.

Jó példát találunk erre a görög mitológiában. Úgy tartják, Prometheusz ellopta az égből a Nap tüzeit, és a halandó emberi lénynek ajándékozta. E cselekedetért nagyon drága árat kellett fizetnie. Önfeláldozása révén azonban képessé vált az ember,

hogy átlépjen állati természetén, bölccsé formálódjon, és versenyre keljen az istennel. Prométheusz lehozta a tüzet a Földre, és az embert az istenekhez hasonlóvá tette. A kegyetlen hódítók kezében azonban városokat és kultúrákat semmisített meg.

A gőz, a mechanikai és az elektromos energia felhasználása hatalmas haladást tett lehetővé. Ám az összes elért eredményt pusztító célokra is felhasználták. Semminél sem egyértelműbb ez, mint az atomenergia esetében. Az emberiség belépett az atomkorszakba, és az istenek tüzével elpusztíthatja az egész világot. Kritikus időköt élünk. Egyetlen téves lépés, és az egész bolygó, a Földanyánk megsemmisülhet.

Mi a lélekenergia?

Létezik azonban egy olyan energia, amely eddig még nem tudatosult bennünk, illetve ezt eddig figyelmen kívül hagytunk.

A viszályoktól szétszaggatott világot megmentő béke és harmónia elérése attól függ, hogy rálelünk-e ennek az energiának a kútforrására. Ahogy vannak energiaforrások az anyagi világban, ez a bensőnkben is megtalálható. A különlegessége az, hogy ez az összes többi energia forrása és kimeríthetetlen. Rákapcsolódva gyors és látványos fejlődés következik be. Az emberi lény tökéletesen átalakul. Olyan hatalommal rendelkezik, amely képes az emberiből istenit formálni.

A különböző anyagi energiáktól eltérően ez pozitív természetű. Nem lehet ártó célokra felhasználni. Kizárólag az emberiség javát szolgálhatja. Ez az energiaforma tehát nem rajtunk kívül található, hanem a bensőnkben. Egy új szót alkottam ennek az energiának a leírására. „Lélekenergia” vagy „benső energia” neveztem el, mivel a lélekből érkezik.

Az energia szakterületén a szenteket és misztikusokat általában nem tartjuk szakembereknek. Mégis hozzájuk kell fordulnunk a bennünk rejlő kimeríthetetlen forrás megismeréséhez és birtokba vételéhez. Egyedül ezzel az energiával menthetjük meg a csodaszép bolygónkat. A tudósokhoz hasonlóan a szenteknek is megvan a kialakult nézetük a természetről, a teremtés eredetéről és a vele való kapcsolatunkról. Elmagyarázzák, hogy az összes élet egyetlen energia kinyilatkozása. Ők ehhez a rejtett és kimeríthetetlen energiához vezetnek el az útkeresőket.

A modern tudomány olyan fogalmak előtt áll, amelyek igazolják a misztikusok minden korban kijelentett igazságait. Az egész teremtést létrehozó és egyesítő Erő utáni keresésben a tudósoknak új kutatási módszereket kellett kidolgozniuk. Az atomnál kisebb részek az érzékeinkkel közvetlenül nem észlelhetők. Az eredményeket leíró nyelv időnként elmosza a tudomány és a misztika közötti korlátokat. Állításuk szerint a dolgok látszólagos különbözősége és elválasz-



tottsága mögött az egység dinamikus állapota rejtezik. A fizikai Nobel-díjasok valóban kialakították a „Nagy egység elméletét.” Eszerint a teremtés Fénnyel kezdődött, és a távoli jövőben azzal fog végződni. Az összes élet mögött álló őserő vagy őserő kényszerpályán vezet el az érzékekkel fel nem fogható birodalomba. Ott kezdődik a szentek által tanított benső tudomány. A szentek és misztikusok az ősi idők óta kezdve azt tanítják, hogy Isten az Ő abszolút valóságában forma- és név nélküli. Fogalmakkal vagy magyarázatokkal leírhatatlan. Csúpan szóképekben, szimbólumok használatával beszélhetünk erről a hatalmas valóságról. Boldogságot árasztó, végtelen Mindenségtudat Óceánnak írhatjuk le. A kijelentéseik alapján Isten kezdetben egyedül volt, majd több akart lenni. Ez vibrációt

váltott ki, amely Isten Fényében és a Szférák Zenéjében nyilvánkozott meg. E két manifesztáció együtt a Bibliában szent Igeként ismeretes.

Kezdetben vala az Ige, és az Ige vala Istennél és az Isten vala az Ige. (Jn 1,1) A mohamedánoknál Kalma, az indiai írásokban Naad, Shabd és Naam, a buddhistáknál Csengő Fény, Zoroaster híveinél Sarosha, a kínaiaknál Tao, a régi görög filozófusoknál Logos, és a szufiknál Bang-i-Asmani a neve. A világ összes szentírása utal a Fényre és a Hangra. Megfigyelhetjük, hogy a különböző vallások imahelyein a Fény és Hang szimbólumai mindenütt ott vannak.

