

Sat Sandesh

2025. január-február ♦ 58. ÉVFOLYAM ♦ 1-2. SZÁM

Tartalomjegyzék

2	Újévi Üzenet, 2025.	<i>Sant Rajinder Singh</i>
4	Emlékezés Sant Kirpal Singhre	<i>Sant Kirpal Singh</i>
14	Egyenes út Istenhez	<i>Hazur Baba Sawan Singh</i>
17	Láttam Istent	<i>Sant Kirpal Singh</i>
24	A tükör	<i>Sant Darshan Singh</i>
27	<i>Spiritualitás a mindennapokban</i> Az öt tolvaj, az elme trükkjei Kérdés-felelet a fiatalok útkereséséről, és a bántás kezeléséről	<i>Sant Rajinder Singh</i> <i>Sant Rajinder Singh</i>
31	<i>Történetek</i> Az aranyalmát termő fa Mit viszünk magunkkal?	<i>Sant Rajinder Singh</i> <i>Sant Rajinder Singh</i>
34	<i>Gyermekoldalak</i> A kis csúnyaság	<i>Sharan Shiehy</i>
32	SSe tárgymutató, 2024.	

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

VÁLJUNK & SPIRITUÁLISAN EMELKEDETTÉ 2025-ben!

- Sant Rajinder Singh Ji Maharaj



Kedves Testvéreim Istenben!

Az egész világon mindenkinek a legmelegebb újévi jókívánságaimat küldöm. Bár az idő egyik napról a másikra, egyik hétről a másikra, és egyik hónapról a másikra telik, az Új-év napja mérföldkő, útjelző az életünkben. Lehetőséget nyújt arra, hogy egy kis szünetet tartsunk, és időt szánjunk annak átgondolására: eddig merre vezetett az életünk, majd pedig döntéseket hozunk arról, milyen irányban szeretnénk haladni a következő évben.

Ha visszatekintünk az elmúlt évvel kapcsolatos terveinkre és fogadalmainkra, felmerül a kérdés: Milyen célokat tűztünk ki magunk elé? Melyek teljesültek? Mik maradtak befejezetlenek? Ezután mérlegelhetjük, hogy a tavalyi évre vonatkozó szándékaink, inspirációink közül melyeket szeretnénk átvinni az előttünk álló évbe, melyek azok, amelyek többé már nem fontosak számunkra, és milyen új elhatározásokat kívánunk tenni.

Sokunknak vannak fizikai jellegű törekvései, így az, hogy jobban fogunk vigyázni a testünkre, többet mozgunk, vagy egészségesebben táplálkozunk. Hasonlóképp sokan tűznek ki maguk elé intellektuális célokat a mentális képességeik fejlesztésére az iskolai tanulmányok, a munka és a karrier, vagy a hobbi terén. Lehetnek elhatározásaink a másokkal való kapcsolataink javítása érdekében, legyen szó a családról, a barátokról, a szomszédokról vagy a munkatársakról. Értékelhetjük, hogy eddig mit értünk el a felsorolt életterületeken, és új fogadalmakat tehetünk az előttünk álló évre.

A spirituális törekvéseinket is alaposan át kell gondolnunk, amelyek segítségével felismerhetjük a lelkünket, és megtapasztalhatjuk Isten jelenlétét önmagunkban. A spirituális célok közé tartozik, hogy időt szentelünk a meditációra, hogy szoros legyen a kapcsolatunk az Isteni Fénnyel és Hanggal a bensőnkben. Ezzel az Áramlattal tehetjük meg a békével, az



örömmel és a szeretettel teli spirituális utazást, míg végül a lelkünk újra egyesül Istennel. A meditáció spirituálisan éberré tesz bennünket, ám emellett számos további jótéteménye is van: a segítségével a testünket és az elménket betölti a béke, a nyugalom; egyre jobb lesz a fizikai és mentális egészségi állapotunk. A meditáció során megtapasztalt boldogság és stabilitás jobb kapcsolatokat fog eredményezni. Fejleszti a koncentráció képességünket, és az összpontosított figyelemnek köszönhetően az élet minden területén sikeresek lehetünk.

Becsüljük fel, hogy az elmúlt évre kitűzött spirituális jellegű elhatározásaink közül mennyit sikerült megvalósítanunk! Miközben átgondoljuk az előttünk álló évre vonatkozó ilyen törekvéseinket, kiválaszthatjuk azokat, amelyeket tavalyról tovább szeretnénk vinni, vagy a benső fejlődésünk érdekében új célokat is kitűzhetünk magunk elé.

A következő szlogen segíthet az új esztendőre vonatkozó spirituális céljaink kiválasztásában:

Váljunk spirituálisan emelkedetté 2025-ben!

A benső Fényre és Hangra medítva spirituálisan fennköltté válva felszárnyalhatunk a bensőbe. Ha a meditációt az előttünk álló év egyik fő feladatává tesszük, az nemcsak a fizikai, az intellektuális és a párkapcsolati céljaink elérését teszi lehetővé, hanem a segítségével spirituálisan emelkedetté válva elérhetjük az emberi lét végső célját: az önvalónk megismerését, az Istennel való egységet, és sütkérezhetünk az ezzel járó boldogságban, békében, isteni szeretetben.

A legnagyobb szeretettel,

Rajinder Singh
Rajinder Singh



Sant Rajinder Singh Ji Maharaj

EMLÉKEZÉS SANT KIRPAL SINGHRE

Ma a Sant Kirpal Singhre emlékezés jegyében jöttünk össze. 1894. február 6-án jött erre a világra. 80 hosszú évet töltött el itt, átadva nekünk a spiritualitás üzenetét. A figyelmünket az isteniségre összpontosította, megértette velünk, hogy a társadalmi hovatartozásunktól, a bőrszínünktől, a vallásunktól függetlenül mindannyian Isten gyermekei vagyunk. Egyetlen Atyánk létezik, és mi mind Őhöz tartozunk.

Tudományosan nagyon fejlett korban élünk, és Sant Kirpal Singh a spiritualitást, mint az élet lényegét, tudományos megközelítéssel tárta elénk. A jelen időkre az jellemző, hogy mindenre bizonyítékot akarunk. Elmúltak azok az idők, amelyekben vakon elhittük, amit olvastunk, amit korábban leírtak. A Mester tehát a spiritualitást tudományként

mutatta be, amelynek bizonyítékokra van szüksége. A tudósok felállítanak egy elméletet, érveket keresnek rá, majd az eredmények alapján vagy megerősítik a feltételezést, vagy elvetik azt.

Sant Kirpal Singh tehát tisztán tudományos módszerként beszélt a meditációról. Az emberi test a laboratórium, amelyben kísérleteket végzünk önmagunkkal. A lelkünk Isten része, és ennek benső szárnyalását tapasztalhatjuk meg, mialatt csendben ülünk. Ennek az eredménynek köszönhetően bizonyossággá válik számunkra, hogy Isten létezik, meg tapasztalható, és a lelkünk egyesülhet Ővele. Kirpal Mester mindig kihangsúlyozta: „Még a Mestered szavát se hidd el, amíg személyes tapasztalatot nem szerzel róla a bensődben!” Azt mondta: „A látás mindenek felett!” Ez nem a külső, hanem a benső



szem használatát jelenti, amelyet nevezhetünk nukta-i-swedának, egy-szemnek, harmadik szemnek, shiv netrának, daswan dwarnak is. Ezek a bensőbe vezető kapu különféle elnevezései.

Figyelemre méltó, hogy a történelem tanúsága szerint mindazt, amit a szentek és misztikusok évszázadokkal, évezredekkel ezelőtt megállapítottak, a mi tudományos közvéleményünk igazságként igazolja vissza. Amikor negyven évvel ezelőtt iskolába jártam, nekünk azt tanították, hogy az anyagok molekulákból épülnek fel, amelyek atomokból, protonokból és neutronokból állnak. Ekkoriban az atomokat szilárdnak tartották, amelyeknek tömege, súlya van. Ahogy az elmúlt negyven évben a tudomány fejlődött, a tudósok arra a következtetésre jutottak, hogy e korábban legkisebbnek tartott atomi részecskék tovább hasíthatók. Így ismerték fel a kvarkokat. Ma tizenkétféle kvarkot ismernek. Ezek nem szilárdak, hanem táncoló energiacsomagok.

A szentek eonok óta azt állítják, hogy az egész mindenségben ott vibrál a Naam, a Shabd, a Kalma, az Is-tenerő, amely minden részecskében jelen van. Ahogy az atomhasításra alkalmas nagy teljesítményű eszközökkel az anyag mélyére tudtak hatolni, kiderült, hogy minden elemi rész szíve a Fény és a Hang. A szentek és misztikusok ezeket nevezik Isten elsődleges megnyilvánulási formáinak.

Tehát a tudomány a maga fejlett eszközeivel igazolta a szentek és misztikusok időtlen állításait.

Elmével, intellektussal rendelkező emberi lényként manapság már csak azt hisszük el, amit igazolhatónak tartunk. Szeretném, ha ma olyan szempontból néznénk meg Sant Kirpal Singh életét, hogy miként alkalmazhatjuk mindazt az életünkben, ami illett az Ő korához. Mindazok, akiknek lehetőségük volt a Vele való személyes találkozásra, vagy a tanításán, az írásain keresztül ismerték meg Őt, tudják, hogy az egyik alapelve a következő volt: „Go Jolly!” A legtöbb ember számára ez azt jelenti, hogy legyünk boldogok, és mosollyal az ajkunkon haladjunk végig az életben. E szavakkal lényegében azt kéri tőlünk, hogy maradjunk meg az öröm, a boldogság állapotában.

