

Sat Sandesh

2025. március ♦ 58. ÉVFOLYAM ♦ 3. SZÁM

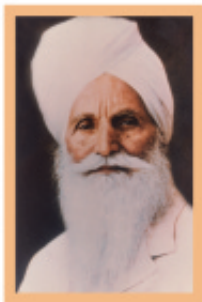
Tartalomjegyzék

- | | | |
|----|---|---|
| 2 | Kitartóan dolgozzunk a végső spirituális győzelemért! | <i>Sant Rajinder Singh</i> |
| 13 | Szeretet és fogékonyság | <i>Sant Kirpal Singh</i> |
| 26 | A Mesterszent, a spirituális bölcsek köve | <i>Sant Darshan Singh</i> |
| 35 | <i>Spiritualitás a mindennapokban</i>
A harag kezelése
Kulcsok a sikeres meditációhoz
A boldogság „receptje” | <i>Sant Rajinder Singh</i>
<i>Hazur Baba Sawan Singh</i>
<i>Sant Rajinder Singh</i> |
| 40 | <i>Történetek</i>
Nincs hely Isten nélkül
Külső megjelenés | <i>Sant Rajinder Singh</i>
<i>Sant Rajinder Singh</i> |
| 44 | <i>Gyermekoldalak</i>
Légy hálás Istennek!
Visszajött a répa | <i>Sant Rajinder Singh</i>
<i>Kínai népmese</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

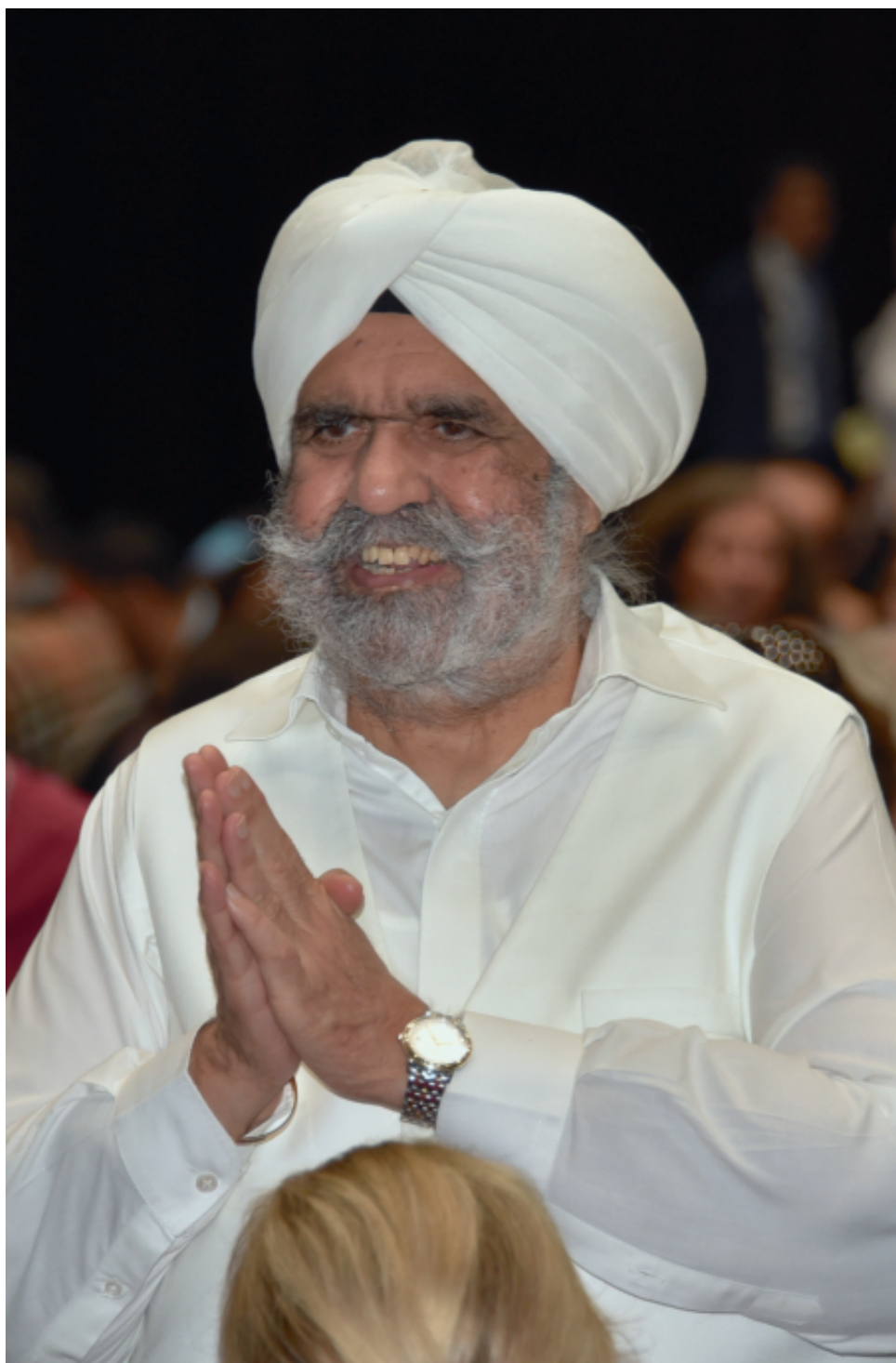
KITARTÓAN DOLGOZZUNK A VÉGSŐ SPIRITUÁLIS GYŐZELMÉRT!

Az életünk legszebb alkalmi közé tartozik az, amikor olvassuk és megértjük a szentek írásait. Az ő szavaik rávilágítanak arra, hogyan szükséges élnünk. Az iránymutatóink napjainkban is meghatározó jelentőségű. Mindenki boldog, örömteli életre vágyik. Ahogy múlik az idő, elkezdjük felismerni, hogy a megízlelt boldogság nem sokáig marad velünk, és vele együtt a fájdalom is kopogtathat az ajtónkon. Nem értjük, miért nem tudunk szüntelen boldogságban és szeretetben élni.

Sant Darshan Singh sokat írt az emberi lény földi létének a mibenlétéről. Sokféle módon magyarázta el a fázisokat, amelyeken mindannyian keresztülmegyünk, és

eközben milyen tapasztalatokat szerzünk. Fontos megértenünk, hogy bármi is történik velünk, az nem valami egyéni folyamat, hanem valamennyien a részesei vagyunk. Nem könnyű helyes életszemléletre szert tenni, és azzal összhangban élni.

Nap mint nap azt látjuk, tapasztaljuk, hogy a legtöbben hol az egyik, hol a másik dolog miatt panaszkodnak. Sok olyan helyzet adódik, amelyeket képtelenek vagyunk az ellenőrzésünk alatt tartani. Ez aztán fájdalmat, szenvedést okoz. Nézzünk egy példát az időjárással kapcsolatban! Hiányoljuk, ha már egy ideje nem esett az eső. Ha éppen zivatar van, a nap-sütés nélkülözése miatt bosszankodunk. Vakítóan napos, 30 fok



feletti időben a nagy meleg miatt panaszkodunk. Már nagyon vágyunk a hűvösebb idő beköszönésére. Az időjárással semmit sem tehetünk, az nem tartható ellenőrzés alatt. Még a nagy teljesítményű számítógépek sem képesek a várható időjárás pontos előrejelzésére. Az sok esetben hibás.