Az Ige vagy Naam a Teremtő legközvetlenebb kinyilatkozása. Tiszta tudat. Amikor a Forrásából alászállt, egyik szintet a másik után hozta létre: a *szuprakauzális*, a *kauzális*, az *asztrális* és a *fizikait*. Majd megteremtette az emberiséget és az összes többi létformát. A kauzális régióból származó elme és az univerzumunk megalkotására szolgáló anyag egyaránt az Úr teremtménye. A fizikai világban élve azt hisszük magunkról, hogy elméből és anyagból állunk. A szentek és Mesterek azonban arra emlékeztetnek bennünket, hogy az egész mindenség a tiszta tudat alkotása, terméke.

Felhívják a figyelmünket, hogy mialatt anyagi és intellektuális téren nagy előrelépéseket teszünk, szomorú módon elhanyagoljuk a spirituális szférát. A látványos sikereink

ellenére ezért vagyunk gyakran elégedetlenek, kiábrándultak, boldogtalanok és csalódottak. Nem ismerjük fel, hogy a lényegünk a lélek, a tiszta tudat. A spirituális oldalunk fejlesztése nélkül nem találhatjuk meg a benső békét és a tartós boldogságot. Sant Kirpal Singh azt szokta mondani: „A szentek azért érkeztek közénk, hogy arra buzdítsanak: Ember, ismerd fel magad!” Lehetővé teszik számunkra a valódi lényünk felfedezését és fejlesztését. Megmutatják a spirituális energia kimeríthetetlen forrásához vezető utat.

Az elménkkel és a testünkkel azonosítjuk magunkat. Sajnálatos módon semmit sem tudunk a legfontosabb részünkről: a lelkünkről. A valóságban ugyanis az elme és a test a lélektől kapja az életet, az erőt. A szentek segítenek bennünket, hogy újjászülessünk a lélek világában. Valójában a lelkünknek kellene uralnia az elmét, és annak az érzékeinket. Jelenleg a helyzet éppen fordított. Bármiféle érzéki varázs csapdába ejtheti az elmét. Ilyen örömekbe beleveszve, ugyanazon útra a lelket is magával ragadja. A szentek és misztikusok azonban arra kérnek bennünket: Tanuljuk meg a bensőbe fordulás művészetét! Az Élet Vize bennünk található meg. Ha megízleljük e Nektár egyetlen cseppjét, megismerjük az igazi valónkat.

A szentek gyakorlati módszerre tanítanak, amellyel önvizsgálatot folytathatunk. Továbbá elválasztódhat a lélek a vele összefonódott test-

től és az elmétől, és a behatárolt fizikai tudat fölé emelkedhet. A beavatás napján közvetlen élményt adnak Isten Fényéről és a Szférák Zenéjéről. Lehetőségünk nyílik arra, hogy a meditációban egyre magasabb benső szintre emelkedjünk. Végül visszatérhetünk a Forrásunkba, és egyesülhetünk a Teremtőnkkel. A nagy Mesterek kijelentése szerint ez a földi létünk legmagasabb célja. Képessé kívánnak tenni bennünket, hogy a halálból a halhatlanságba, a sötétségből a Fénybe emelkedhessünk, és korlátozott egyénekből az isteni terv tudatos munkatársaivá válhassunk.

A szentek ősidők óta beszélnek egy különleges művészetről: az életben meghalásról. Mit jelent ez? Azt állítják, lehetséges, sőt szükséges, hogy még az életünkben megismerjük a halhatatlan lelkünket. Kempis Tamás szavaival: *„Tanulj meg meghalni, hogy elkezdhess élni!”* Hasonlót olvashatunk a mohamedán írásokban is: *„Halj meg a fizikai halál előtt!”* Sok indiai misztikus is hasonlóan vélekedik. Kabir kijelentette: *„A halál, amelytől oly sokan rettegnek, nekem az öröm forrása, hiszen a lelkem egyesülhet a Teremtővel.”*

Az összes energia a tudatból ered. A szentek ezért azt tanácsolják: kapcsolódjunk rá a léleken energiának erre a kiapadhatatlan forrására! Így személyes tapasztalatokat szerezhethetünk a létezés valóságáról. Elmagyarázzák, hogy a leghatalmasabb benső és külső átalakulást egyedül a léleken energia hasznosítása eredményezheti.

Sant Rajinder Singh

KÉRDÉS-FELELET A SIMRANRÓL ÉS A MEDITÁCIÓRÓL

Kérdés: *Van-e a simran öt nevének ismétlése annyira jótékony hatású, mint bármely más Istennév ismétlése?*

Mester: Amikor megkapjuk a beavatást, a Satgurunk azt kéri, hogy mondjuk a simrant, amely öt szó ismétlését jelenti. Amikor ezeket a beavatáskor megkapjuk, ezek Erővel feltöltöttek, és magukban hordozzák a Mesterünk oltalmát, támogatását is. A töltöttségnek köszönhetően az elménk lecsendesítésében is segítenek. Továbbá, amikor utazunk a benső világokban, semmi nem csaphat be, vezethet félre bennünket.

Az öt Istennév a töltöttségnek köszönhetően működőképes a meditációban. Ha egy beavatott ezeket továbbadja valakinek, akkor a szavak nem rendelkeznek töltéssel. Hiába fogja ismételni az, akinek átadják, az illető nem fog hozzájutni a beavatáskor a simrannal kapott jótéteményekhez.