Érdemes odafigyelnünk arra, hogy az orvosi kutatások eredményei szerint komor, szigorú arcot vágva sokkal több munkába kerül a gyógyulás, mint mosolyogva. Nevetéssel, mosolygó arccal könnyebb kezelni az élet helyzeteket. Amikor vidámak, örömteliek vagyunk, olyan hormonok szabadulnak fel a testünkben, amelyek nagyon boldog állapotba juttatnak bennünket. A nevetéskor termelődő hormon (endorfin) váltja ki ezt a kellemes közérzetet. Az orvosi kutatások eredményei a következők: egy ilyen boldog állapotban lévő ember nem betegszik meg, ha olyanok közelébe kerül, akik megfáztak, láza-



sak, influenzásak. Ám a szomorú, levert, depressziós személyek rendkívül fogékonyak a betegségekre. Az orvosok rájöttek, hogy ha ezek a hormonok jelen vannak a testben, akkor megerősítik az immunrendszert, egészségesebbé tesznek bennünket, és így jobban tudjuk kezelni a problémáinkat.

Azért a „Go Jolly!”, vagyis a vídamsággal telített a megfelelő élet-szemlélet, mert ha a gondok szomorú, kedvetlen, levert állapotban érnek el bennünket, akkor nemcsak a problémákat, hanem még a lehangolt állapotunkat is kezelniük szükséges. Vagyis egyszerre kétféle nehézséggel kerülünk szembe. A szentek és misztikusok ezért azt kérik, hogy éljünk

boldogan, békésen, nyugodtan.

Hogyan hat mindez a spirituális életünkre? Közülünk sokan szeretik a csokoládét. Szívesen fogyasztunk olyat, amely a kemény csoki-bevonaton belül édes, cseresznyeízű töltelket, krémet tartalmaz. Általában kívülről nézünk az életünkre. Ha azonban mélyen önmagunkba fordulunk, rájövünk, hogy ott van bennünk ez a cseresznye-édesség. Mi ez az édes krém bennünk? Isten. Nevezhetjük Őt Teremtőerőnek, Léleklefettinek, Khudának, Parmatmának, Ishvarnak, Allahnak – ezek csak különféle elnevezések az Erőre, amely az egész teremtést megalkotta. Ez nem rajtunk kívül, hanem bennünk van. Minden szent és misztikus azt állítja, hogy

mindannyian összekapcsolódhatunk ezzel az Erővel.

Sant Darshan Singh legtöbb verse urdu és parsi, vagyis egyfajta perzsa nyelven született. Az egyik versében ezt írja:

*Teljes bizonyossággal
rátalálhatsz Istenre.
Csupán annyit kell tenned,
hogy adj felbajtóerőt a lelkednek.
Ő közelebb van hozzád
a saját ütőerednél.
Csupán őszintén kell
kiáltanod Őutána.*

E sorokkal azt mondja, hogy mind rátalálhatunk Istenre, ha elindulunk a bensőnkbe. Az Úr nem egy bizonyos közösség, hely, térség tulajdona. Emberi születéssel kapott jogunk az Ő megismerése. De hogyan induljunk el befelé?

A legtöbb ember úgy vélekedik, hogy Isten jelenléte ilyen vagy olyan szent helyre korlátozódik, és ezért oda igyekeznek. Az életünk a pézsmaszarvaséhoz hasonlít, amely érzi a pézsmá édes illatát. Mivel szeretné ezt megtapasztalni, ide-oda rohangál, nem ismerve fel, hogy a számára oly vonzó illat belőle árad.

A befelé fordulást nevezzük meditációnak, vagy más szavakkal inverzióknak, bensőbe koncentrációnak, csendben ülésnek. Ekkor lehetőségünk van a valóság, az igazi valónk felismerésére. Mi teszi boldoggá a meditációnkat? Sokan nagyon ko-

moly, szigorú, komor tevékenységnek tekintik, azt gondolva, hogy csak így lehetünk spirituálisak, így találhatunk rá Istenre. A szentek és misztikusok, akár Kirpal Mester, mindig azt mondják, hogy legyünk vidámak, boldogok, hogy megfelelően tudjunk meditálni! Enélkül nem vagyunk nyitottak arra, hogy Isten akarata beáradjon az életünkbe.

A jókedv és a megelégedettség a meditáció velejárója. Mert amikor meditálunk, becsukjuk a szemünket, lecsendesítjük a testünket és az elménket, és elkezdjük megtapasztalni az isteniség megnyilvánulásait a bensőnkben, akkor a lelkünk boldog. A maja, az anyag, az illúzió sok-sok fátylával befedett igazi valónk ugyanis messze sodródott attól, ami igazán felszabadulttá tenné. Olyan, mint egy víz nélkül senyvedő növény. Amint kapcsolatba kerül az Isteni Nektárral, kivirul, és az életünk maga lesz a boldogság, öröm, üdvösség.

Amikor a szentekre, misztikusokra gondolunk, az ő életükről olvasunk, úgy képzeljük, hogy ők nagyon komolyak, szigorúak lehetnek. Lehetőségünk volt arra, hogy találkozzunk a múlt században élt nagy Mesterek valamelyikével, Hazur Baba Sawan Singhgel, Sant Kirpal Singhgel és Sant Darshan Singhgel. Ha megnézzük az életüket, maguk voltak a megtestesült boldogság, soha nem voltak lehangoltak, komorak. Miért? Mert benső megelégedettségben, örömben léteztek.

Sant Kirpal Singh oly nagylelkű, nemes szívű volt, hogy ahova belépett, ott a szoba légköre és az emberek máris emelkedetté váltak. Nagyon érdekes, hogy Ő a magánéletben rendkívül tréfás kedvű, derűs ember volt. Erre több példát is szeretnék elmesélni az életéből. Indiában, Pakisztánban, a földnek ebben a térségében nagyon sokféle – legalább

ként – a mangó jellegétől függően. Dasery – ez egy mangófajta, amely mindig édes. Kirpal Mester fogott egy ilyen mangót, a tetejét leharapta, kiszívta a levét, majd megtöltötte levegővel, visszahelyezte a tetejét, és betette a többi mangó közé. Úgy tréfálta meg a szüleit, a nagybácsikat és a nagynéniket, hogy négy-öt jó mangó közé rejtette el. Amikor valaki



száz vagy talán négyszázféle – mangó terem. Ezt a gyümölcsöt különféle módokon fogyaszthatjuk el. Felvág-hatjuk, csinálhatunk rajta egy kis nyí-lást, úgy ehetjük, vagy éppen dzsúsz-

ezt választotta, jót nevetett a helyze-ten. Sokszor nem gondolunk a Mes-tereink életének erre a derűs oldalára. Ő nemcsak szigorú, de kedélyes is volt.



Amikor először készültem Amerikába, előtte lehetőségem volt arra, hogy egy hónapot Kirpal Mesterrel töltsék az ashramban, ahol Ő nagyon sok időt szentelt a meditációra és a spirituális úttal kapcsolatos felkészítésre. Manapság mindenféle repülünk, de ez több, mint negyven éve történt. Akkoriban ez még nagy dolog volt. Az egész család összegyűlt,

hiszen az első indiai diák voltam, aki tanulni jött ide, Amerikába. Szóval az összes rokon ott volt az ashramban, és alaposan eltervezték, hogy a gép felszállása előtt, a helyszínen hogyan búcsúzzanak el tőlem.

Az édesanyám felkereste Maharaj Jit. Közben amiatt nyugtalankodott, hogyan kérdezze meg, vajon kijön-e a repülőterre. Ugyanis Kirpal Mester

olyan erős személyiség volt, hogy az ember meg sem mert mukkanni, csak állt előtte. Egyszer az egyik tanítvány a Mester első világméretű utazásán megkérdezte: „Hogyan lehet vegetáriánus egy eszkimó? Hogyan tudna ott megfelelő enivalót teremszteni?” A Mester erre azt kérdezte: „Te vagy az eszkimók képviselője? Inkább azon tartsd a figyelmedet, ami a javadat szolgálja ott, ahol te élsz!” Szóval nagyon nehéz volt feltenni Őneki egy kérdést.

Anyám végül így szólt: „Maharaj Ji, szabad vagy ma este?” (Noha az egész éjszakáról volt szó.) „Nem, nem, nem. Nagyon elfoglalt vagyok.” Anyukám arca nagyon megnyúlt annak hallatán, hogy a Mesternek dolga van. Amikor a Mester látta a szavai hatását, hozzátette: „Tudod, ki kell mennem a repülőtérre, hogy elbúcsúzzak Rajitól, és letöröljem a könnyeidet.” Szóval nagyon vidám volt – a maga módján.

A sok ilyen érdekes eset közül még egy az életemből, fiatal koromból, amikor még diák voltam. Darsan Mester, az édesapám azt mondta, hogy Kirpal Mester ismerni kívánja az életem legfontosabb történéseit. Ezért a tanulmányi eredményeimmel mindig felkerestem. Általában „A” vagy ahhoz nagyon közeli eredményt értem el, vagyis jó tanuló voltam. (Akkoriban még nem számszavakkal osztályoztak.) Az egyik évben egy „B” jel is volt a bizonyítványomban. Volt bennem egy kis riad-

alom, amikor Kirpal Mester megnézte. Majd azt kérdezte: „Annak a másik srácnak, aki első lett, négy szeme van?” Nagyon értett hozzá, hogy úgy érveljen, hogy sok-sok évvel később is emlékezzünk a szavaira. Szeretettel és mókásan úgy mutatott rá a lényegre, hogy az ember nem felejtette el, hogy mi a helyes teendő. A humora és a személyes példája révén oly sok mindent hagyott ránk.

Ha megnézzük a napi életünket, nagyon apró dolgok tartanak fogva bennünket. Ezekről folynak a beszélgetéseink. Egy nagyon érdekes történet következik Abraham Linkoln életéből. Azt tartották róla, hogy nagyon jó döntéseket hozott az emberek ügyében, akik felkeresték őt. Két fiatalember olyan érdekes témáról folytatott eszmecsere, amely eonok óta foglalkoztatja az embereket: „Milyen hosszúnak kell az ember lábának lennie a testéhez képest?” Ha megnézzük Michelangelo rajzait, láthatjuk, hogyan függ össze a láb hossza a test egyéb méreteivel, a testformával, a karok hosszával, és mely értékek a jók. A két fiatal keményen vitatkozott arról, miként aránylik a lábak mérete a testhez. A kérdéssel Abraham Linkolnhoz fordultak, aki mindkettőjük érveit meghallgatta, majd azt válaszolta: „Nagyon sok gondolatot osztottatok meg velem. Eltöprengtem rajtuk, és a válaszom mindkettőtök érveire az, hogy a láb hosszának akkorának kell lennie, hogy a test érintkezni tudjon a talajjal.” Humoros



módon adta az értésükre, hogy mennyire értelmetlen dologról vitakoztak. Mindenki különböző. Vannak hosszú lábú és ilyen karú emberek. Ennek semmi jelentősége, a lényeg, hogy a test érintkezik a talajjal, és így járni tudunk.