56 évvel ezelőtt érkeztem Amerikába. Amikor először voltam itt, mindenki azt mondogatta, hogy az időjárás-előrejelzői a legjobb munkakör. Annak ellenére, hogy 50%-nál is nagyobb a tévedéseik aránya, még az is rendben van, ugyanis az időjárás változásának irányára senkinek nincs befolyása. Mi azonban tudni akarjuk, hogy mire számíthatunk holnap, holnapután vagy a következő két órában.

Napjainkban a telefon segítségével sok információt gyűjthetünk be. Az így látottak miatt pedig sópánkodunk. Idővel kialakul egy olyan szokásunk, hogy egyre kevesebb figyelmet fordítunk a jó dolgokra, és mind többet azokra, amiket nem sikerült elérnünk, megszerezni. Eközben változatlanul törekszünk a boldogság megtalálására, és ezért teljesen lekötnek bennünket a világi tevékenységek.

Úgy gondoljuk, hogy az életünk jobbá formálása hosszú és

küzdelmes folyamat, ezért azonnal hozzákezdünk ehhez a munkához. Menet közben megfordul a fejünkben, hogy talán valami más tenne boldogabbá bennünket, és ezért valami újabb aktivitás köti le a figyelmünket. Ha közben akadnak is jó időszakok az életünkben, azok nem tartanak sokáig. Újra visszacsúszunk a csüggedtséggel, fájdalommal kísért állapotba. Az is megesik, hogy eközben valamilyen élmény nagy örömmel tölt el bennünket. Például így hat ránk egy film vagy a kedvenc énekesünk, zenekarunk előadásának a meghallgatása. Ugyanis a zenei programok általában pozitív hangulatba juttatják az embereket.

Ám felmerül a kérdés: Mi lesz utána? Lehet, hogy egy koncertről hazafelé tartva már az autóban vita támad a családtagok között arról, hogy kinek miért tetszett valamelyik énekes, vagy mi okból volt elégedetlen a zenei teljesítményével. Ilyesmikkel még ezeknek a kellemes momentumoknak is véget vetünk.

Sant Darshan Singh nagyon szép verse magáról az életről szól. Ha megértjük ennek a mondanivalóját, akkor a földi utazásunk könnyebbé és kellemesebbé fog válni. *„Minden boldogság mélyén ott rejtőzött a fájdalom.”* A „Nishaat”

szó jelentése: boldogság; a „Pihna” - rejtett; a „gham” - szenvedés, fájdalom. A vers így folytatódik:

*Minden boldogság mélyén
ott rejtőzött a fájdalom.
Az élvezetekkel, a luxussal és
kényelemmel teli életnek
nyoma sem maradt.*

Ez a vers is azt igazolja, hogy a költő-szent alkotásai sok titkot rejtenek. Egyrészt a fizikai életről szól, arról, ahogy a legtöbb ember földi léte eltelik. Másrészt ott van mindenki előtt a spirituális utazás lehetősége is, amelyet fel kellene vállalnunk, amit végig szükséges járnunk ahhoz, hogy a lelkünk egyesülhessen Istennel. Az Ő versei tehát két szinten értelmezhetők.

„Minden boldogság mélyén ott rejtőzött a fájdalom” – ezzel Darshan Mester azt mondja, hogy az örömteli történések mélyén egy titokra lelt. Mi volt ez? Kijelenti, hogy még a boldog pillanatok is valamilyen fájdalmat hordoznak magukban. Ha ezt a fizikai élet szintjén értelmezzük: látjuk, hogy valaki keményen küzd azért, hogy boldog lehessen. Igyekszik fitten tartani a testét, és sok időt tölt a barátaival, remélve, hogy mindez széppé teszi az életét. Hiszen, ha

rendszeresen és szeretettel telten találkozunk a családtagjainkkal, a szüleinkkel, a házastársunkkal, a gyermekeinkkel, a testvéreinkkel, akkor a szoros rokoni kapcsolatok boldoggá tesznek bennünket.

A költő-szent pontosan arra mutat rá, hogy sok mindenben lelünk örömet, de valamikor később mégis megjelenik a szomorúság, a gyötrődés az életünkben. Olyan ez, mint az inga nyelvének a mozgása a derűs és a bánattal teli időszakok között. Ezért mondja azt, hogy minden öröm mélyén ott lappang a szomorúság.

Ez egy közelmúltban lezajlott beszélgetésre emlékeztet engem. Együtt voltam egy családdal. Elmondták, hogy a lányuk a 10. vagy a 12. osztály végén 95%-os szinten teljesített. Ha valaki 100 elérhető pontból ilyen százalékos eredményt ér el, azt Indiában nagyon jónak tekintik. Azt feleltem a szülőknek: „Ez nagyszerű.” Ám az édesanya megjegyezte: „Ó, ő nagyon sokat sír.” Visszakérdeztem: „Miért sír? Hiszen a 95% remek eredmény.” A szülők válasza ez volt: „Azért boldogtalan, mert nem ő lett az első az osztályában.”

A 95% az egyik legkiválóbb teljesítmény. Persze 96% vagy 97% is elérhető. Általában a 100% nem jön be. Tétélezzük fel, hogy tanu-



lóként nemcsak mi dolgozunk keményen, hanem mások is arra törekednek az osztályunkban, hogy ők legyenek az elsők! Ha miénk lesz a pálma, az nagy boldogság. Ha a következő felmérésnél csak második helyre kerülünk, máris kétségbeesetten sírunk. Nem értjük, hogy miért nem lettünk most is a legjobbak, hiszen annyi jó jegyet gyűjtöttünk össze. A második hely miatt – bár az még mindig különlegesen jó – elkeseredünk. Nagyon fáj a kudarc, az, hogy másé lett az első hely. Ezért mondja Darshan Mester, hogy minden örömet valamennyi fájdalom fűszerez. Önmagában egy jó vizsgaeredmény nagy boldogságot nyújt. Mások irigyelnek is érte, és na-

gyon vágnak ekkora sikerre. Mi azonban elégedetlenek, boldogtalanok vagyunk, mert akadt valaki, aki megelőzött bennünket. Nem sikerült újra az első helyre kerülünk.

Még az is megeshet, hogy valaki egy akármilyen rangsorban csak a harmadik lesz, vagy még egy kicsit hátrább végez. Ha ennek a besorolásnak valahova az elejére kerülünk, nem sokat számít, hogy hányadik a mi helyünk – mind jó. Mi azonban úgy érezzük, hogyha egyszer már sikerült valamilyen szintet elérnünk, akkor soha nem kerülhetünk annál lejjebb.

Ugyanez a folyamat játszódik le a kapcsolatokban is. Ragaszkodunk a családunkhoz és a barátá-

inkhoz. A mély és tartós baráti viszonyokban is adódhatnak konfliktusok, félreértések. Lehet, hogy valaki a hátunk mögött kritizáló megjegyzéseket tesz rólunk, vagy másokról pletykál nekünk. Mindezek miatt megromolhat egy kapcsolat, és ugyanaz a barátság, amely korábban annyi öröm forrása volt, most sok sérelmet vált ki. Vagyis az emberi élet egyik alapjellemezője, hogy a derűs pillanatok és a szomorúságot okozó momentumok folyamatosan váltakoznak benne.

Sant Darshan Singh az emberi létnek erre a fontos jellemzőjére hívja fel a figyelmünket: az öröm mélyén ott rejtezik a szívfájdalom is, mert ugyanaz a dolog, ami valakit boldoggá tesz, valamikor a bánat, a keserűség forrásává válhat. Ingaszerű a változás.