Kérdés: *Miért kapjuk azt a tanácsot, hogy a meditációban csak a shiv netrára, vagyis a harmadik szemre koncentráljunk?*

Mester: Ha spirituálisan fejlődni kívánunk, akkor a lélekerőt koncentrálni szükséges. Különféle típusú energiaközpontok vannak a testünkben. A guda csakra a gerincoszlop aljánál helyezkedik el. Az indri vagy szakrális a nemzőszervek közelében, a nabhi vagy napfonat csakra a köldök felett található. A hriday csakra a szívnél, a kanth vagy jugular csakra helye a gégefőnél van. Az anja vagy aggya csakra úgy ismert, mint harmadik szem, tizedik kapu; a két szemöldök között és mögötti pontban található.

A Surat Shabd Jóga tanítása szerint a lelkünk a harmadik szemben, vagyis a tizedik kapun áthaladva hagyja el a fizikai testet. Ez az egyetlen bejárat, amely a benső világra nyílik. A többi energiaközpont, csak a segítségével formálódik meg és marad életben a fizikai test. Ha leáll a légzés, a szív működés, az illető meghal, mert a test működésképtelenné válik.

E csakrák felett helyezkedik el a

harmadik szem, shiv netra. Csak akkor lehet elindulni a benső régiókba, ha a lélekenergia ide koncentrálódik. Amikor valaki haldoklik, készül eltávozni, először a lábfeje, a lába, majd a törzse válik érzéketlenné, és ez így folytatódik felfelé. Az élő testben a lélekerő szétterjedt állapotban van, és ez húzódik vissza a halál idején a harmadik szembe. A haldokló egy pillanatra még kinyitja a szemét, majd becsukja, és beáll a halál.

A meditáció az életben meghalás művészete. Ha bármelyik másik csakrán tartjuk a figyelmünket, csak addig a szintig tudunk eljutni. Ám nekünk a tizedik kaput szükséges elérnünk. Azért kérjük azt, hogy erre fókuszáljunk, mert ezen keresztülhaladva léphetünk be a spirituális régiókba.

Sokan vélekednek úgy, hogyha becsukjuk a szemünket, akkor semmit sem láthatunk. A külső, a hús-vér szemünk segítségével csak az anyag világának a dolgairól érkeznek benyomások az agyunkba. Az impressziók alapján a gondolkodás révén születik meg a döntés a teendőkről.

A meditációban csukott szemmel egyenesen magunk elé összpontosítjuk a figyelmünket. Így a külső környezet nem zavarja meg a benső látványok megtapasztalását. E folyamat során a lélekenergia a harmadik szemben koncentrálódik. Eközben a lélek székhelye alatti szinten történő

dolgokkal nem foglalkozunk. Ez azt jelenti: hagyjuk, hogy a légzés, a vérkeringés és a többi testi funkció a szokásos módon folytatódjon. Miért? Azért nem adunk figyelmet a harmadik szem alatti területnek, mert a spirituális világban szeretnénk tapasztalatokat szerezni. Ehhez értelmetlen a fizikai szemünk felfelé forgatása, mert a harmadik szem ettől függetlenül működik. Ha így megerősítjük a szemünket, ennek fejfájás lehet a következménye.

A figyelem fókuszálása azt jelenti, hogy teljesen megfedkezünk a harmadik szem alatti test-területről. Ismétljük a simrant, amitől az elménk lecsendesül! Csukott szemmel tartsuk egyenesen magunk előtt a figyelmünket! Ennek köszönhetően a lélekenergia fokozatosan áthalad a különböző csakrákon, és amikor a harmadik szemben koncentrálódik, elkezdjük látni a benső Fényt, a csillagos eget, a Holdat, a Napot. Majd a Mesterünk segítségével elérjük az Ő sugárzó benső formáját, aki spirituális utazásra visz bennünket.

Tehát ne adjunk figyelmet annak, ami a harmadik szem alatt történik, ne figyeljünk a légzésünkre, sem a többi testi folyamatra! Mondjuk a simrant, hogy megnyugodjon az elménk! Ha követjük ezeket a tanácsokat, akkor könnyűvé válik a befelé összpontosítás, és a benső tapasztalatok megszerzése.

Sant Rajinder Singh

AZ APRÓ RÉSZLETEK FONTOSSÁGA

Mindannyian a lehető leghamarabb szeretnénk célba jutni. Olyan korban élünk, amelyben minden nagyon gyorsan következik be. Ami azelőtt évekbe, hónapokba vagy napokba telt, most órák, percek, másodpercek alatt történik meg. Azt szeretnénk, ha a dolgok a mi életünkben is ennyire sebesen mennének végbe. Sürgető benső nyugtalanság uralkodik rajtunk, mert úgy érezzük, hogy megérdemeljük, megszolgáltuk a gyors megoldásokat. Ugyanezt várjuk el a spirituális életben is: azt akarjuk, hogy a spiritualitás nagyon hamar táruljon fel előttünk.

Ha sebtében, kapkodva teszünk valamit, akkor ezt általában útrövidítésekkel, útlevegésekkel igyekszünk elérni. Nem fordítunk rá elegendő időt. Egy mondás szerint a siker titka a részletekben van. A cél megvalósítása szempontjából nagyon fontosak a részletek. Már pedig a hamarjában végzett munkánál itt is, ott is kimaradnak bizonyos mozzanatok, és így a cél nem érhető el.