A nevetéssel nagyon sok nehéz helyzetet lehet sikerrel feloldani. Arra van szükségünk, hogy több derű, vidámság, nevetés legyen az életünk-

ben, mert így az kellemesebb lesz, és jobban tudjuk kezelni a nehéz helyzeteket. Egy mondás szerint: „Ha a világ összes problémáját egy kupacba hordanánk, és ezeket kielemeznénk, lehetőségünk lenne arra, hogy a sajátunkra jó megoldást találjunk. Közben rájönnénk, hogy mások gondjai sokkal súlyosabbak, mint a mieink.” Mert egyébként nem így gondoljuk. Azt tartjuk, hogy odaát a fű mindig

zöldebb, mint nálunk. Nem foglalkozunk azzal, hogy mások is nehézségekkel küszködnek, mert a figyelmünk teljesen belemerül a saját gondjainkba. Nem tudjuk, hogy a mi karmikus terhünk másokéhoz képest mekkora.

Ezért az szükséges, hogy az „Édes a Te akaratod!” elve szerint éljünk. Ismerjük fel, hogy ez az élet nagyon értékes! Céllal kaptuk meg. Ez az önfelismerés és Isten megtalálása. Minden egyéb dolog másodlagos jelentőségű. Az ezekre fordított idő veszteséget jelent, ha nem érünk célba. Ne hagyjuk, hogy az élet apró dolgai fogva tartsanak bennünket! Köszönjük meg az Úrnak, hogy megadta nekünk a lehetőséget az Ő megismerésére!

Sant Darshan Singh ezt így fogalmazta meg az egyik versében:

*Minden lélegzetvételemnél
bálát adok az Úrnak,
mert az életemet egyedül
Őneki köszönhetem.*

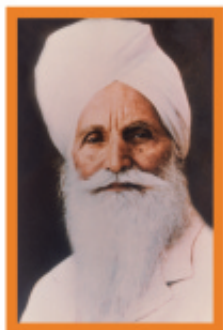
Az kizárólag az Úr kegye, hogy emberként megszülethetünk. Egyébként bármilyen életformába kerülhetnénk. Ez a mi lehetőségünk Isten felismerésére, a Vele való egyesülésre. A mi dolgunk az, hogy fordítsuk ezt a legnagyobb javunkra. A szentek és misztikusok mindig arra ösztönöznek bennünket, hogy ne vesztegesük el ezt az életünket. Ültessük a gyakorlatba mindazokat az alapelve-

ket, amelyek révén elérhetjük a végső célt, amelyért ezt az életet megkaptuk!

A nehézségek, a lent és fent helyzetek valamennyiünk életének velejáráói. A kérdés az, hogy miként nézünk velük szembe? A mai orvosi kutatások szerint mindazok, akik meditálnak, imádkoznak, könnyebben gyógyulnak. Ha valaki operáción esik át vagy megbetegszik, a gyógyulási idő lerövidül, ha valaki nyugodt, kiegyensúlyozott, és a figyelme az Úron van.

Ha tehát megnézzük, hogy mit fedeznek fel napjainkban a tudósok, azt találjuk, hogy olyan alapvető dolgokat bizonyítanak be, amelyekről a szentek és misztikusok évszázadok, évezredek óta beszélnek. Emberi lényként vizsgáljuk meg, mi az, ami segít rajtunk, és mindazt ültessük bele a saját életünkbe. Nem számít, hogy honnan származik az ilyen információ. Csak azt mérlegeljük, mi segít a figyelmünknek a helyes irányban való rögzítésében, és abban, hogy egyre gyorsabban tudjunk előrehaladni az utunkon, hogy még ebben az életünkben elérhessük a végső célunkat.

Ma a Sant Kirpal Singhre emlékezés jegyében vagyunk együtt. Bár fizikailag már sok éve elhagyta ezt a világot, változatlanul velünk van, szeret és vezet bennünket. Ha a bensőbe fordulunk, megtapasztaljuk, hogy Ő mily hatalmas erővel vonz bennünket, hogy a figyelmünket sikerüljön a külső világ helyett Istenre összpontosítanunk.



Hazur Baba Sawan Singh Ji Maharaj

EGYENES ÚT ISTENHEZ

A szentek elmesélik nekünk, hogy megszámlálhatatlan életet töltöttünk el az elszakítottság fájdalmában vergődve, korábban mégsem lertünk rá az igazi útra, nem találkoztunk a tökéletes Mesterrel. Tény, hogy az Isten utáni olthatatlan szomjúság érzése a Mester áldásaként támad fel bennünk. Ily módon nyitja meg előttünk az Őhozzá vezető utat.

Úgy tartják Guru Amar Dasról, hogy huszonnégy alkalommal zarándokolt el a Gangeszhez. Utolsó utazásakor összehálkozott egy bramsarival. Ez a tiszta, önmegtartóztató életet folytató egyén szintén a szentnek tartott folyóhoz igyekezett. Így együtt folytatták az utat. Közösén étkeztek, majd a Gangeszben vett fürdő után elindultak hazafelé. Megindító és szeretetteljes beszélgetéseik során közel kerültek egymáshoz, és kölcsönös

tisztelet töltötte el szívüket.

Amar Das meghívta magához a bramsarit, aki lefekvés előtt megkérdezte a vendéglátójától: „Tulajdonképpen mióta vagy egy Mester tanítványa?” Amikor Amar Das azt válaszolta, hogy nincsen Mestere, a másik fölszisszent: „Micsoda? Nincs Mestered? Akkor az összes vallásgyakorlat és Istentisztelet, amelyeket az előbbieken veled együtt gyakoroltam, hiábavaló volt.” Nehéz szívvel fölkel, összeszedte a cókmókját, és gyorsan eltávozott.

Amar Das megdöbben. Szívét előntötte a szomorúság, amikor arra gondolt, hogy már 72 éves, és még mindig nincsen Mestere. Nem tudott aludni, és egész éjjel imádkozott, hogy rálelhessen egy valódi Tanítóra.

A következő reggelen Bibi Amru, Guru Angad Sahib leánya, egy himnuszt énekelt. Amar Das figyelmesen

hallgatta az éneket, amely mélyen megindította. Megkérdezte Bibi Amrut, kinek a himnuszát énekelte. „Édesapám, Guru Angad Sahib a szerzője” – felelte a lány. Mivel Amar Das szívét hatalmas, égető, mély vágyakozás töltötte be, megkérte Bibi Amrut, vigye magával az édesapjához. Ő azonban azt válaszolta, hogy atya utasította, csak hívásra mehet el hozzá. Amar Das azonban kitartott a kérése mellett, és magára vállalta a felelősséget az utasítás megszegéséért. Amikor odaértek a házhoz, Bibi Amru megkérte Amar Dast, hogy várjon a bejárat előtt, amíg értesíti az édesapját. Guru Angad Sahib, amint megpillantotta a leányát, rögtön így szólt: „Leányom! Ha már magaddal hoztad Amar Dast, legalább engedd be!”

Guru Angad Sahib a saját képmására formálta Amar Dast, és a lelkét színültig telítölte a Naam édes nektárjával.

Ez a történet tanulsága: Boldogok azok, akik eljutnak egy Satguru lábához, hiszen így az életük kiteljesedik. Másrészt mindazok, kik nem kerülnek kapcsolatba egy tökéletes Mesterrel, a világi ügyeik foglyai maradnak. Nem érik el az életük célját. A szentek arra is felhívják az útkeresők figyelmét: ha a szadhuk és mahatmák társaságát keresik, ők senkit sem képesek eljuttatni a végső Lakhelyünkre.

Valamennyi vallási szokás, rítus, ceremónia az érzékek szintjén játszódik le, és fogva tart az anyag hálójá-



ban. Ebből következik, hogy a vallási hagyományok követése önmagában nem elegendő sem az önvalónk felismeréséhez, sem a Teremtővel való egység eléréséhez.

A szentek kihangsúlyozzák, hogy csak a különlegesen jó sorsunknak köszönhetően juthatunk el egy megvilágosodott lélek, egy tökéletes Mester lábához, aki a szent beavatáskor feltárja előttünk az öt Istenerővel töltött név titkát. Miután megértettük a spirituális tanítás lényegét, ültessük át azt a gyakorlatba! A meditáció gyakorlása során a megerősödött lélek áthalad a különböző benső régiókon, és végül találkozik Istennel.

A spirituális utazás közben felismerjük, hogy az egész világ beleveszett a vágyálmok kergetésébe. Eközben senki sem kerülhet kapcsolatba a Naammal. Sokan vesznek részt különféle zarándokutakon, mások az imahelyeket látogatják, mantrákat ismételtetnek, képeket, szobrokat imádnak. Néhányan alamizsnát adnak, sőt önzetlenül segítenek az elesetteken, de valamennyien a külső tevékenységekbe bonyolódtak bele, és nem fordulnak a bensőbe.

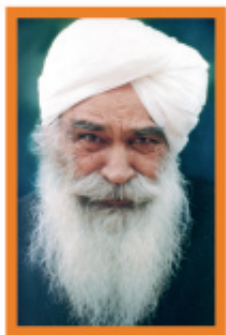
A Mester a satsangon elmagyarázza a Shabd vagy az Ige jelentőségét és titkát. Majd megmutatja, hogyan húzzuk vissza, és összpontosítunk a lélekáramokat a két szemöldök közé és mögé. Az elme és a lélek a fizikai világ foglya. Amikor a lélek elhagyja a kilenc testnyílást, és eléri Turiya Padot, az asztrális világ kapuját,

ott összekapcsolódik a Hangáradattal. Megízleli a Naamot, az Ige Elixírjét. Majd áthalad Brahm és Par Brahm régióján, vagyis a kauzális és a szuprakauzális szinten. Itt a lélek megszabadul minden anyagtól és szemfényvesztéstől, és teljesen elmerül a Hangáradatban.