Most nézzük meg, és próbáljuk ezt a helyzetet a spirituális területen értelmezni! Megteszünk minden tőlünk telhetőt, és ennek köszönhetően lépéseket teszünk előre ezen az ösvényen. Ám ettől még nem vált az egész világ békessé, boldoggá. Azt szükséges megértenünk, hogy a mi célunk az életben az önfelismerés és Isten megtalálása. Akkor fordítjuk a mostani földi létünket a legnagyobb javunkra, ha eljutunk a tö-

kéletes, élő Mester lótuszlábához, részt veszünk a satsangjain. Ott megértjük, hogy kik vagyunk valójában, mi a kapcsolatunk Istennel, miként ismerhetjük meg az igazi természetünket, és hogyan érhetjük el a Teremtőnket.

Ekkor mély sóvárgás támad bennünk a beavatás elnyerésére. Ha ezt a Mesterünk kegyéből megkapjuk, akkor egy részt juttat nekünk a spirituális tőkéjéből. Megnyílik a harmadik szemünk, a tizedik kapu. Megtapasztalhatjuk Isten Fényét és Hangját a bensőkben. Sant Kirpal Singh gyakran mondta, hogyha egy vállalkozást működtetni akarunk, akkor kezdőtőkére van szükségünk. Enélkül az nem lesz életképes. A beavatáskor kapott spirituális felhajtóerő nyitja meg előttünk a benső mindenségbe vezető utat, és átélhetjük Isten két eredeti megnyilvánulási formáját. Ezen a napon nagyon boldogok vagyunk.

Azt a tanácsot kapjuk, hogy éljünk etikusan, igazságban, alázatosan, szeretetben, és önzetlenül segítsünk másokat. Legyen tiszta az életünk! Ám nem így telnek a napjaink. Mi ennek az oka? Egyrészt becsapunk, megtévesztünk, kigúnyolunk másokat. Igaztalan módon, etikátlanul élünk. Másrészt nem tartjuk be a beavatáskor ka-



pott tanácsot, hogy napi rendszerességgel meditáljunk. Ha nekifogunk a spirituális gyakorlat végzéséhez, de nem élünk át olyan benső élményeket, amilyenek megszerzhetők, ez nagyon elszomorít bennünket. Miért? Mert úgy érezzük, hogy nekünk ezeknél jobb tapasztalatokban kellene részesülnünk.

Ugyanakkor nem teljesítjük ennek előfeltételeit. Majd elkezdünk azon csodálkozni, hogy vajon miért nem fejlődünk semmit sem. Közben egyre kevesebbet meditálunk. Nem ismerjük fel, hogyha beleépítenénk az etikai értékeket az életünkbe, és naponta időt

szentelnénk a spirituális gyakorlatok végzésére, akkor fokozatosan előbbre jutnánk. Sant Kirpal Singh azt tanácsolta, hogy legalább napi 2,5 órát meditáljunk. Ám erre nagyon kevesen képesek, ugyanakkor nem értik, hogy miért nem érnek el eredményeket. Ha elmaradnak a várt benső élmények, ez az érintettet csalódottá, szomorúvá teszi. A beavatás napján még nagyon boldogok vagyunk, főleg, ha különféle szép benső tapasztalatokban részesülünk. Mivel azonban a későbbiekben nem követjük a kapott útmutatásokat, a várt sikeresség elmaradása miatt kedvesezetté válunk.

Amikor elkezdünk satsangra járni, megtapasztaljuk, hogy a spirituális Mester jelenlétében mennyire jókedvűek, életvidámak vagyunk. Bárhol pillantjuk meg Őt, ez hatalmas örömet nyújt nekünk.

Amikor darshant kapunk Őtőle, nagyon sok esetben azt egészen különlegesnek tartjuk. A későbbiekben viszont adódhatnak olyan helyzetek, amelyekben úgy érezzük, hogy rajtunk csak átsiklott a Mester tekintete. Ugyanakkor a mellettünk ülő nálunk sokkal több figyelmet kapott. Ez elszomorít bennünket. Ugyanis szeretjük a Mestert, az Ő jelenlétében akarunk lenni, és a teljes figyelmére vágyunk. Ha ráadásul fizikailag is távol vagyunk Őtőle, hiszen sokat utazik, akkor még nagyobb fájdalmat érzünk.

Sant Darshan Singh tehát arra a tényre hívja fel a figyelmünket, hogy ugyanabból a forrásból eredő nagy boldogságon kívül bánat, szomorúság is elér bennünket. Fontos annak megértése, hogy miután nekivágunk a spirituális utazásnak, valamennyi időbe beleteelik, míg végül elérjük az Ővele való egységet. Képletesen szólva ezt egyetlen nap alatt szeretnénk elérni. Nagyon fájdalmas érzés az Istentől való elválasztottság felismerése, az, hogy nem tudjuk megta-

pasztalni az Ő jelenvalóságát. Ez azokra az időszakokra is érvényes, amikor nem dolgozunk keményen e távolság felszámolása érdekében. Szóval, a meditációnál és a satsangokon való részvételnél is az örömhöz, a boldogsághoz valamennyi szomorúság gyűlhet.

A költő-szent szavaival: „*Minden boldogság mélyén ott rejtőzött a fájdalom.*” E kettő együttjár. Úgy váltakoznak, ahogy az inga mutatója ide-oda lendül. Időnként nagyon boldogok vagyunk, máskor elkeseredettség, szomorúság uralkodik el rajtunk, mert amíg a figyelmünk megmarad a külső világban, az örök boldogság és békesség elérhetetlen marad.

A második verssorban az élet egy további aspektusát tárja elénk: „*Az élvezetekkel, a luxussal és kényelemmel teli életnek nyoma sem maradt.*” Sok olyan ember él a földön, akik királyi családba születnek bele. Ők úgy érzik, hogy mindenük megvan: jó étel, ruházat, és mindazt megszerezhetik, amire csak vágyanak. Ám nagyon sokan nem élnek ilyen luxusban.

Ha azok életvitelére gondolunk, akik bármihez könnyen hozzá tudnak jutni, nyilván felmerül bennünk a gondolat, mi miért nem vagyunk ilyen helyzetben? Valószínűleg ezeknek az emberek-

nek a szülei is nagyon gazdagok. Biztosan sok autójuk van, meg tudják venni a legmodernebb szerkentyűket, a ruháik is híres divatcégektől származnak. Szemben velünk, nekik mindenük megvan. Erre Darshan Mester a „luxus” szót használja. Ez olyan állapot, amelyben az abszolút kényelem összes feltétele adott.

Mi a helyzet a többi emberrel, akik életéből hiányzik ez a pompa, fényűzés? Ha a figyelmünket csak azokon tartjuk, akik pazarló bőségben élnek, akkor nem leszünk képesek tenni önmagunkért. Sant Kirpal Singh gyakran kiemelte: „Amit egy ember meg tud tenni, arra egy másik is képes.” Mi kell ehhez? Kemény munka. Aki erőfeszítéseket tesz, célba fog érni. Mit mutat az élet? Sokan vannak, akik kezdetben nem rendelkeznek megfelelő anyagi feltételekkel a magasabb szinteken folyó tanuláshoz. Ha sok küzdelemmel mégis sikerül diplomát szerezniük, nagy szorgalommal dolgozva sikeres karriert futhatnak be. Lehet, hogy neves sportolók lesznek, vagy virágzó lesz az üzleti vállalkozásuk. Ha hírneves emberek történetéről olvasunk, kiderül, hogy az elismertségnek nem volt előfeltétele a neves, a gazdag családból származás. Bebizonyosodik, hogy a sike-

rért nagyon meg kell küzdeni.