A következő érdekes történetben szereplő férfi boldog házasságban élt. A felesége finom ételeket főzött, és szépen folyt az életük. Az asszony azonban hirtelen meghalt. A férfi so-

hasem főzött, így nem tudott gondoskodni magáról. Elkezdett egy étterembe járni. Minden nap ugyanazt a fajta előételt, levest, főételt ette. Ezen nem akart változtatni. Állandó vendég lett az étteremben. Már jól ismerték. Meg sem kérdezték, hogy mit szeretne enni, hiszen tudták, hogy mit hozzanak ki neki. A férfi nagyon elégedett volt ezzel a megoldással.

Egy napon éppen az előételnél, egy salátánál tartott, amikor a pincér kihozta a levesestálat. A férfi hozzá akart fogni a leveshez. Ekkor az asztalához hívta a pincért. Azt kérte tőle, hogy kóstolja meg a levesét. A pincér nem értette a kérését: „Miért kóstoljam meg? Ez ugyanolyan, mint amilyet minden nap fogyaszt.” „Akkor is ízlelje meg!” – kérte a vendég. A pincér így magyarázkodott: „Tudjuk, hogy a leves nagyon finom. Ezt a zöldséglevest kifejezetten önnek készítjük. A szakács nagy gonddal, rendkívül ízletesre készíti el. Ezért nincs szükség arra, hogy megkóstoljam.” „Kérem, hogy akkor is vegyen belőle” – mondta a vendég. „Tehát rossz a leves?” – csodálkozott a pincér. „Ragaszkodom hozzá, hogy ízlelje meg!” – ismételte a férfi. A

Talk & Book Release

DETOX^{THE} MIND

29th October 2022

Siri Fort Auditorium, New Delhi



pincér elgondolkodott: „A szakács ellenőrizte a leves ízt, tehát az biztos, hogy jó. Sok hónapja ugyanazt tálaljuk elé.” Elvitte a levesestálat, majd visszahozta, és letette a vendég elé. Majd előrehajolt, és megkérdezte: „Hol a kanál?” A vendég megjegyezte: „Ez az, amit én is tudni szeretnék. Kanál nélkül nem tudom megenni a levest.”

Ez is egy olyan apróság, mint amilyenekről gyakran megfeledkezünk az életben. Amikor leülünk meditálni, ha nem figyelünk az apró részletekre, akkor nem érhetjük el azt, amire

egyébként lehetőségünk nyílna. Az első ilyen körülmény: Maradjunk nyugalomban! Ha fészkelődünk, itt meg ott vakarózunk, és azt gondoljuk, hogy ez nem számít, akkor tudnunk kell, hogy a meditációnk nem lesz gyümölcsöző. A következő lépés: Be kell hunynunk a szemünket! Van, aki így vélekedik: „Ó, én nyitott szemmel is tudok meditálni” Így azonban semmire sem jutunk. A nyitott szemmel meditáláshoz ugyanis rendkívüli koncentrációra van szükség. A legtöbb ember erre képtelen.

Sant Rajinder Singh

AZ EMBERTÁRSAINK ÉS ISTEN SZOLGÁLATA

Egy szép perzsa történetben valaki azért imádkozott Istenhez, hogy vezesse el a legodaadóbb hívéhez. Álmában Isten megmutatta neki, hogy kit látogasson meg. Az emberünk felkereste az illetőt a falusi otthonában, ahol megtudta, hogy Isten rajongó híve még sohasem tett zarándokutat Mekkába. „Milyen odaadás ez?” - csodálkozott. „Miért nem látogattad meg a szent helyet?” A válasz így hangzott: „Tudod, végül is elég pénzt gyűjtöttem össze az útra, de az egyik szomszédom az éhező családja miatt segítségért könyörgött. Odaadtam neki a félretett pénzt, ezért nem tudtam elutazni.” A látogató elgondolkozott, majd így szólt: „Isten mégis elfogadta a zarándoklatodat. Ugyanis nekem azt mondta, hogy a legodaadóbb híve vagy. Most már értem: segítettél egy embertársadon, és ezzel Istent szolgáltad.”

Minden vallás kiemeli, mennyire fontos, hogy másoknak önzetlenül nyújtsunk jót. Sok történet szól az Isten kegyét élvezőkről, akik a szükségben szenvedőkön segítettek. A nemes bánásmóddal – amely könnyít mások terhein – nemcsak a

szent, tiszta életű emberek nyerik el Isten tetszését, hanem mindenki más is. Ha elgondolkozunk a szolgálat példáin, megértjük, miért olyan fontos mások segítése. Gyakran olvashatunk az újságokban, vagy láthatunk a televízióban olyan emberekről szóló történeteket, akik hősies erőfeszítéseket tettek a társaikért. Megindítanak, lelkesítenek bennünket a mások megmentéséért még az életüket is kockáztatók történetei. Tiszteljük a hazájukért meghalt hősokeket, mártírokat, akik segíteni próbáltak a népükön, az egész emberiségen, és közben életüket veszítették.