A szentek kiemelik, hogy a végső küldetésünk valóra váltásának a leggyorsabb útja az Igével való kapcsolat létrejötte. Ebben a világban sok jógi, gyani és szadhu él, de a létezés kulcsának őrzőjére – aki képes feltárni az Ige titkait – csak kivételes isteni kegyként lehet rálelni. Amikor egyszer Guru Nanakot megkérdezték, melyik módszer vezet el a megváltáshoz, Ő azt válaszolta: „A legmagasztosabb és legegyszerűsebb út az Ige gyakorlása.”

A hattyú él, eszik és iszik, mialatt a vízben tartózkodik, de amikor csak akarja, száraz tollakkal emelkedik a magasba. A gyökereivel a sáros vízbe kapaszkodó lótuszvirág száraz szirmokkal lebeg a víz színe felett. Hasonló módon élhetünk mi is a világban. Maradjunk meg a családunkban, az adott életkörülményeink között, de a figyelmünk Istené legyen! Így a halál pillanatában vidáman távozzunk, és könnyedén haladunk felfelé, a tudatosság magasztos régióiba.

Áldottak azok a kivételes helyzetű lelkek, akiket a Mester megajándékozott a Naam titkával. Az igazi tanítványok a Mester utasításai szerint élnek, és elérik a megváltást, a lelkük egyesülését Istennel.



Sant Kirpal Singh Ji Maharaj

LÁTTAM ISTENT

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

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

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

Szóval, ha az istenségek el akarják érni a megváltást, előbb nekik is emberként kell leszületniük a fizikai szintre. Az ember nagyon boldog volt, amikor ezt hallotta a Teremtőtől, majd megkérdezte: „Hány évet kapok erre?” Isten válasza így hangzott: „Csak 25 évet.” Az új lény elcsodálkozott: „De ez túl kevés! Kérlek, adj nekem több haladékot! Ha én állok a teremtésben a



legfelső létrafokon, nekem ennél több időre van szükségem.” Isten azt válaszolta: „Nos, lássuk csak! Ha valamennyi idő megmarad, amikor a másik három faj élettartamáról döntök, azt majd neked adom.”

Ezután az Úr a szamarat kérte magához. „Elküldelek a teremtésbe.” „Mí lesz ott a munkám?” – érdeklődött a szamár. „Terheket fogsz hordani a hátadon az egyik helyről egy másikra. Ez lesz az egyedüli feladatod.” „Hány évig?” – érdeklődött a másik. „25 éven át.” „Ha a nehéz dolgok cipelése lesz az egyetlen feladatod, abba belehalok, ha ennyi ideig kell ezt csinálnom” – kesergett a csacsi. „Légy kegyes hozzám, és enyhítsd a földi szenvedésem éveinek a számát!” Így végül Isten a számarnak

10-12 évet adott, és a maradék az emberé lett.

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

Ebben a sorban a bagoly volt az utolsó, akit az Alkotója ugyancsak 25 évre kívánt a földre küldeni. Amikor e teremtménye a kötelessége felől érdeklődött, azt a választ kapta: „Nap közben nem leszel képes megfelelően látni, de éjszaka jól fogsz tájéko-

zódni, mialatt a rengetegben a fákon gubbasztasz.” A bagoly is megrémült a mondott 25 évtől, ezért az Úr rajta is megkönyörült. Majd azt mondta az embernek: „Eredetileg 25 évet terveztem a fizikai szinten rád váró feladatok elvégzésére, de további 12-14 évet kapsz a számártól, 10-15 évet a kutyától, és a bagoly maradék ideje is a tied lehet.”

Érdeemes megvizsgálni, hogy mi jellemzi az emberi lény életvezetését. Az első 20-25 évet általában olyan tevékenységek töltik ki, amelyek révén élesedik az elméje, gazdagodik az ismeretanyaga, növekszik a tudatossága. Majd megházasodik, gyermekei születnek. A megélhetés érdekében sokféle munka terhe nehezedik rá. Lehet, hogy valamilyen vállalkozásba kezd. Biztonságos és kényelmes otthonról is gondoskodnia kell, ami gyakran építkezéssel és berendezéssel járó feladatokat is jelent. Agyonterhelt, akár egy számár. Amikor 40-45 éves lesz, elkezd rendszerbályokkal bombázni az embereket: „Miert nem az utasításaim szerint végzed a munkád?” Ingerlékennyé, hirtelen haragúvá válik. Ha valaki nem azt, és nem úgy csinálja, ahogy ő kívánja, rögtön haragra lobban, és leugatja a környezetét.

Majd beköszönt az öregkor. Már nem képes a pénzkeresésre, és elkezd függeni a gyermekeitől. Milyen körülmények várnak rá? Sok esetben széthullik a család, idősek otthonába kerül. A kezébe egy bot vagy mankó

kerül. Megkérlik, hogy vigyázzon az unokákra, vagy magára hagyják, mint az utcán kóborló kutyákat. Ha valakinek megeshik a szíve rajta, akkor ad neki valamennyi enivalót. A megöregedett, magára hagyott ember csak meredt szemmel ül, a semmibe bámulva, akár egy bagoly. Ha családban él, semmi miatt nem szól a gyermekeinek, mert attól fél, hogy akkor nem kap enni.

Ilyen az emberi lény helyzete, aki a teremtés csúcса és koronája, és aki azért született erre a szintre, hogy ráleljen Istenre. Ám lesüllyedt ebbe a sajnálatra méltó állapotba. Közülünk hányan maradnak valóban tudatosak?

Amikor a szentek eljönnek köztünk, ők vajon mit tesznek az emberiség megmentése érdekében? Paramahansa Rámakrisna a 19. századi India egyik legjelentősebb spirituális személyisége volt. Fiatal korától kezdve vágyódott Isten megtalálására. Ez kevesek áldása, ami múltbeli jó karmák, lelki tapasztalatok visszahatása.

Mindazok, akikben igazi vágy támad Isten után, erről miként feledkeznének meg? Guru Nanakban szintén ott lángolt ez a szenvedély. Az ilyen emberek számára többé semmi egyéb nem fontos. Ők az Istenre emlékezésbe merülve kívánnak élni.

Rámakrisnát elküldték, hogy végezzen mezőri munkát, de az ő gondolatai állandóan Istennél jártak. Emiatt az állatok az egész terményt



felfalták. Utána egy gabonamagot árusító boltban dolgozott, ahol mindig extra adagot adott belőle a vásárlóknak, mialatt Istenen tartotta a figyelmét. „Mindent elajándékoz” – szidták az emberek. A hozzátartozói úgy érezték, hogy túl sok időt tölt a templomban, ráadásul nem kötődik a világhoz. Ezért megházásították, abban reménykedve, hogy így majd teljesen elfeledi a spirituális utat. A gyakori helyi, bengál szokások szerint a felesége még csak 5 éves volt. Ő később követte a férjét, és „megtért.”

Rámakrisna Istenre összpontosított, és amikor egy folyón utazás közben samadhi állapotba került, belülről ezt az útmutatást kapta: „Menj, és végezd a munkád a világban!” Ennek megfelelően tette a dolgát. (Sok követője lett, köztük Vivékánanda, a Rámakrisna Misszió, egy nagy nemzetközi szervezet megalapítója.)

*

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

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

Mit jelentenek ezek a verssorok? Isten bennünk lakozik. Képesek va-

gyunk meglátni őt. E cél érdekében gondoskodjunk megfelelő módon a fizikai testünkről is! Az olyan, mint egy ló, amelyet használunk szükséges. Nem kell elhagynunk az otthonunkat és a szívünket. Lássuk el boldogan a világi feladatainkat! Ám ne feledkezzünk meg Istenről!

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

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

*Üdvözlégy névtelen Urunk!
Köszöntjük a vallások nélküli Egyet.
Azokat ugyanis mi alkottuk meg.
Az egész emberiség egyetlen
egységet alkot.
Üdvözlégy névtelen Urunk!*



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

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

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

*

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

A satsangon is az igazság megis-

merése érdekében vegyünk részt! A hitbeli hovatartozás kérdése itt fel sem merülhet. Istennek nincs vallása. Ezek mindegyike olyan, mint egy iskola, amelybe az Istenfelismerés érdekében járunk. A spirituális Mesterek a felekezeti identitástól függetlenül, mindenkiért jönnek el ebbe a világba. Így az a feltételezés hibás, amely szerint csak egy bizonyos vallás követői nyerhetik el a megváltást. Ki részesülhet ebben a hatalmas kegyben? Aki a bensőjében ráhangolódik Istenre. Ez hogyan fog megtörténni? Úgy, hogy olyan valakivel kerül kapcsolatba, aki már egy Istennel.

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

Miért tiszteljük a nagy Mestereket? Mert Isten az ő fizikai formájukon keresztül nyilvánul meg. Az igazi



valónk csapdában vergődik az elménk és az érzékeink szintjén. Ha a lelkünk energiáját nem vonjuk vissza kívülről, a fizikai érzéki működéstől, nem tudunk rátalálni a bennünk élő Istenre.

Ha nem jutunk el Őhöz, hogyan lehetnénk valóban békések? Csak úgy, ha olyan valaki vesz az oltalmába bennünket, aki már isteni egységben él, és ennek eléréséhez bennünket is képes hozzásegíteni. Az Ő társaságában eltűnnek a problémáink. Ő ismeri a „betegségünket”, és tudja, hogyan vonhatjuk vissza a figyelmünket a majja világából. Az ugyanis – ahogy már mondtam – az érzékeink ablakain keresztül kiárad a világba, és a segítségével különféle benyomásokat fogadunk be.