Sant Darshan Singh fontosnak tartja, hogy legyünk hálásak mindazért, amit már megkaptunk, majd pedig dolgozzunk keményen, nagy szorgalommal, hogy jók legyenek a külső körülményeink. Ami pedig a spirituális oldalt illeti, azt is elénk tárja, hogy mit érzünk akkor, amikor hajtóerőhöz jut a lelkünk: *„Az élvezetekkel, a luxussal és kényelemmel teli életnek nyoma sem maradt.”* Ugyanis a spirituális úton is sok fent és lent helyzet adódik. Van, amikor jó a meditációnk, és vannak benső tapasztalataink. Máskor pedig úgy tűnik, mintha nem volnánk képesek megfelelően meditálni, vagy a spirituális élményeink a korábbiaknál jelentéktelenebbek. Vagyis a viszontagságok a lelki életünkben is jelen vannak. Ezért vajon mit szükséges tennünk? Dolgozzunk odaadóan és ne nyugtalankodjunk!

Sant Darshan Singh azt mondja, hogyha rendületlen kitartással tesszük a dolgunkat, Isten, a spirituális Mester növekvő kegyében részesülünk. Ennek köszönhetően a korábbiaknál több erőfeszítésre válunk képessé. Ennek még több kegy lesz a jutalma. Ez annyira boldoggá tesz bennünket, hogy a fáradozásaink mértékét tovább növeljük. Így haladunk lassan, fo-

kozatosan, de folyamatosan a végső célunk felé. Az téves elvárás, hogy már a legelső napon mindent elérhetünk.

Tisztázzuk magunkban, hogy mi a küldetésünk, majd dolgozzunk érte rendületlenül! Így teljes bizonyossággal célba fogunk érni. A költő-szent azt kéri, hogy legyünk hálásak Istennek az emberi létünkért! Ebben a formában rendelkezünk mindazokkal az előfeltételekkel, amelyek segítségével megismerhetjük a lelkünket, és elérhetjük Istent. A beavatással kezdőtökét is kaptunk, amelyet szorgalmas spirituális munkával növelnünk szükséges. Ennek módja az etikus életvezetés és a napi rendszerességű meditáció, amelynek a gyümölcse a benső tapasztalatokban gazdagodás lesz. Az életünk megtelik boldogsággal, üdvösséggel.

Egy mondás szerint, ha egyet lépünk Isten felé, Ő ezret lépve közeledik hozzánk. Ha Isten elégedett velünk, egyre közelebb érezzük magunkat Őhozá, hiszen minden további lépésünkre ezerral válaszol. A „közeledés” valójában a mi tudatosságunk növekedését jelenti, hiszen Atyánk bennünk él. Mi emelünk falat magunk köré azzal, hogy a boldogságot a kívülágban keressük. Megfeledeztünk



arról, hogy az örök üdvösségre egyedül önmagunkban lelhetünk rá. Ennek felfedezése érdekében befelé szükséges tennünk a lépéseinket. Akik követik a Mestereknek a tiszta életre és a meditációra vonatkozó tanácsait, biztosan el fogják érni a végső célt.

Sant Darshan Singh verssorai arra hívják fel a figyelmünket, hogy a kívülág nem képes tartósan boldoggá tenni bennünket. Az örök békét, üdvösséget ott hiába

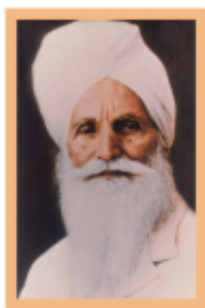
keressük. Ha erre vágyunk, akkor a benső mindenségben szükséges előrehaladnunk. A spirituális Mesterünk biztosítja számunkra az összes segítséget, amellyel be tudjuk teljesíteni az emberi küldetésünket. Darshan Mester maga is megélte a benső fejlődés különböző fázisait, és a versei a saját tapasztalatait tükrözik vissza. Csak úgy találhatunk rá Istenre, ha a szüntelen vágyakozás lángjai soha nem alszanak ki bennünk. Ha az Istentől való elszakítottság és távolság fájdalma gyötör minket, és úgy érezzük, hogy képtelenek vagyunk elérni Őt, ez ösztönözzön arra bennünket, hogy a korábbiaknál is odaadóbban dolgozzunk! Így egyre közelebb kerülünk a végső Otthonunkhoz.

Abban az időszakban, amikor a szorgalmas igyekezetünk ellenére még nem értük el Istent, fájdalmat érzünk. Ne hagyjuk, hogy ez megállítson bennünket! Ez csak átmeneti fázis. Tételezzük fel, hogy egy hegytetőre akarunk feljutni! Kezdetben könnyűnek tűnik a feladat végrehajtása. Ám a meredek hegyoldalon egyre keservesebben kapaszkodunk felfelé. Olyan helyzet is adódhat, amelyben egyetlen lépésnyi előrehaladás is nagy küzdelemmel jár. Ugyanakkor tudjuk, hogy vannak, akik a Mount Eve-

rest legmagasabb csúcsait is sikerrel ostromolták meg. Ezt hosszú ideig tartó, kemény munkával érték el. Nem úgy, hogy a reggeli kávé elfogyasztása után máris a csúcs meghódítása következett. Sok nehézséggel szembesültek. Meg kellett küzdeniük a hóval, a lavinákkal, a meredek sziklafalakokkal.

Nekünk az élet viszontagságaival kell sikeresen felvonnunk a harcot, mialatt előrehaladunk a spirituális ösvényen. Senki sem képes mindent tökéletesen kivitelezni. Hibákat vétünk. Úrrá kell lennünk a gyengeségeinken! Bár a szomorúság, a fájdalom az élet velejárója, ha kitartóan, rendületlenül, teljes szívvel végezzük el a spirituális feladatainkat, akkor még ebben az életben miénk lesz mindaz, amiből legfeljebb ízelítőt kaptunk a beavatás napján. Felismerjük az igazi valónkat, kikerülünk a lélekvándorlás kerekéből, és a lelkünk egyesül Istennel.

Sant Darshan Singh kihangsúlyozza, hogy a benső mindenség örömmel és boldogsággal telített. Ám a célba vezető úton a hányattatásokkal is számolnunk kell. Fontos, hogy ne veszítsük el a bátorságunkat, és minden élethelyzetben őrizzük meg a figyelmünket a célunkon!



Sant Kirpal Singh Ji Maharaj

SZERETET ÉS FOGÉKONYSÁG

Mit tesz egy szent? Eljön ebbe a világba, amely szennel telített. Elhagyja az üdvösség birodalmát. Az embertársai, az elveszett bárányok megkeresése, felkutatása érdekében feladja a napi élete kényelmét. Felmerül a kérdés, kik, mik a szentek valójában, és mások minek tekintik őket? Vannak olyanok, akik szerint a szentek tetteinek mozgatórugói között akad néhány önző motívum.