Legnagyszerűbb tetteink közé tartozik embertársaink szolgálata. A mindennapok ritkán állítanak szembe bennünket azzal a választással, hogy fizikailag vajon feláldoznánk-e magunkat mások megmentéséért? Viszont megszámlálhatatlan alkalom kínálkozik az önzetlen tetre, amikor valaki segítségre szorul. Felkínálhatjuk az időnket, a pénzünket, az egyéb erőforrásainkat és a képességeinket. Szinte végtelenek a lehetőségeink, hogy jót tegyünk!

Az igazi önzetlen segítségnyújtás családunkon kívül az egész emberi

séget magába foglalja. Csodálatos érték, ha az ismerőst és az ismeretlent egyformán tudjuk szeretni. A spirituálisnak éppen ez az egyik fő célja: fejlesszük ki magunkban a szeretet képességét, és szolgáljunk mindenkit! A szufik szerint Isten ezért teremtette az embert, mert, ha csupán imádatra vágya, arra ott lennének az angyalok. A teremtésben egyedül az embernek adatott meg az az istenáldotta képesség, hogy szeretni és szolgálni tud másokat. Válgunk tehát teljes emberi lénnyé, legyen miénk ez a képesség!

Az önzetlen szolgálat látszólag ellentmondásos. Igazi formájában a jutalom és az elismerés vágya nélkül cselekszünk. Önként adunk, benső ösztönzés hajt: segíteni szeretnénk másoknak. Elfeledkezünk a saját igényeinkről, a szándékainkról, a kényelmünkről és a biztonságunkról, csak a másik számít. Vannak, akik életüket is képesek feláldozni a bajbajutottak megmentéséért. Az önzetlen ember semmit nem vár cserébe a segítő tetteiért. A szolgálat lényegéből fakadó látszólagos ellentmondás: nem akarunk érte jutalmat, és mégis a leghatalmasabbat nyerjük el – Isten tetszését.

A jutalom talán nem kézzel fogható. Mégis, ez a spirituális fejlődésben érdekelték számára az elérhető legcsodálatosabb ajándék. A termést elsősorban akkor aratjuk le, mikor meditációnkban könnyen rátalálunk a Fény benső kapujára, a szeretetre és a



békére. Ezek a kincsek az önzetlen embert földöntúli örömmel, beteljesüléssel töltik meg. Sant Darshan Singh gyakran mondta: „Az önzetlen szolgálatból ugyanakkora előnyünk származik, mintha azonos ideig meditálnánk.”

Az erőszak nélküli, őszinte, tisztaszívű és alázatos élet elősegíti az elme lecsendesedését. Ez pedig nélkülözhetetlen a gyümölcsöző meditációs tapasztalatokhoz. Az önzetlen szolgálat ösztönző eleme az isteni kegyelemnek, amely a benső kaput feltárja. A szívünk nemessé válik, ha másokon segítünk. A karunk ölelésre tárul az emberi család tagjai felé. Amikor a szeretetünk kiárad, akkor Isten szeretetével töltődünk meg. Ha a csere megtörténik, a lelkünk emelkedni kezd oda, ahol átélhetjük az Isteni Fényt. A meditációnk hajtóerőt nyer, a lelkünk békével, örömmel telítődik, és a tudatosság magasabb szintjeire szárnyal. Az önzetlen szolgálaton keresztül nagy bőségben részesülhetünk a benső kincseiből.

Sant Rajinder Singh

ODAADÓ, SZENVEDÉLYES ELKÖTELEZETTSÉG

Ha megnézzük, hogy miként lesz valaki orvos, mérnök, kiváló sportoló, és nekünk is ez a célunk, akkor ezt a példát akarjuk követni. A mérnökök sok évig tanulnak, hogy megismerjék az anyagból való dolgok működését. Majd különféle találmányokba, alkotásokba ültetik a megtanultakat, azzal a reménnyel, hogy ezek megkönnyítik az életet. A rengeteg erőfeszítésük teszik őket valóban sikeressé.

Thomas Edison nevéhez fűződik az izzólámpa feltalálása. Az ő példája nagyon érdekes. Előtte világításra évszázadokig gyertyát vagy olajmécsest használtak, amelyeknek az ő találmányával leáldozott az ideje. Valaki egyszer megkérdezte: „Már ezerkétszáz sikertelen kísérlet volt az izzószállal, akkor miért folytatod tovább?” „Miért jelentene ez kudarcot?” – csodálkozott Edison. „Hiszen már ezerkétszáz módját tudom annak, ahogy ez nem működőképes. Ez csupán látásmód kérdése. Ugyanaz a dolog erről, meg arról az oldalról is szemlélhető. A

kérdés az, miként látjuk a velünk megtörténő dolgokat?”