Amikor becsukjuk a szemünket, sötétséget tapasztalunk. Lefoglalnak bennünket a külső hangok, pedig bennünk szüntelenül ott zeng a Mennyei Muzsika. Erre csak befelé fordulva hangolódhatunk rá. Ám annyira a külvilág hatása alatt vagyunk, hogy az álmainkban is ott bolyongunk. Ha viszont valaki Isten

megtalálására vágyakozik, az ennek érdekében bármilyen áldozatra kész:

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

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

Vajon miként hangzik a Guru Grant Sahib, a szikh szentírás utolsó sora? „Befogadtam a Te áldott látomásodat.” Ki részesülhet Isten darsanájában? Az, akire kiárad az Úr kegye, és Ő a saját akaratából megmutatkozik az illető előtt. Ő mindannyiunkban benne lakozik, de csupán az részesülhet ebben az áldásban, aki ugyanolyan nagyszerűvé, magasztossá formálódott, mint amilyen a Megalkotója. Az ilyen megvilágosodott lény megismerheti az Atya fennkölt állapotát. Amikor valaki átéli a felfoghatatlan, a megfejthetetlen Teremtővel való egységet, az joggal mondhatja: „Láttam Istent.”



Sant Darshan Singh Ji Maharaj

A TÜKÖR

Ha nagy személyiségek életrajzát olvassuk, megállapíthatjuk, hogy az ember igyekszik okulni a tévedéseiből. Amint tudatossá válik a helytelen cselekedeteire, megpróbálja, hogy ne ismétlje meg ugyanazokat a hibákat. Minden szent és Mester szükségesnek tartja, hogy úrrá legyünk a negatív tulajdonságainkon, és felülemelkedjünk az emberi gyengeségeinken. Khwaja Hafiz, a perzsa misztikus mindig egy nagy agyagkorsót tartott maga mellett, és ahányszor valami rosszat cselekedett, egy kis kavicsot dobott az edénybe. Néhány nap múlva aztán megdöbbenve vette tudomásul, hogy a korsó megtelt.

Indiában, a régi idők bölcsei is hasonló módon korsót tartottak a kezük ügyében, és egy-egy gabonaszemet tettek bele, valahányszor elbotlottak a spirituális élet gyakorlása

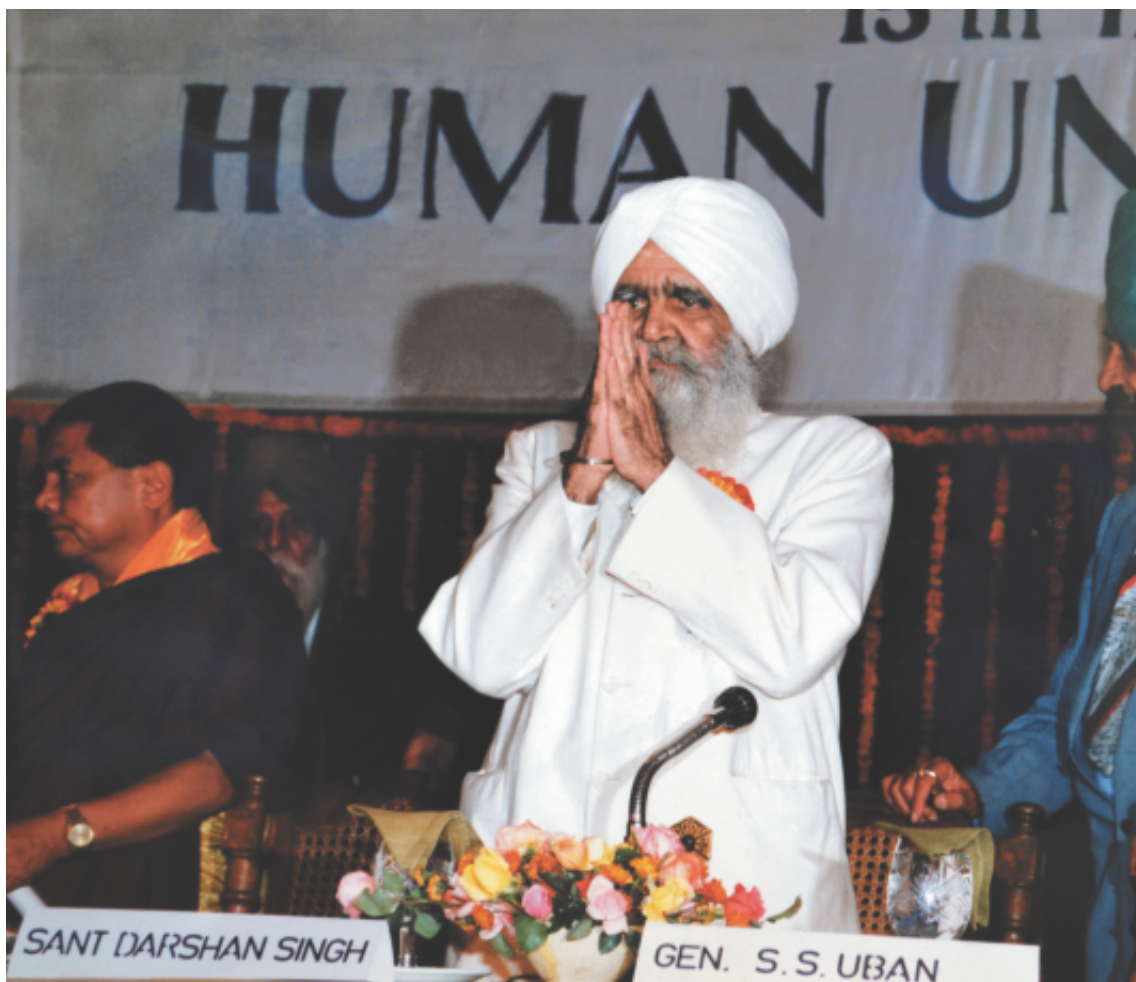
közben. Tapasztalhatták, hogy a gabonaszemek rövid időn belül csordultig töltötték az edényt; ez jelezte gyarlóságuk mértékét. Megint mások úgy tartották számon hibáikat, hogy minden alkalommal csomót kötöttek a ruhájukra. Este aztán a csomókat számlálva, felmérhették, hányszor vétkeztek a nap folyamán.

A nagy keresztény szent, Loyolai Szent Ignác elrendelte a híveknek, hogy naponta vizsgálják felül hiányosságaikat. Először kérjük Isten kegyét – tanácsolta – hogy egyáltalán fel tudjuk idézni, egy bizonyos fajta hibát hányszor követtünk el a nap folyamán. Majd számoljuk össze a botlásainkat, kérjük bocsánatot értük, és határozzuk el, hogy a következő napon óvakodni fogunk az efféle tévedésektől!

Sant Kirpal Singh tudományos módon fejlesztette tovább a hibáink ki-

javításának ezt a módszerét. Kidolgozott egy napi önvizsgálatra szolgáló naplót. Ez a hónap napjaira van felosztva, és az oszlopok soraiba bejegyezhető, hányszor vétettük szem elől – gondolatban, szóban vagy tettben – az etikai értékeket. A táblázat

nyitott és megtermékenyítetlen tojástól való tartózkodást), valamint a szesz italok és drogok elkerülését. Egy további rovatban feljegyezhetjük a bhajan és simran meditációs gyakorlatokra fordított napi időmennyiséget is.



külön rovatba sorolja az erőszaknélküliséget, őszinteséget, tisztaságot, alázatot, önzetlen szolgálatot, a szigorú vegetáriánus étrendet (hústól, haltól, szárnyasoktól, megterméke-

Ha minden este kitöltjük ezt a naplót, és őszintén sorra vesszük a nap folyamán elkövetett hibáinkat, akkor naprakész feljegyzésünk lesz arról, meddig jutottunk el a spirituális fejlődés felé.

dés útján. Például, ha egy nap tíz alkalmunk adódott az alázat gyakorlására, de csak nyolc esetben boldogultunk jól a helyzettel, akkor bejegyzünk egy kettes számot, ami azt mutatja, hogy kétszer hibáztunk. A napló az elmulasztott alkalmak számát tükrözi, amikor célt tévesztettünk a legmagasztosabb ideálok követésében – és nem azt, mily gyakran cselekedtünk helyesen. Ez negatív jelölési módszer. Az eredményeink helyett a botlásainkat tüntetjük fel, hiszen a siker feljegyzése nem mutatja meg, mit kell kijavítanunk – helyette inkább csak az egónkat erősítené.

Ha azt látjuk, hogy egyetlen nap alatt százszor hibáztunk, mindent elkövetünk majd, hogy másnap nyolcvanra csökkentsük a tévedések számát, aztán harmadnap hetvenre, majd napról napra kevesebbre. Tegyük fel, hogy ma öt alkalom adódott az önzetlen szolgálatra, és valaki mind az ötöt elmulasztotta! Este, amikor megállapítja az elszalasztott lehetőségeket, ez arra fogja ösztönözni, hogy a jövőben ne hagyja ki az ilyen alkalmakat. Az önvizsgálat rávezet hibáink felismerésére, így erőfeszítéseket tehetünk dolgaink helyreigazítására.

A napló tükör, amelybe minden este belenézünk, hogy felfedezhessük a ránk tapadt szennyfoltokat. Mivel a lehető legragyogóbb arccal készülődünk a Szeretett Lénnel való találkozásra, ezért szeretnénk róla minden piszkot, elcsúfító nyomot eltüntetni. A napló tükre megmutatja, mily

sokszor vétünk az etikus életmód ellen. Ennyi hiányosság felhalmozásával hogyan is gondolhatjuk, hogy a Szeretett Lény színe elé kerülhetünk? Ha egyszer tudatosulnak bennünk saját sötét foltjaink, akkor már inkább hajlunk önmagunk megváltoztatására, ahelyett, hogy állandóan másokat próbálnánk átalakítani. Az egónk okozza mások hibáinak meglátását, mialatt a sajátjaink fölött szemet hunyunk. Swami Ram Tirtha egyszer az alábbi apróhirdetést adta fel egy újságban: „Reformerek kerestetnek – akik nem másokat, hanem önmagukat szeretnék megváltoztatni.”