Egyszer Hazur írt nekem egy levelet, amelyben az állt: „A szentek öröksége az álmatlanság.” Majd e témában született egy verse is:

*Átvállaljuk a fizetséget a fájdalmas sóhajokért,
mint valami kiérdemelt vagyoni örökséget.*

Vagyis a szentek osztoznak az emberek gondjaiban, és úgy élnek a világban, mint valami hatalmas, gondozatlan vidéken. Ha a velük való együttléteket a javunkra kívánjuk fordítani, akkor fejlesszünk ki szeretetet magunkban óirántuk. Enélkül ugyanis nem tudjuk elvégezni a munkánkat. A szeretetünk növelésének az a módja, hogy mindenkivel ilyené formáljuk a kapcsolatunkat. Ez hogyan történhet meg? Nem úgy, hogy örökre elhagyjuk az otthonunkat. Valami húzóerőre van szükségünk. Láttatok már valaha énekesmadarat, amint egy falra festett virágtól dalra fakad? Soha. Csak az igazi virágok csalják ki belőle a trillákat. Ha nincs csábító dolog, akkor semmi sem történik.

Isten a megvilágosodott lényekben manifesztálódik. Ők magnetikus erővel, spirituális szépséggel rendelkeznek, amely vonzza a lelket. Ennek köszönhetően nem feneklik meg, hanem mindig friss, erőteljes marad a tanítvány és a spirituális Mestere kapcsolata. Ha valaki egy különleges személyiség bűvkörébe kerül, egy lesz vele, őhózzá fog tartozni. Még alvás közben is az ő nevét emlegeti. Óróla álmodik. Ez az az állapot, amelyben a Mester megmutatja magát a tanítványa bensőjében.

Ahogy gondolkodunk, olyaná válunk. Ezzel azt kívánom mondani, hogy a szeretetben lételérése érdekében fogékonyá szükséges válunk. A szeretet külső jele az, hogy a tanítvány mindig, éberén és alvás közben is megmarad a Mesterére való édes emlékezés állapotában. Vajon mit mond egy ilyen személyről Kabir Sahib?

*Ó, Kabir! Ha valaki
álmaiban is Isten nevét emlegeti,
annak a bőrömből készítetek
cipőt a lábára.
Van remény, ha Isten
nem elégedett velünk,
de nincs, ha a Guru
elégedetlen velünk.*

Azt szeretném nyomatékosan

tudatni veletek, hogyha szeretettel teltén meditáltok, az teljes bizonyossággal gyümölcsöző lesz. E kettő, a szeretet és a meditáció szorosan összefügg. Az emberek így panaszkodtak Hazurnak: „Maharaj! Az elmém nem képes csendben maradni.” Az Ő válasza így hangzott: „Gyenge a simran.” (Isten neveinek az ismétlése.) Ő ezt gyakran válaszolta a panaszokra. Mit jelent a simran ismétlése? Édes emlékezést. Ha ez intenzív, hol maradna az elmének lehetősége arra, hogy közbeszóljon? Hazur mindig a simran erőtlenségét adta magyarázatul, ha meghallotta a szokásos panaszt: „Nem vagyok képes koncentrálni.” Majd azt tanácsolta: „Folyamatosan emlékezz az Úrra! Állandóan ismételd a simrant! Ne engedd meg az elmédnek, hogy tétlen maradjon, szabadon kóboroljon!” Akik követték Hazur tanácsát, megtapasztalták annak jótéteményeit.

A tanítványok napjainkban is ugyanilyen helyzetben vannak. A tapasztalati szabályok sem változtak. Ha viszont valaki könnyű, kényelmes életre vágyik, annak tudnia szükséges, hogy ez az út nem ilyen. A spirituális ösvény azoké, akik mernek kockáztatni, és az isteni szeretet elnyerése érdekében hajlandók meghalni az életben. Is-

ten a felügyelete alatt tartja az odaadó követőit, miközben azokat megsebzik a szeretet virágainak a tüskéi. Mit tesz még ez a szeretet? Hatására az ecet mámorító itallá változik.

Azt fontos megértenünk, hogy az elménk csendje nélkül nem válhatunk fogékonnyá az isteni szeretetre, nem juthatunk hozzá a benső kincseihez. Nem fogunk vonzódást érezni ebben az irányban. Sokan könyörögnek: „Guru Ji! Kérlek, emelj fel!” Ő mindig készen áll erre. Ám előbb el kell távolítanunk a lelkünkéről a piszkos takarót. Még ha fizikailag mellettünk áll is a Guru, világi szennyréteggel befedett lélekkel nem fogjuk megérezni a belőle kiáradó felhajtóerőt. Ha egy vasdarabot nagyon vastag koszréteg fed be, még egy nagy mágnes sem képes mágához vonzani.

Mi most az alapkérdés? A benső érzékenység megléte vagy hiánya. Hogyan válhatunk fogékonnyá? Csak a szeretet által, amelynek a fő jellemzője az, hogy többé semmi sem képes elválasztani bennünket a Gurutól.

Neveljük fel a gyermekeinket! Ők a Guru és Isten által ránk bízott ajándékok. Istenhez tartozóknak tekintve gondoskodjunk róluk! Ő bármikor visszaveheti, ma-

gához szólíthatja őket, és nekünk ezt örömmel kellene elfogadnunk. Ha valamilyen összegű fizetségért egy bébiszitterre négy gyerek felügyeletét bízják, majd később csak kettő marad, de nem kap kevedebb bért, vajon tiltakozni fog-e ez a nevelő? Nem. Ám az a helyzet, hogy a gyermekeinket nem Istenhez, hanem magunkhoz kötjük. Ha ez nem így lenne, akkor nem létezne függés, ragaszkodás.

Neveljük fel a gyermekeinket, gondoskodjunk a szüleinkről, teljesítsük az összes világi kötelezettségünket – mindezt Istentől kaptunk, Őhöz tartozónak tekintve! Ennyi a különbség a mi nézetünk és a helyes látásmód között. Aki az utóbbi szerint él, az ebben a világban és a következőben is boldog lesz.

Isten a teljes mámor Óceánja. A világi emberek a bortól részegülnek meg. A megvilágosodott lények e világi ital nélkül is örökké ittasak. Mit írt erről Mira Bai?

*Az emberek a bortól
válnak mámorossá.*

*Én ivászat nélkül is
mindig ebben az állapotban vagyok.*

Kik azok, akik így élnek? Azok, akik nem engedik, hogy bármilyen

gátló tényező, akadály megmarad-
jon a Guruval való kapcsolatuk-
ban. Ez a fizikai testre, és annak
kapcsolataira is vonatkozik. Valaki
egyszer azt kérdezte tőlem: „Mi-
lyen az a szeretet, amelyről Te be-
szélsz?” Az, aki ebben él, nem ag-
gódik a külvilági viszonyainak az
alakulása miatt. Az nem szeretet,
aminek a neve *kaam* (bujaság). Ka-
am és Naam (Isten Fénye és
Hangja) szemben áll egymással. A
kéjvágy jelenlétében a Naam nem
tud megmaradni. Ez fordítva is
igaz: ahol a Naam, ott nincs buja-
ság. E kettő se nappal, se éjjel nem
jár együtt. Az a szeretet, amely
csak a fizikai testre korlátozódik –
ragaszkodás. Ha azt meghaladja, és
a lélekhez kapcsolódik, akkor az
illető el fogja érni az emberi léte-
zés végső célját. Vagyis az alapkérdés
az, merre irányul a szeretet-
tünk?