Edison éjjel-nappal, fáradhatatlanul dolgozott a laboratóriumában. Közülünk mindazok, akik tudósként, kutatómérnökként laborban kísérleteznek, sohasem tudják, hogy éppen hány óra van. A kísérletek követik egymást, és közben észrevétlenül megy az idő. Edison feleségét nyugtalanította, hogy a férje túl sokat dolgozik. Egy napon felhívta: „Szabadságra kellene menned. Túlzásba vised a munkát.” „Rendben van. Szabadságra megyek. De hova?” – kérdezte Edison. A felesége azt válaszolta: „Bárhova, ahova csak akarsz. A földnek arra a pontjára menjél, ahol igazán jól éreznéd magad.” „Nos, akkor holnap szabadságra megyek. Csomagold össze a holmimat, hogy azonnal indulni tudjak!” – kérte Edison. A felesége kíváncsi volt rá, hova utazik Edison, aki másnap reggel fogta a csomagját, és egy taxit hívott (már amilyen akkoriban volt). Megjött az illető, és megkérdezte: „Mi az úti cél. Hová vigyem?” „Azt



akarom, hogy oda vigyél, ahol a földön a legjobban szeretnék lenni” – válaszolta Edison. A taxis értetlenkedett: „Hol az a hely?” „Vigyél a laboratóriumomba! Ez az a hely, ahol lenni akarok.”

Vajon miért? Mert szenvedélyesen kutató új dolgok után. Ott akart lenni, ahol örömet lelte. Szom-

jazta az új ismeretek felkutatását, annak felismerését, hogyan működnek a dolgok, olyan találmányok megvalósítását, amelyek jók és hasznosak. Vágyott a kitűzött célja elérésére. Nekünk is erre van szükségünk, ha valamit el akarunk érni az életünkben.

Internetes satsang, 2007.

A TERMÉSZETES EGYENSÚLY

Egy szent különféle helyekre utazott a tanítványaival. Teljesen besötétedett, mire egy falu határába érkeztek. Egy kovács műhelye volt a legközelebb, ezért tőle kértek éjjeli szállást. Ő nagy vendégszeretettel fogadta őket. Vacsorát adott nekik, majd megfelelő szálláshelyet kaptak a házában. Amikor másnap a vendégek útra készülődtek, a házigazda így szabadkozott: „Uram, elnézést kérek, ha valami kényelmetlen volt a számotokra.”

A szent azt felelte: „Fiam! Nagyon meg vagyunk elégedve a vendégszeretettel, és ezért három kegyet kérhetsz tőlem. Bármilyen lehet az.”

A kovács tétozott egy darabig, majd azt mondta: „Uram! Ha teljesíted a kívánságomat, akkor enged meg, hogy száz évig éljek!” „Így lesz” – jelentette ki a szent. „Mi a második kívánságod?” A kovács mindig aggódott az üzletmenete miatt, ezért azt kérte, hogy sohase köszönjenek rá ínséges napok. A szent megígérte, hogy ez a vágya is valóra válik.

A házigazda hirtelen nem tudta, hogy még mit kérjen, végül kibökte: „Ha bárki beleül abba a székbe, amelyben most te foglalsz helyet, az én engedélyem nélkül ne legyen ké-

pes elhagyni azt.” A szent felállt a székből, majd azt mondta, hogy ez a kívánsága is teljesülni fog. Majd továbbutazott a tanítványaival.

A szent ígérétei sorban megvalósultak. A kovács családtagjai, barátai idővel egymás után eltávoztak az életből, ő azonban mindig jó egészségnek örvendett, és semmiben sem szenvedett hiányt. Egész nap énekelt, és boldogan dolgozott. Ám senki sem él örökké ezen a földön. Mindenki számára elérkezik a vég ideje. A kovács betöltötte a századik évét, és eljött az utolsó napja. Megérkezett a halál ura. Az ajtóban állt, és kérte a kovácsot, hogy menjen vele. Az először nagyon ideges lett, de azután a következőket mondta: „Uram, légy üdvözlöve! Kérlek, foglalj helyet ebben a székben, amíg megfelelően elrendezem a dolgaimat!”

Ahogy a halál ura beleült a székbe, a kovács hahotázni kezdett: „Na, te most azután beleragadtál ebbe a székbe, és az engedélyem nélkül nem vagy képes elhagyni azt.” A halál ura tekergőzött, vonaglott, de nem tudott szabadulni a székből. A kovács a kínos helyzetén nevetve távozott.

Mivel tudta, hogy a halál ura fogoly, nagyon boldog volt. Arra gon-

dolt, hogy valami kedvére valót fog enni. Megfogott egy csirkét, de ahogy lenyakazta, annak a feje azonnal visszakerült a nyakára, és elfutott. Ugyanígy próbálkozott egy kecskével is, de meglepetésére, annak is visszaalakult az eredeti formája, és vidáman elugrándozott. A kovács lassan rájött a történetek okára: „Micsoda ostoba vagyok! Ha a halál ura a foglyom, hogyan halhatna meg bárki is? De végül is, ez egyáltalán nem rossz. Többé legalább nem fog a halál kellemetlenkedni a földön. Majd zöldségeket eszem. De legalább megóvtam az életemet.”

Ám, ahogy múltak a hónapok, egyre nagyobb nehézségek támadtak a földön. Az emberek, az állatok, a madarak, a halak és a rovarok nem pusztultak el, és a teremtmények száma egyre csak szaporodott. Milliárdnyi moszkító, légy, rovar, patkány, béka született, de egyet sem vitt el a halál.

Ez a sok élőlény a farmokon is egyre több kárt okozott. A madarak mind felélték a fák gyümölcsseit. A vizek megbüdösödtek a bennük nyüzsgő halaktól, békáktól, és lassanként nem maradt iható víz. Az ég feketelett a sok sáskától és moszkítótól. Mindenfelé mérges kígyók és vadállatok tanyáztak. A természet elvesztette az egyensúlyát. Lassanként eluralkodott a káosz.