Az a baj velünk, hogy mindig mások jellemében keresgetjük a hiányosságokat. Állandóan másfelé kutatjuk a hibát, de egyetlen percre sem nézünk a tulajdon szívünk mélyére, hogy felfedezzük a saját jellemünket beszennyező foltokat. Paltu Sahib azt tanácsolta: aki a megváltást szeretné elérni, hagyjon fel mások hibáinak felhánytorgatásával, és pillantson a saját szívébe. Krisztus szavaival: „Mért nézed pedig a szálkát, amely a te atyádfia szemében van, a gerendát pedig, amely a te szemedben van, nem veszed észre?” (Máté 7,3)

Egyik versem így hangzik:

*Akik térted égnek örült szeretetben,
nincs idejük mások dolgait megmosohyogni;
Ők önmagukon nevetnek.*

SPIRITUALITÁS A MINDENNAPOKBAN

Sant Rajinder Singh

AZ ÖT TOLVAJ, AZ ELME TRÜKKJEI

A spirituális út a szeretet, az igazság ösvénye. Szerthe a világon a különféle hagyományokban élt szentek és misztikusok nagy tudásanyagot hagytak ránk. A nagy Mesterek tanítása szüntelenül arra bátorít bennünket, hogy teljesítsük be az igazi rendeltetésünket, amiért erre a világra megszülettünk.

A valóság az, hogy lelkek vagyunk. Ebben a testben élve az a küldetésünk, hogy felismerjük az igazi mivoltunkat, majd egyesüljünk Istenel. A szentek és misztikusok minden korban ennek a célnak a valóra váltására ösztönzik az emberiséget. Ha eszközöket, módszereket keresünk erre, kiderül, hogy az ide vezető úton rengeteg eltérítő tényezőbe ütközünk. A kelepcek mellett, amelyekbe beleeshetünk, Kál rengeteg csábítással igyekszik elterelni a figyelmünket Istenről, hogy ne ismerhesük fel az igazságot.

A szentek által öt tolvajnak nevezett harag, kapzsiság, ragaszkodás, érzékiség és az ego ragadja el tőlünk a valóság megismerésének a lehetőségét. Elrabolják a legértékesebb portékánkat, az időnket, a korlátozott számú légvételünket, mialatt nem a

célunkra koncentrálnak.

A szentek kérése az, hogy éljünk etikusan, felkészülve arra, hogy különféle nehézségek adódhatnak az életünkben, amelyeket kezelni szükség. Az elménk sok esetben kelt aggodalmat, félelmet bennünk. Sokféle helyzetbe kerülhetünk, amelyek kihívást, tesztelést jelentenek számunkra.

Harag támad bennünk, ha valamit nagyon akarunk, de azt nem sikerül elérnünk; nem adnak igazat nekünk; valaki elvisz előlünk valamit, ami szerintünk bennünket illette meg. A méreg, a méltatlankodás a részünkké válik, és nagyon sok időnket köti le. A vágyak kielégítésének igényét a fizikai közelség válthatja ki. Így a szeretet, amelynek tisztának, isteninek kellene lennie, bujává válhat. A kapzsiság amiatt jelenik meg az életünkben, mert egyre többet akarunk birtokolni. Ha valamiből egy van, kettőt akarunk, majd hármát, négyet. Ebben a folyamatban nem törődünk azzal, hogy kit károsítunk meg, mekkora erőszakot alkalmazunk másokkal szemben. A ragaszkodás jele az életünkben: van valamink, amit nem engedünk el, hanem erősen hozzá-

kötöződtünk. Ez lehet emberi kapcsolat, valamilyen tárgy vagy akár egy eszme is. „Ez az enyém. Nem vehetik el tőlem” – ez az érzés van bennünk. Az időnket és a figyelmünket ennek a valaminek a védelmére fordítjuk.

A legnagyobb tolvaj az ego. Másoknál jobbnak, okosabbnak, vagy egyenesen mindentudónak képzeljük magunkat, és ez a viselkedésünkben is megjelenik. Különlegesnek érezzük a személyünket, és így vélekedünk az általunk végzett spirituális munkáról is. Szinte automatikusan törekszünk az önigazolásra, ezért olyanokkal vesszük körül magunkat, akik ebben megerősítenek bennünket. Ha fölnyereskedünk, lekezeljük az embereket, ez a kapcsolataink megromlásához, azok megszakadásához vezet, és sok feszültséget, stresszt okoz az életünkben.

A szentek rámutatnak: ez a maja világa, amelyben Kál, a negatív erő, olyan légkört és körülményeket teremt, amelyek megkötnek, foglyul ejtenek bennünket. Ők azt kérik tőlünk, hogy tanuljuk meg ezeknek a helyzeteinknek a leghatékonyabb elrendezését.

A lényegi kérdés az: Hogyan tekintünk az életünk dolgaira? A legtöbben az ismeretlen jövőtől félnek, attól, hogy nem lehet mindent a vágyaiknak, az elvárásaiknak megfelelően, előre elrendezni. Arra gondolnak, hogy ez is, az is, amaz is megtörténhet. Valójában ez az egész folyamat

az elme trükkje, amellyel csak az időnket lopja. Ehelyett inkább arra koncentráljunk, ami valóságos: Istennel! Ne pazaroljuk az időnket olyasmire, ami soha nem fog bekövetkezni!

Fontos, hogy alaposan ismerjük meg a körülményeket, majd nézzük meg, hogyan kezelhetünk egy adott helyzetet! Mihelyt ráébredünk arra, hogy az illúziók világában élünk, akkor az ezzel való szakításra, és az igazság megismerésére törekszünk. Ha nem tudatosul bennünk, hogy ez a maja világa, akkor a változtatás igénye nélkül, továbbra is megmaradunk benne. A valóság megismerése érdekében meg kell szabadulnunk az illúzió fátylaitól.

A bensőnkben ott a Fény. E világban élve sötétségben érezzük magunkat. Ez a helyzet ahhoz hasonlítható, mint amikor egy hideg és borús napon repülőre szállunk. A földről csak a sötét felhőket látjuk az égen. A felhőkön tülemelkedve szikrázó napfénybe kerül a repülőgép. Amíg a földön voltunk, ebből semmit sem tapasztaltunk, bár a Nap akkor is süttött.

A spiritualitás Napja ott tündököl mindannyiunk bensőjében. Ragyogó, szeretettel telített, melengető, gondoskodó, mindenki számára egyformán hozzáférhető. Mindannyian örömteli módon élhetnénk a Fényben. Azért nem vagyunk képesek megtapasztalni ezt a benső napsütést, mert a lelkünket beborítják az anyag, az elme, az illúzió fátylai.

A mi dolgunk az, hogy túljussunk ezeken a felhőkön, vagyis fátylakon a Fénybe. Akkor automatikusan megvilágosodunk. Ez csak azon múlik, hogy hol tartjuk a figyelmünket, mennyire koncentrálnak a végső célunkra. Isten Fénye ugyanis ott van mindannyiunkban. A szentek mindig kiemelik: ez a Fény mindenki számára hozzáférhető. Teremtsük meg vele

a kapcsolatunkat!

A kérdés az, hogy mekkora a benső érzékenységünk. Minél fogékonyabbak, tisztábbak vagyunk, annál hamarabb érjük el a célunkat. Ezért mondta Sant Kirpal Singh azt, hogy az erkölcsi értékek képezik a spiritualitás alapját. Élünk etikusan, és a lépéseink az önfelismerés és Isten megtalálása felé vezessenek bennünket!

Sant Rajinder Singh

KÉRDÉS-FELELET A FIATALOK ÚTKERESÉSÉRŐL, ÉS A BÁNTÁS KEZELÉSÉRŐL

Kérdés: *Vajon a mai fiatalok alapvetően idealisták-e annyira, hogy követni tudják a Sant Mat útját?*

Mester: A mai fiatal korosztály alapvetően nem különbözik más időszakok hasonló korú nemzedékétől. Az életnek ebben a szakaszában mindenki idealista, és olyan területekre irányítja a figyelmét, amelyekről azt reméli, hogy jobb emberré válik. A fiatalokban nagy a tanulási vágy.

Ebben az életkorban a legerősebb a fizikai valónk, a leggazdagabbak a testi, mentális erőforrásaink. Ezért ez a legalkalmasabb idő a tanulásra. A mai fiatalok minden eddiginél nagyobb mennyiségű ismerethez juthatnak hozzá. Közülük nagyon sokan keresik a választ a földi létünk értelmére, amely bennünk található meg.

A Sant Mat útja Keleten és Nyugaton egyaránt mindenki számára elérhető, függetlenül attól, hogy ki milyen hagyományt, hitet követ. Nagyon sok információhoz juthatnak hozzá. Úgy gondolom, hogy a spiritualitás szempontjából ez nagyon jó életkor. A Sant Mat útja mindenki előtt nyitott, ezt bárki követheti. Az út szépsége abban van, hogy akár mekkora is a külső különbözőségünk, valójában mindannyian egyek és azonosak vagyunk.

A valóság a bensőnkben tapasztalható meg. Nagyon fontos, hogy erre sikerüljön rátalálnunk. A világot járva azt tapasztalom, hogy nagyon sok fiatal érdeklődik a spiritualitás iránt, mert ők már felismerték, mennyire fontos, hogy ennek az el-

veit követve éljenek. A Misszió belől is szerte a világon egyre erősebb és nagyobb a fiatalok csoportja. Mind több fiatal vesz részt aktívan a programokon. Közülük sokan követik az utat a mindennapjaikban, hogy az így jobb, békésebb, másokról gondoskodó és szeretetteljes legyen. Úgy kívánnak élni, hogy beteljesülhessen a földi létezésük célja.

Kérdés: *Mi a hatása a spirituális fejlődésre, ha valaki neheztel, ellenséges indulattal viseltetik valaki iránt?*

Mester: Ha neheztelünk, haragszunk valakire, először is azt vizsgáljuk meg, hogy annak a dolognak van-e valami jelentősége számunkra. Előfordulnak olyan esetek az életünkben, amikor valaki visszaél a helyzetével, megbánt bennünket, fölénk akar kerekedni, olyasmit csinál, amit nem kellene megtennie. Sok esetben félreértés is adódhat, és ilyenkor az ellenszenv, a harag a részletek tisztázása nélkül jelenik meg.