A Guru az isteni mámor Óce-
ánja. Aki fogékonnyá válik, az a ja-
vára fordíthatja a Mestere spirituá-
lis kisugárzását. Esetenként ez ak-
kora hajtóerőhöz juttatja a lelket,
hogy képes a bensőbe emelkedni.
Nem számít, hogy mások mit fe-
csegnek az ilyen, számukra felfog-
hatatlan helyzetekről. Vajon nem
emiatt nevezték az emberek Guru
Nanakot sarlatánnak, csalónak?
Amikor Hazur egy faluba látoga-

tott, tégladobálással fogadták.

A szentek királyokként ülnek az
Úr ölében. A külső szemlélő szá-
mára átlagos emberi lényeknek
tűnnek. Shamas Tabrez Sahib azt
kérte: „Ne nézd a szakadt ruhá-
mat, hanem tekints belém! Ekkor
megpillantod a hatalmas Királysá-
got, amelynek én vagyok a Kirá-
lya.” Guru Nanak pedig azt
mondta: „A tökéletes Guru egyet-
len pillantással megmentheti valaki
lelkét.” Időnként, amikor Hazur
felállt, és az emberek a darshanért
elvonultak előtte, volt, aki lélek-
emelő kegyben részesült. Az illető
teste szoborra meredt. Kik része-
sülhettek ebben az áldásban? A
fogékonyak. Persze voltak olyanok
is, akik amiatt panaszkodtak, hogy
Maharaj Ji nem megértő irántuk.
Valójában a Mester szeretetének a
befogadása a benső érzékenységen
és a tanítvány valódi szeretetén
múlik. Ezek nélkül a földi küldeté-
sünk célja nem teljesíthető be.

Bhai Nandal szavaival: „A spi-
rituális Mesterem egyetlen feleme-
lő pillantása elegendő nekem.”
Hafiz pedig azt kérte: „Adj nekem
egyetlen kortyintásnyit a mámorod
italából! Ha valaki kétezer korsó-
nyi bort iszik, attól sem válik
ennyire megrészegültté.” Az egyik
világi, a másik spirituális bor,
mennyei ital. E kettő össze sem

hasonlítható. Én pontosan arra helyezem a hangsúlyt, hogy kik képesek hozzájutni ehhez az isteni kincshez. A bensőleg érzékenyek. Ez miként fejleszthető? Szeretettel. Mi ennek a szeretetnek a jele? A tanítvány megtartja a figyelmét a helyes irányban: a Mestere édes emlékezetében él.

Shamas Tabrez Sahib egy meglepőnek tűnő kijelentést tesz: „Ha csak egy szót is kiejtek, akár az egész világ megittasul tőle.” A spirituális Adeptusok ilyen kincsekkel rendelkeznek. Ő így folytatja az előbbi gondolatot: „Ha a krematóriumban elégetnek vagy elföldelnek, a maradványaim megtisztítják a talajt. Ha azután az ott elvetett mag őrleményéből készül a csapati, annak a készítője és az elfogyasztója is eufóriás lesz. A kemencéből, amelyben ilyen kenyér készül, szintén a mámor sugaraival lövellnek ki.” Csupán a lélekből fakadó szeretet tesz képessé valakit ennek az Erőnek a befogadására.

Vajon egy igazi szerető alkalmazkodik-e a szeretett személyhez? Krisztus azt mondta: „Ha engem szerettek, az én parancsolataimat megtartsátok!” (Jn 14,15) Szeressük Istent, és mivel Ő mindenkin jelen van, mindenkit szeressünk! Hadd kérdezzem meg

tőletek: „Mennyibe kerül a szeretetteljes, a kedves beszéd?” Ha mindenkivel így kommunikálunk, akkor egy másik erényt is gyakorlunk. Ez pedig az alázat.

Gyakran csak egy felszínes gesztus a kedves megnyilvánulás, pedig Guru Nanak azt mondja: „A kedvesség és az alázat az erényesség és szívjószág essenciája.” Valójában az összes etikai érték lényege. Megkérdem újra: „Mibe kerül a figyelmes, kedves, támogató megnyilvánulás?” Ha valaki haragra gerjed, forr a vére, akkor hangosan, esetenként üvöltve közli a mondandóját. Ha ez átlép egy határt, megmérgeződünk a saját dühünkötől. Ehelyett milyen reagálási módot válasszunk? „Ó, Nanak! A Naam mámorel éjjel és nappal hozzáférhető.” Ha megízleljük, a hatása a nap 24 órájában velünk marad.

A benső megrészegülés nem érhető el könyvek olvasásával. Élet csak életből fakadhat. Amilyen a társaságunk, olyan színűvé válunk. Ezért azok elméje lecsendesedik, akik fogékonyan ülnek a tökéletes Mester lábánál, és a külvilágról megfélemlítve koncentrálnak befelé. Ha az ilyen személyek elméjét valaki nekiállna keresni, nem talál rá. Ha teljes odaadásban fogadjuk be a Mesterünk darshanját, ak-

kor ott többé nem jut szóhoz az énség, az ego. Csak a mi igazi valónk és a Guru marad meg. Ekkor megtapasztaljuk, hogy a vétkeink gyökerestül megsemmisülnek. Ez nagyon egyszerű alapelv, amivel a filozófia semmit sem tud kezdeni. Próbáljuk ki néhány napig ezt a hiánytalan önfeladást, és megfigyelhetjük a hatalmas változást önmagunkban!

Újra kihangsúlyozom, hogy ennek a benső állapotnak az elérése érdekében nem kell megválnunk az otthonunktól, és egy dzsungelbe vonulnunk. Vegyük végre észre az Úr jelenlétét a családi tűzhelynél, a gyermekeinkben! Krisztus szavaival: „Új parancsolatot adok néktek, hogy egymást szeressétek.” (Jn 13,34) A szentek azt kérik, hogy senkit se gyűlöljünk, hanem minden kapcsolatunk szeretetre épüljön! Ez a benső nyitottság, a lelkünk erejére hangolódás gyümölcse.

Amikor egy tökéletes Mester eljön ebbe a világba, azt a kegy Óceánjának a vizével árasztja el. Fordítsuk ezt a legnagyobb javunkra! Ónélküle senkiből sem lehet Gurumukh – a szó igazi értelmében. *(Ő rendíthetetlenül, odaadó kitartással követi a Gurumat útját, a spiritualitás ösvényét, és ezzel különleges helyet nyer el a Guru mellett, mint az Ő*

szócsöve.)

Az ilyen tanítványoknak az élő Mester nevében végzett munkája révén a Naam parányi szikrája akár embermilliókat is megmenthet. Hazur gyakran panaszkodott: „Bár a kegy Óceánjának a vize bőven árad, sajnós mégsem találok olyanokat, akikkel megoszthatnám a teendőimet.” „Egy papból nem lesz olyan, mint amilyen Maulana Rumi. Nem képes Shamas Tabrez tanítványává válni.” (Rumi neves misztikus és perzsa költő, a szufi Tabrez pedig a Mestere volt.)

Baba Jaimal Singh idejében eleinte valaki nagyon ellenséges volt Ővele szemben. Majd, amikor felismerte az igazságot, félt a korábbi, meglehetősen durva viselkedése, tettei következményeitől. Baba Ji azt mondta neki: „Gyere velem, és mondd az embereknek: 'A Guruhoz tartozom.' Ha így teszel, meg fogod kapni a beavatást.”

A régebbi időkben előfordult, hogy a Mesterek a beavatást kérők közül egyeseket várakozásra kértek. Ám azok az idők megváltoztak. A beavatásnak vannak bizonyos előfeltételei, de ezek megléte esetén csak ülünk le a beavatást kérők közé, és vegyük át ezt az isteni ajándékot!