A kovács ráébredt, milyen nagy hibát követett el: a természet tökéletlen a halál nélkül. A halál lényeges ahhoz, hogy megmaradjon a természet megfelelő egyensúlya. Gyorsan hazasietett, és kiszabadította a halál urát a székéből, aki azonnal megragadta őt, és magával vitte a másik világba.

Ezután fokozatosan minden helyreállt. Ahogy a teremtmények sorban meghaltak, a természet visszanyerte az egyensúlyát.

Jataka mese

Az intellektus embereit mindig
problémák és türelmetlenség emésztí,
mialatt a Te szeretőd derűsen halad keresztül
az élet összes helyzetén.

Sant Darshan Singh



A CSODÁRA VÁRÓ EMBER

A következő régi történet egy olyan emberről szól, akit álmában felkeresett egy angyal, és csodálatos dolgokról mesélt neki, amelyek az életben várnak rá. Minden lehetőség adott lesz számára, hogy majd hatalmas vagyonna tegyen szert, a társadalom megbecsült tagja lehessen, és egy gyönyörű nőt vegyen feleségül.

Az emberünk egész életében várta, hogy az ígért bámulatos dolgok valóra váljanak, de nem történt semmi, és végül egyedül, szegényen halt meg. Amikor a mennyország kapujához ért, meglátta az angyalt, aki sok-sok évvel azelőtt álmában meglátogatta. Felelősségre vonta:

–Te hatalmas vagyont ígértél nekem, társadalmi rangot és gyönyörű feleséget. Egész életemben vártam, de nem történt semmi.

– Én nem ezt ígértem neked – válaszolt az angyal. Én csak ezeknek a dolgoknak a lehetőségét ígértem neked. Te azonban elmulasztottad, hogy élj ezekkel.

Az ember megdöbbszent.

– Egyszerűen nem értem, el sem tudom képzelni, hogy miről beszélsz! – mondta.

– Emlékszel, egyszer volt egy különleges ötleted, de féltél a kudarctól, ezért nem tettél semmit? – kérdezte az angyal.

Az ember bólintott.

– Mivel visszautasítottad a megvalósítását, az ötletet néhány év múlva egy másik embernek adták, aki nem ijedt meg a nehézségektől, és végül ő az egyik leggazdagabb lett a környéken.

– És arra emlékszel-e – folytatta az angyal – volt egy eset, amikor a várost óriási csapás, katasztrófa érte, sok ház romba dőlt, sok ezer ember nem tudott szabadulni a romok alól. Neked lehetőséged lett volna segíteni a bajbajutottakon és a túlélőket kimenteni, de te féltél, hogyha elhagyod az otthonod, akkor betörnek hozzád, kirabolnak, ezért a hívó szóra nem mentél el segíteni, hanem otthon maradtál.

Az ember szégyenkezve bólintott.

– Ez hatalmas lehetőség volt arra, hogy száz és száz ember életét megmentsd. A város lakói mind tiszteltek volna az áldozatos munkádért – mondta az angyal.

– És emlékszel arra az asszonyra, arra a fekete hajú nőre, aki annyira tetszett neked? Nem hasonlított egyik nőre sem, akikkel korábban, vagy később találkoztál, de azt gondoltad, hogy sose menne férjhez egy olyan emberhez mint te. Féltél az elutasítástól, ezért elmentél mellette.

Az ember újra bólintott, de már

sírt.

Igen, barátom – mondta az angyal – ő a feleséged lehetett volna, vele igazi boldogságban élve sok gyermeket neveltetek volna fel.

Hasonló lehetőségek mindannyiunknak adódnak az életében, de gyakran, az ebben a történetben szereplő emberhez hasonlóan mi is hagyjuk, hogy a félelem felülkerekedjen rajtunk, és megzavarjon abban, hogy éljünk a lehetőségekkel.

Nem megyünk oda másokhoz, mert félünk az elutasítástól, nem beszélünk az ér-

zéseinkről, mert attól tartunk, hogy kinevetnek bennünket, és nem bízunk rá magunkat másokra, mert félünk a fájdalomtól, ha elveszítjük.

Am még semmi nincs elveszve. Még életben vagyunk. Elkezdhetjük használni az előttiünk álló lehetőségeket, és új dolgokat teremthetünk! Elkezdhetünk binni magunkban!

Ismeretlen szerző

A KÉT FAVÁGÓ

Az erdőben egymás mellett dolgozott két favágó. A fák törzseinek hatalmas volt az átmérője. Sokat kellett dolgozni a fakitermeléssel. Mindketten egyformán jól kezelték a fejszét, de a munkamódszerük nem egyezett: az első kitartó munkával vágta a fába fejszéjét. Ritkán és akkor is csak rövid szünetet tartott. A másik favágó óránként megpihent.

Egyszerre kezdték a munkát, és a fák is nagyjából egyformák voltak. Naplementekor az első favágó csak a munka felét végezte el. Izzadtan és fáradtan tette le a szerszámot, teljesen kimerült. Szinte hihetetlen, de a második befejezte a munkát. Az első favágó nem hitt a szemeinek.