Ha valaki úgy érzi, hogy valami rossz érte, először szánjon időt annak végiggondolására, hogy szerinte valójában mi történt. Ha úgy érzi, hogy megbántották, a legjobb, ha az egészet elengedi. Ha megőrizzuk magunkban a sértést, akkor az elménk folyton zaklatni fog bennünket. Ha továbbra is az eseten gondolkodunk,

ez rossz hatással lesz a spirituális fejlődésünkre, mert nem ott lesz a figyelmünk, ahol annak lennie kellene. Még az is lehetséges, hogy elégtételt akarunk venni a sértés, a bántás miatt, és keressük a módját, hogy fájdalmat okozzunk a másoknak. Ettől kezdve ez köti le a figyelmünket.

Bármi legyen is egy ilyen eset kimenetele, azt szükséges megértenünk, hogy minden harag, megbántottság, amelyet magunkban hordozunk, egyre több fájdalmat okoz nekünk, és lefoglalja a gondolatainkat. A kulcs tehát: Ne őrlődjünk a történeteken! Tartsuk magunkat távol a forrástól, ahonnan a dolog eredt, hogy többet ilyesmi ne ismétlődhessen meg az életünkben! Ugyanis minél többet foglalkozunk az esettel, az annál inkább visszafogja a spirituális fejlődésünket. Ugyanis ahelyett, hogy Isten felé haladnánk, a sérelmeinken rágódunk.

Ne engedjük, hogy egy ilyen dolog megzavarjon bennünket! Persze ezt könnyebb mondani, mint megtenni. Eddzük magunkat ebben! A nehezen feldolgozható sérelmeket igyekezzünk elfelejteni, a hátunk mögött hagyni! Minél több figyelmet adunk az ilyen támadásoknak, azzal annál több gondot veszünk a nyakunkba.

Sant Rajinder Singh

MIT VISZÜNK MAGUNKKAL?

Már kicsi gyermekkorunkban gyökeret ver bennünk a gondolat, hogy szükségünk van pénzre. Belénk nevelődik a pénz értékének tudata. Ugye, mindannyiunknak volt malac perselye? Mit tesz vele a kisgyerek? Beledobálja a fém-pénzeket, majd vesz rajtuk valamit. Amikor már egy kicsit nagyobb, és kiesnek a tejfogai, azt mondjuk neki: „Eljött a fogtündér, és pénzt adott a fogadért.” Régen Amerikában ezért talán egy negyeddollárost kapott a gyerek, ma azonban a szülők alkalmanként akár száz dollárt is adnak neki. A még nagyobb gyerekek újságot hordanak ki, gyermekmegőrzéssel foglalkoznak, így jutnak több pénzhez, vagy a szülőktől zsebpénzt kapnak, amit szabadon felhasználhatnak. A felnevelkedésünkkel együtt egyre erősebben rögződik bennünk a pénz fontossága. Sokak motivációja a felső-szintű tanulmányokkal az, hogy majd olyan álláshoz jussanak, ahol bőségesek az anyagiak. Minden napunk abban a meggyőződésben

telik, hogy mekkora értéke van a pénznek. Tízmillióból talán csak egy akad, aki Istenre figyel, nem a pénzre.

Egy érdekes epizódot találunk erre Guru Nanak életében. Egy üzletember, akit lekötött az üzlete, szerette Istent is, és eljárogatott Guru Nanakhoz. A szent segíteni szeretett volna neki abban, hogy a figyelme a vállalkozása helyett erősebben forduljon Isten felé. Adott neki egy tűt a következő kéréssel: „Órizd meg, és add vissza nekem a túlvilágon!” „A túlvilágon?” – csodálkozott az üzletember. „Hogyan tudnám a tűt innen oda átvinni?” „És miből gondold, hogy az üzleti bevételeidet magaddal tudod vinni oda?” – kérdezett vissza Guru Nanak.

A Mester azt kéri, hogy olyan életet folytassunk, amelyben a gazdagság belülről származik. A spirituális kincsek élvezete teszi boldoggá az életünket. Ne féljünk semmitől, hiszen tudjuk, hogy Isten velünk van, vigyáz ránk, a gondunkat viseli. Ne kritizáljunk másokat, ne várjunk magasztalást az embe-

rektől, mert az összes ilyen jellegű tevékenység messze viszi a figyelmünket Istentől. Úgy élünk, hogy mindent és mindenkit tekintsünk egyformának,

akár az aranyat és a vasat! Lássuk meg mindenben és mindenkiben Isten Fényét! Csak ezután válunk képessé a végső célunk elérésére.

Sant Rajinder Singh

AZ ARANYALMÁT TERMŐ FA

Volt egyszer egy nagy jómódban élő, Istent kereső ember. Láta, hogy a környéken a falusi emberek minden igyekezetük és szorgalmuk ellenére alig tudnak megélni a munkájuk gyümölcséből. Egy nagy szárazságot követően ráadásul éhínség ütötte fel a fejét a vidéken.

A gazdag ember megosztotta a javait a rászorulókkal. Csak adott és adott, addig-addig, míg végül egy napon már semmije sem maradt. Mi lesz az emberekkel? – gondolkodott. Majd Istenhez fohászkozott, hogy mutassa meg, mitévő legyen. Vajon hogyan segítse tovább az elesetteket?

Bement a közeli városba. Az utcákat rőtta, abban a reményben, hátha valami ötlete támad. Egyszer csak odajött hozzá egy ismeretlen, és a kezébe nyomott egy facserjét. Kérte, vigye haza, ültesse el, és gondozza. Emberünk így is tett. Gondosan elültette a kis fát, és napról napra csodálkozva látta, mily hihetetlen gyorsan növekedett és terebélyesedett. Az egyik reggelen azután – a legnagyobb ámulatára – egy aranyalma függött a

fán. Megértette, hogy Isten meghallgatta az önzetlen imáját, és a segítségére sietett.

Eladta az aranyalmát, és bőven tudott belőle segíteni minden ínséget szenvedőn. Ettől kezdve minden reggel ott függött a fán egy újabb aranyalma. Isten kegyéből békességben és meglegedettségben éltek az emberek, akiknek a megélhetésében nagy áldást jelentett ez a csodálatos fa. A szorgos kis közösség egyre nagyobb lett, és nehéz időkben, aszály, rossz termés idején az aranyalma mindig segített.

Az emberünk úgy látta, hogy a dolgok szépen, simán alakulnak. Arra gondolt: eljött az ideje, hogy minden figyelmét Istennek szentelje. Elhatározta, hogy egy időre elvonul valahová, és a nagyra nőtt közösségről való gondoskodás feladatait egy időre azokra a társaira hagyja, akik a közvetlen környezetében éltek, és addig is segítették őt a közösségi élet irányításában. Rájuk bízta az aranyalmát termő fát is.

Telt-múlt az idő. Az új vezetők



fejében egyre gyakrabban fordult meg a gondolat: semmi kár nem éri az embereket, ha egy kicsit lecsípnek maguknak az aranyalmáért kapott pénzből. Így is történt. Hamarosan azonban vérszemet kaptak, és egyre kevesebb jutott a bevételből a közösség fenntartására. Egy reggelén azután – hatalmas döbbenetükre – nem találtak gyümölcsöt a fán, és ez nem volt véletlen. A fa meddő lett.

Közben nagy szárazság köszöntött rájuk, és az összes termés kiégett. Egyszerűen nem lehetett megoldani a közösség ellátását. A vezetők megéreztek, hogy nem véletlen az, ami

velük történik. Lelkiismeretfurdalásukban először visszaadták a közösségnek mindazt, amit az aranyalmáért kapott pénzből elcsentek. Majd pénzzé tették mindenüket, mert belátták, hogy a kapzsiságuk, a mohóságuk miatt szenvednek annyian. Úgy tűnt, még ez sem javít a helyzeten. Végül alázattal belátták, hogy nincs más megoldás: elmennek koldulni a városba, hogy legalább valami enni-valót tudjanak adni az egyre nagyobb számú éhezőknek.

Ez már így folyt egy ideje, amikor egy reggelén ismét ott függött a fán az aranyalma.

GYERMEK OLDALAK

Sharan Shiely
A KIS CSÚNYASÁG

Egy apró zöldes-barna gyíkocská élt a hatalmas rengeteg szélén. Egyáltalán nem volt valami vonzó teremtmény. Nem rendelkezett hasznos képességekkel vagy különleges értékekkel. Semmi figyelemre méltó nem volt benne.

A rejtekhelyén lapulva látta, amint két gyors röptű sólyom az erdei tisztásra leszáll, és beszélgetni kezd. Közelebb surranva azt hallotta, hogy az erdő közepén lévő tó, egy, a szépségéről és kedvességéről híres valaki tulajdona.

„A tó oly tiszta – mondta az egyik sólyom – hogy a Nap és a Hold fénye szinte elvakítja azt, aki belenéz a tükörképbe. Ha valaki megfürdik a tó vizében, az erdő összes szennye lemosódik róla. Szavakkal kifejezhetetlen boldogsággal és békességgel telítődik, és örökre ebben az állapotban marad.”

„Tényleg?” – kérdezte fellelkesülten a társa. „Gyere, keressük meg!” Azzal felröppentek.

„Én is szeretnék eljutni oda – gondolta a gyík – bár úgy tűnik, az utazás sokáig tartana, és rendkívüli erőfeszítést igényelne. Nyilván majd sok nehézségbe ütközöm, de mégis nekivágok az útnak” – határozta el.

Bátran elindult az erdő közepe felé. Csak ment, mendegélt, miközben azt ette, amit az úton talált. Puha talpacskáiban egyre nagyobb fájdalmat érzett, és egy idő múlva állandó fáradtság gyötörte. Úgy tűnt számára, hogy nem jutott előbbre, emiatt elbátortalanodott, és nagy szomorúságot érzett.