Most pedig Amir Khusroról szeretnék beszélni. (Ő a 13. és 14.

század fordulóján élt neves szufi énekes, költő és zenész volt. Arab, perzsa és hindi nyelven írt verseket.) Ha valakit betölt az Isten iránti szeretet, akkor a vágyódása természetes. Khusronak a Mestere iránti teljes odaadását az emberek félremagyarázták, bálványimádásnak tartották. Következzen egy történet az életéből! Valaki egy kéressel kereste fel az ő spirituális Mesterét, Nizamuddin Auliyat, és azt mondta neki: „A lányom férjhez fog menni. Nagyon szegény vagyok. Kérlek, segíts!”

Ide, a Sawan Ashramba is folyamatosan jönnek olyanok, akik a házasságkötés ügyében vagy egyéb személyes dologban kérnek tanácsot, segítséget. Hazrat azt válaszolta: „Maradj itt 2-3 napig, és utána magaddal viheted az adományt, ami ennyi idő alatt összejön!” Ő tehát ott várakozott, de e napok alatt senki sem hozott adományt. Ez manapság is így van. Az adományok időben rendszertelenül érkeznek. A szentek mindig ennek az önkéntes voltát emelik ki. Ha valaki a saját akaratából ad, az nemes tett, de ha nem ad, azzal sincs semmi gond. Maga az adománygyűjtés nem feladata a szenteknek. Ők mindenkinek azt mondják, hogy annyit adjanak, amennyire képesek. Ez bármekko-

ra összeg lehet.

Mivel semmiféle adomány nem érkezett a következő napok során, az emberünk újra panaszkodni kezdett: „Nagyon közel van a lányom esküvőjének a napja. Most akkor mit tegyünk?” Hazrat odaadta neki a viseltes cipőjét. „Vedd el, és add el!” Az apa arra gondolt: „Ó, mennyire balszerencés vagyok! Mit kezdhetek egy ilyen ócska cipővel?” Fogta a kéretlen ajándékot, és miközben hazafelé bandukolt, azon járt az esze, amiatt fájt a szíve, hogy mennyire kilátástalan a helyzete. „Most hogyan juthatnék pénzhez?” Felpillantva azt látta, hogy Amir Khusro jön vele szemben az úton a feleségével és a gyermekeivel. Mellettük a szolgálók különféle értékes dolgoktól roskadozó tevéket vezettek kantáron. Ő azért igyekezett a Mesteréhez, Nizamuddinhoz, hogy a darshanjában részesülhessen.

Az emberünk közelébe érve megérezte a Mestere illatát. Hiszen ahogy már korábban többször is kiemeltém, mindenkinek sajátos kisugárzása, kellemes illata vagy rossz szaga van. Egy kéjsóvár emberből egy juhnyáj bűze árad. Ha naponta tisztálkodunk is, a testünk megőrzi az aura sajátos jellemzőit. Ez vonatkozik a szentekre is: édes illatot árasztanak.

Minden egyes gondolatnak sajátos színe, aromája, szaga van. Ezért természetes, hogy Nizamuddin cipője magában hordozta az Ő kisugárzását. Amikor Khusro rájött, hogy valóban a szívét megdobogtató, számára oly mámorító illatot érzi, elgondolkodott: „Mi történik itt?” Látta a feljűk közeledő idegent, aki éppen át akart menni az út túloldalára, hogy kitérjen a karaván elöl. „Testvér! Kérlek, állj meg!” – kiáltott rá. A cipős ember megtorpant. „Honnan jössz?” – kérdezte izgatottan Khusro. „Nizamuddin Auliya lakhelyéről” – hangzott a számára boldogító válasz.

Majd a csalódott ember elpanaszolta a teljes kálváriáját, és azt, hogy szerencsétlen módon csak egy használt cipőt kapott. Khusro kezébe fogta a cipőt, megcsókolta, majd a fejére tette. Azt mondta: „Bátyám! Ez megfizethetetlen, de ha elfogadsz érte valamennyi ajándékot, nagyon hálás leszek.” Egy-két teve kivételével, amelyeken a felesége és a gyermekei holmija volt, a cipőért a többi mind odaadta az idegennek. Amikor megérkezett a Mesteréhez, letette elé a cipőt. Hazrat megkérdezte: „Mennyit fizettél érte?”



„Maharaj Ji! Odaadtam mindene-
met.” Hazrat válasza így hangzott:
„Jó üzletet csináltál.”

Ilyenek a szeretet, a Guru iránti teljes odaadás jelei, a Gurumukh jellemzői. Ha nem szolgáljuk a Gurut a testünkkel és az elménkkel, akkor nem tudjuk befejezni a munkánkat. Sokan még fizikailag sem munkálkodnak önzetlenül, és a pénzbeli adakozás sem túl gyakori. Ám, hozzájuk képest is rendkívül kevesen vannak, akik az elméjüket is hajlandók a teljes odaadás oltárára helyezni. Vajon mentálisan is alárendeljük magunkat a

Mesterünknek? Ennek ellentmond, hogy a legapróbb váratlan dolgok miatt is siránkozunk, panaszkodunk. Valakinek tíz vágya megvalósult, ám egyetlen nem teljesült elképzelés miatt odalesz a hite. Mi lenne akkor, ha az egy meg nem adott dolgon kívül az illetőtől a másik tízet is elvinnék? Akkor vajon mit mondana vagy tenne az illető?

Ha enyhe gyomorfájásunk van, máris nagy zajt csapunk, jajongunk. Megszoktuk, hogy valamilyen okból folyamatosan panaszkodunk. „Ó, rettenetesen beteg vagyok.” „A barátom, a rokonom lehetetlen állapotba került.” Ám soha nem jut eszünkbe, hogy hálásak legyünk az emberként megszületésünkért. Megkaptuk a gondolkodás képességét, sőt egy tökéletes Guru tanítványai lehetünk, és sokféle spirituális áldásban részesülünk. Mégsem adjuk fel a siránkozást. Sőt, másokkal összefogva báránként bégetünk, ami miatt egyre több áldást eltékozlunk. Ez nem szeretet. Ez mind az elme csapdája, átverése, ámítása.

Maulana Rumi így fohászodik: „Ó, Isteni Pohárnok! Légy kegyes hozzám!” Mi az isteni könyörület? „Ó, Mesterem, Shamas Tabrez! Fogadd el rabszolgádnak Rumit! Én mindenki előtt kijelentem,

hogy a Te alázatos szolgád vagyok.” Manapság viszont még attól is félnek az emberek, hogy mások jelenlétében az ajkukra vegyék a Mesterük nevét.

Vajon miért tárom elétek ezeket a dolgokat? A szeretet csak engedelmességet ismer. Akik erre nem hajlandók, azok önmagukba tekintve eldönthetik, hogy valóban szeretik-e a Mestert és egymást. Ám, ha harcokba bonyolódtok, kritizáljátok, kibeszéletek a társaitokat, mások előtt olyannak mutatjátok magatokat, amilyenek nem vagytok, ha a szívetek nem egy, amikor osztoztok a közösségi munkában, akkor mi a célja annak, hogy a Guruhoz jöttök? Ő azt kéri, hogy szeressétek Istent és egymást. Ez azonban nem szeretet. Guru Ramdas erről egészen másképp nyilatkozik: „Azokért, akik a Gurut szolgálják, akik elnyerik az Ő darshanját, kész vagyok feláldozni magamat.” Az a tanítvány, aki valóban engedelmes, eggyé válik a Gurujával. Többé nem lesz különbség köztük.