– Nem értem a dolgot – mondta. Minden órában kiadós pihenőt tartottál, és mégis előbbre jutottál.

– Igen, láttad, hogy minden órában megálltam pihenni. Azt viszont nem vetted észre, hogy a szünetet arra is felhasználtam, hogy megéleztem a fejszémet – tette hozzá a másik favágó.

Rengetegen elkövetik azt a hibát, hogy mindent bele adnak a munkájukba, vállalkozásuk építésébe, látástól-vakulásig dolgoznak, még sem jutnak egyről a kettőre. A sikerhez vezető úton saját magunk fejlesztése ugyanolyan fontos, mint a kitartó, kemény munka.

Ismeretlen szerző

GYERMEK OLDALAK

Sant Darshan Singh

A SZERETET CSAK ELKEZDŐDIK

Részletek a könyvből

A tanárok tisztelete

Az egyik legnagyobb lecke, amire az életemben az édesapám megtanított, a tanárok tisztelete volt. Ő ragyogó példaként állt előttem. Egy napon – ötödikes, tíz év körüli lehettem –, éppen hazafelé bicikliztem az iskolából, amikor megláttam az édesapámat, amint egy nagy csomagot cipelt. Mellette egy idős ember lépkedett. Azonnal leugrottam a bicikliről, apámhoz rohantam, hogy kivegyem a kezéből a csomagot. Nem engedte. Ehelyett arra kért, hajsak fejet az idős ember előtt. Ez a csodálatos ember harmadikos korában tanította őt. Az a tisztelet, amit apám tanúsított iránta, nagyon mély benyomást tett rám. Néhány napra vendégül láttuk az idős urat.

Gyerekként kellemes kötelességemnek tekintettem, hogy vizet pumpáljak apámnak vagy a vendégeinek a fürdéshez. Ez alkalommal azonban mindent saját kezűleg intézett, a fürdővizet és az ételt is maga készítette és szolgálta fel a vendégnek. Hatalmas volt a tisztelete azok iránt, akik világi tudásban részesítették. Talán ez is segít annak a tökéletes odaadásnak az elképzelésében, amit Isten és a mestere iránt érzett.

Iskolai tanulmányok

A tanárok tisztelete mellett apám hatalmas hangsúlyt fektetett arra, hogy megfelelő módszerrel tanulva a legjobb eredményeket érjem el. Egyetemista koromban éjjel egy vagy két óráig olvastam. Éjfél körül bejött a szobámba a

Szeretett Mester, hogy beszéljünk.

Megkérdezte: „Mennyit szoktál tanulni?” Azt feleltem: „Négy-öt-hat órát, a feladatoktól függően.” Egy vizsga előtt az után érdeklődött, hogyan ismétlem, veszem át a már megtanultakat. „Még egyszer átnézem az egészet” – feleltem.

Mivel hiányosságokat, lassúságot tapasztalt a vizsgára való felkészülésben, ami miatt legalább kétszer kellett átismételnem az anyagot, azt mondta: „Valószínűleg hibás az olvasási módszered.” Majd elmagyarázta: „Nem az a kérdés, hogy hány órát fordítasz rá, hanem az, hány oldallal végzel. Minden nap határozzál meg előre egy oldalmennyiséget! Ne az idővel foglalkozzál! Tétélezzük fel, hogy ebből a tárgyból húsz oldalt, abból tizenötöt, amabból tízet kell megtanulnod. Ez a feladatod. Ezzel foglalkozzál!”

„És ha ez több időbe telik?” – kérdeztem. „Több vagy kevesebb, te csak tartsd az ütemtervedet! Vegyél el az alvásidőből!” Ettől a naptól kezdve így tanultam. Általános rendszer lett, hogy késő éjjel vagy kora hajnalban fejeztem be a munkát. Amennyire csak vissza tudok emlékezni, kora gyermekségemtől kezdve naponta három-négy óránál nem aludtam többet. Vizsgák előtt sokszor le se feküdtem. Amikor ilyen éjszakák álltak előttem, csak könnyű ételeket ettem, és éjszaka gyümölcsleveket, narancsot vagy más gyümölcsöt fogyasztottam. Apám megkövetelte, hogy nagyon alapos és összehasonlító tanulmányokat folytassak. Minden témáról 8-10 könyvet is elolvastam. Ezek általában vastag könyvek voltak, és tanulmányozásuk sok időt és energiát igényelt.

Kicsi gyermekkoromtól kezdve apám soha nem hagyta, hogy dologtalan legyek. Azt tartotta, hogy a tétlen elme az ördög műhelye. Mindig ellátott elfoglaltságokkal. Ennek is köszönhető, hogy az egyetemi tanulmányaim során mindig a legjobb minősítést értem el. Apám mindig a legkiválóbb eredményeket érte el az iskolában, és tőlem is ezt várta el.

Fiatalabb korban a szülőnek alá kellett írnia az ellenőrzőt és a bizonyítványt. Ha öt tantárgy közül négyből az első voltam az osztályban, de egy tárgyból lecsúsztam a második vagy harmadik helyre, apám eltolta maga elől az ellenőrzőt, és azt mondta: „Még nem írom alá.” Csak a könyörgésemre tette ezt meg, és az arra való ígéretemre, hogy kiköszörülök a csorbát.