Múltak az évek. Időnként társak csatlakoztak hozzá, és ekkor végre megszűnt a magányossága érzése, de egy idő múlva ismét magára hagyták. Tovább vonszolta magát a cél felé, amelyről csak nagyjából sejtett, hogy merre lehet.

Újabb évek teltek el. Az aprócska teremtmény már majdnem elveszítette a

reményét, de csak tovább húzta, vonszolta magát a tó felé, amelyről oly sok éve hallott. Néha még azt is elfelejtette, hogy egyáltalán miért gyalogol. Ám ha ilyenkor egy-egy fénynyaláb a falevelek között rátűzött, máris visszaemlékezett arra, hogy miért indult útnak. Újult erővel haladt tovább. Az utazás sokkal hosszabb volt, mint valaha is álmodta volna.

Egy napon megpillantotta magát egy esőtócsában. Az arca tele lett ráncokkal. A pikkelyei megszurkáltak, és sok hiányzott belőlük. Nagyon megtépázott, elnyűtt volt a teste. „Öreg vagyok” – gondolta, és kezdte feladni.

Bár tele volt keserű csalódottsággal és kétségbeeséssel, mégis egyre tovább araszolt. Hirtelen meghallott egy hangot. Egy férfi szólt hozzá, akinek csodálatos szép volt a szeme. Az illető magához hívta. „Kicsi Gyík, merre tartasz?” – kérdezte a férfi. Ő még ahhoz is fáradt volt, hogy elcsodálkozzon azon: Honnan tudja a férfi a nevét? „Azt hallottam – mondta szomorkásan – hogy ha valaki megtalálja a tavat, és megfürdik a vizében, az erdő összes szennye lemosódik róla. Szavakkal kifejezhetetlen boldogsággal és békességgel telítődik, és örökre ebben az állapotban marad.”

A férfi lehajolt, és a kezébe vette a törődött vándort. Szeretettel megpaskolta a kimerült vándor testét. Kicsi Gyík becsukta a szemét, és eszébe jutott, hogy valamikor régen mennyire szerette az anyukája. Odafészkelte magát a kedves ember mellkasához, és soha addig nem tapasztalt öröm és békesség töltötte be.

„Nos, én tudom, hogy hol van a tó” – mondta a férfi. „Magam is oda igyekszem. A te tempódban sok életbe telne, hogy odaéj. Akarsz velem jönni?”

„Ó, persze” – mondta Kicsi Gyík. Hátalatt szívvel fogadta magába megmentője szeretetét, akinek az együttérzéstől kicsorduló könnyei a gyík hátára pottyantak. Ezek érintésétől a gyík megtisztult minden piszoktól, sártól. Tiszta, száraz és szép lett.

„Kicsi Gyík!” – szólalt meg a férfi. „Én vagyok a tó Ura, akit keresel. A tó könnyekből áll, amelyeket az összes kis és nagy teremtményért hullattam. Szép vagy csúnya, jó vagy rossz, ők mind hozzám tartoznak, és én szeretem őket. Van, aki gyorsabban, és van, aki lassabban talál rám. Mivel te engem kerestél, és oly sokat utaztál, ezért eljöttem érted.”

A szívéhez ölelte az apró lényt, és azt mondta: „Akkor most menjünk haza!”

2024. SAT SANDESH TÁRGYMUTATÓ

Január-február

Újévi Üzenet, 2024.
Emlékezés Sant Kirpal Singhre
Az önzetlen szeretet és gondoskodás ösvénye
Sant Rajinder Singh
Tárjuk ki a lelkünk kapuját!
Sant Kirpal Singh
Hangolódjunk a szent Naamra!
Sant Kirpal Singh
Ő volt a megtestesült alázat
Sant Darshan Singh
Spiritualitás a mindennapokban
Előkészületek az örök életre
Sant Rajinder Singh
Történetek
Az én igazi zárandokhelyem
Jora Young
A spiritualitás - ajándék Istentől
Krishna Khanna
Az Ő csodálatos útjai
G. L. Kohli
Gyermekoldalak
A siker titka
Sant Darshan Singh
Az adakozás jutalma
Ismeretlen szerző
A szivárvány gyermekei
Anshu Hemrajani
SSE tárgymutató, 2023.

Március

Legyen uralkodó szenvedélyünk Isten!
Sant Rajinder Singh
Haljunk meg még az életünk során!
Sant Darshan Singh
A Guru Isten legnagyobb ajándéka
Sant Kirpal Singh

Miért nem látunk?

Sant Kirpal Singh
Spiritualitás a mindennapokban
Szeretet és szolgálat
Hazur Baba Sawan Singh
A valódi szolgálat
Sant Rajinder Singh
A szabad akarat és az önzetlen szolgálat
Sant Rajinder Singh
Történetek
Különbözőség - egység
Sant Rajinder Singh
Hol van Isten?
Sant Rajinder Singh
Gyermekoldalak
Mese egy fáról
Ismeretlen szerző

Április

Hazur emlékezetére
Sant Kirpal Singh
Éljünk bizakodó, pozitív életszemlélettel!
Sant Rajinder Singh
A földi világ Kál játékszere
Hazur Baba Sawan Singh
Levelek tanítványoknak
Sant Kirpal Singh
Kérdés-felelet
Sant Darshan Singh
Spiritualitás a mindennapokban
Hogyan meditáljunk?
Hazur Baba Sawan Singh
Történetek
Az elménk ravasz trükkjei
Sant Rajinder Singh
A Mester gondoskodó szeretete
Robert Charbonneau

Gyermekoldalak
Különleges lóverseny
Sant Rajinder Singh

Május

Az emberiség igazi küldetése
Sant Rajinder Singh
A halál elkerülhetetlensége
Sant Kirpal Singh
A szeretet világa gyönyörű
Sant Darshan Singh
Spiritualitás a mindennapokban
Megszabadulás a vágyaktól
Sant Rajinder Singh
Egyetlen percet
se vesztegessünk el!
Sant Rajinder Singh
Történetek
Az igazi odaadás
Sant Rajinder Singh
Gyermekoldalak
Útmutató az élethez
Sant Rajinder Singh
Az illúziók fogságában
Sant Rajinder Singh

Június

Az igazi odaadás
Sant Rajinder Singh
Kérdés-felelet
(Spirituális Elixír)
Sant Kirpal Singh
Az ego fátyla
Sant Darshan Singh
Spiritualitás a mindennapokban
A vegetáriánus életmód előnyei
Sant Rajinder Singh
A sikeres meditáció előfeltételei
Sant Rajinder Singh
Történetek
A Mester együttérző vezetése
Radha Krishna Khanna
Sant Kirpal Singh Lahorében
Iqbal Kaur

Gyermekoldalak
A Mester útmutatásai
Sant Rajinder Singh

Július-augusztus

A spirituális fejlődés
négy szintje
Sant Rajinder Singh
Mi a szentek küldetése?
Sant Kirpal Singh
A spirituális Mester
megmentő ereje
Sant Darshan Singh
Spiritualitás a mindennapokban
Kérdés-felelet a karmáról,
a pillanatban élésről,
a tévedéseink kezeléséről
Sant Rajinder Singh
Történetek
Történetek a kegy áradásáról
Sant Rajinder Singh
Gyermekoldalak
A bensőben található kincsek
Sant Rajinder Singh

Szeptember

Ajándék Istennek
Sant Rajinder Singh
Kapcsolat a tudomány és
a spiritualitás között
Sant Rajinder Singh
Levelek tanítványoknak
(184. levél)
Hazur Baba Sawan Singh
A természetes étrend
Sant Kirpal Singh
Levelek tanítványoknak
Sant Kirpal Singh
Járjon körbe a szeretet kelyhe!
Sant Darshan Singh
Spiritualitás a mindennapokban
Kérdés-felelet a halogatásról és
az igazmondásról
Sant Rajinder Singh

Történetek
Természetes egyensúly
Jataka-mese
Az alázat ereje
Sant Rajinder Singh
Gyermekoldalak
Isten vár ránk
Sant Rajinder Singh
Légy hálás Istennek!
Sant Rajinder Singh

Október

A valóság felismerése
Sant Rajinder Singh
Hogyan gyakoroljuk a simrant?
Sant Kirpal Singh
Odaadó szolgálat és önátadás
Sant Darshan Singh
Spiritualitás a mindennapokban
Kérdés-felelet a szeretetről,
az ego uralásáról
Sant Rajinder Singh
Történetek
Páváskodás
Sant Rajinder Singh
Az élet kertje
Sant Rajinder Singh
Önfeláldozás
Sant Rajinder Singh
Gyermekoldalak
Házur szeretete
Sant Darshan Singh
Kommunikáció
Sant Rajinder Singh

November

Adakozással adj hálát!
Sant Rajinder Singh
Éljünk a jelenben!
Sant Kirpal Singh
Kevesen keresik
Istent önmagáért
Sant Darshan Singh

Spiritualitás a mindennapokban
Kérdés-felelet
Sant Rajinder Singh
Diwali fényei és
a benső ragyogás
Sant Rajinder Singh
Történetek
A Mester kegye
Patricio Ortiz Procel
Történetek
Baba Jaimal Singhról
Charan Singh
A szeretet sohasem ér véget
Sant Darshan Singh
Gyermekoldalak
Ahol az Úr lakik
Ismeretlen szerző
Isten megáldja azokat,
akik adnak
Sant Rajinder Singh

December

A szívek egyesülése
Sant Rajinder Singh
Ne felejtsd el Őt!
Sant Kirpal Singh
Vigyél át az élet
viharos tengerén!
Sant Darshan Singh
Spiritualitás a mindennapokban
A gondolatvibrációk hatalma
Sant Kirpal Singh
Történetek
Ki Isten igazi szeretője?
Sant Rajinder Singh
Önzetlen adakozás
Sant Rajinder Singh
Gyermekoldalak
Határozzuk meg a célunkat!
Sant Kirpal Singh
Mióta van csillag
a karácsonyfa csúcsán?
Mentovics Éva