Azért foglalkozom ezzel a témával ennyire részletesen, mert azt remélem, hogy megértitek az üzenetemet. Az emberi gyengeségek miatt sokan nem fordították az előnyükre Hazur idejét ezen a földön. Most, a további vesztesé-

gek elkerülése érdekében legyünk könyörületesek, megbocsátók önmagunk iránt! Váljunk spirituálisan fogékonnyá, különben szenvedni fogunk. Még most is élvezhetjük Hazur kegyét, amellyel a saját javunkat szolgálhatjuk. Sajnos, sokan nem hajlandók fejet hajtani, vagyis engedelmesen követni a Guru parancsolatait. Ő először is azt kéri, hogy főleg a spirituális területen rendszeresség és fegyelmezetttség jellemezze a munkánkat. Ez egyébként az élet minden szférájában a hasznunkra lesz.

A mostani néhány nap során mindenkinek megvan az esélye a személyes találkozásunkra, beszélgetésre is. Ne rohangáljunk fejetlenül ide-oda! Az az időtartam szintén Hazur kegye, amelyet most együtt tölthetünk. Az otthonaitokból 2-3 napra érkeztetek ide. Azt kívánom, hogy ez az időtartam maximálisan szolgálja a javatokat! Ne legyen más gondolatotok, csak a Gurun legyen a figyelmetek! Ne harcoljatok egymással, mert abból csak zűrzavar támad! Ne mérgezzétek a légkört! Mi a nagy Mesterek tanításának a lényege? Éljük etikusan, tisztán, és kapcsolódjunk össze Istennel! Az egység elérése az emberi lét legmagasztosabb célja.

Nagy kegy, ha valaki a tökéletes

Mester lábánál ülhet. Maulana Rumi azt mondta: „Isten küldötte mindenkinek szóló üzenettel érkezik a földi világba. Az igazság oroszlánja, rendkívül erőteljes és bátor vagy. Ám ne hagyatkozzál csupán a saját erődre! Jöjj, foglalj helyet a fa árnyékában, ahol teljes védelemre lelhatsz!” Isten megbízottjai, a megvilágosodott lények gondoskodnak az oltalmunkról. Ez a legmagasztosabb benső ösvény. Mit jelent a fa árnyékában ülés? A Guru mindig velünk van. Hazur közismert intelme így hangzik: „Ugye, egy ötéves gyermek jelenlétében nem követsz el bűnt?” Akkor annak tudatában miként tehetünk ilyesmit, hogy a Guru örökké velünk van?

Amikor a Gorakh nevű tanítvány Gopichand, a jögi nagymester követője lett, őtöle első feladatul azt kapta, hogy a saját otthonában könyörögiön adományért. Amikor ezt az új növendék felvállalta, a felesége minden ékszerét nekiadta. Magyarázatul azt mondta: „Minden ékességem, cicomám célja te voltál. Nélküled én ezeket nem használom.” Ezután Gorakh az édesanyját kereste fel, aki azzal fogadta: „Figyelj fiam! A világi dolgok idővel elenyésznek.” Végül is az anyja szavai hatására vált aszkétává. Az anyja azt mondta még:

„Mindig maradj egy védett erődben!” A fia közbevágott: „De én egy rengetegben fogok élni, aludni. Ott nincs erőd.” Az anyja elmagyarázta: „Az erőd a te Mestered. Ez a te menedékhelyed és oltalmazód. Ez sokezer km távolságra kiterjed. Nem kell a Mestered fizikai jelenlétében maradnod ahhoz, hogy élvezhesd az Ő védelmét.”

Ezzel kapcsolatban Kabir azt mondta, hogy aki tisztelettel telten engedelmeskedik a Guruja parancsolatainak, annak nincs oka félelemre a három alsó, a fizikai, az asztrális és a kauzális világban. A Guru ugyanis mindig vele van, és látja a tanítvány összes megnyilvánulását. Szándékosan ne legyünk engedetlenek! Ezt kérik, erre tanítanak a szentek bennünket. „Ha a Guru fogja a kezedet, hazavezet téged az Úr Lakhelyére.”

Vajon mi egyéb okot találtak még a panaszkodásra? Minden kérdésre választ kaptatok? Mindaz a jó, amiről beszéltem, valóra fog válni az életetekben. Így befejeződhet a munkátok.

Swami Dayananda az ezredforduló idején élő, rendkívül művelt hindu szerzetes volt. Egyszer sok könyvet cipelve kereste fel Virajánanda Jit, a neves író, aki a tanítványa volt. Azt a furcsának tűnő

utasítást adta neki: „Dobd ezeket a Yamuna folyóba!” A másik nem vitatkozott, tette, amit a Tanítója kért. Amikor a feladat végeztével hazatért, Swami Dayananda megjegyezte: „Amit neked tanítottam, abból semmit sem találtam ezekben a könyvekben.” A nagy Mesterek ugyanis az igazi tudást adják át nekünk, és megtanítják annak gyakorlatba ültetését is.

Esetenként a satsangokon, előadások tartásával, spirituális témájú könyvek ajánlásával segítenek megérteni az igazságot. A teljes odaadás helyett mi mit teszünk? Ha a Guru azt mondja, hogy tegyünk meg valamit, ahhoz előbb az elménk egyetértését igyekszünk megszerezni. Vajon mi az a legnagyobb súlyú dolog, ami megtörténhet, ha engedelmeskedünk a Gurunak? Talán belehalunk? Mi a legfájdalmasabb szenvedés az életben? A haláltusa. Vajon ez vár ránk, ha követjük a Mesterünk útmutatását?

Ahogy ma már sokszor kiemeltem: a fogékonyság csak a szívtől szívig tartó szeretetből születhet meg. Ebben nincs szerepe sem a testnek, sem a fizikai valónk kapcsolatainak. Ahogyan gondolkodunk, olyanná válunk. Ha folyamatosan megőrizzük magunkban a Mester édes emlékét, és megma-

radunk az Ő sugárzásában, ha semmi nem kerül kettőnk közé, akkor ez a spirituális Erő mindenhol elér bennünket. Az ilyen tanítvány számára a szeretet mindennek a kezdete és a vége. Ő teljes bizonyossággal sikerrel fogja befejezni a spirituális munkáját. A jövés-menése véget ér a világban.

Hajtsunk fejet a Guru szavai előtt, és ezt ne csak a teste előtt tegyük meg! A főhajtás jelentése: „Alárendelem Neked az elmémet és az intellektusomat.” Valóban így teszünk? Ha igen, akkor a spirituális munkánk eredményes lesz. Ha változatlanul az elménkre hallgatunk, akkor az odaadást jelző főhajtás csak látszat, álszerénység. Ilyenkor csúfot űzünk az emberi élet legfontosabb dolgaiból. A valódi önátadás azt jelenti: „A szívem és az elmém is a Tied.” A lényeg: A Guru szavának engedelmesség hozza el a végső megváltást. Ez mindent jelent, hiszen Ő a megtestesült Ige, és az Ige maga az igazi Guru.

Mi a helyzet azzal, aki csak a Mestere teste előtt hajlik meg? A végső cél ugyanolyan messze marad tőle, mint korábban. A Mester semmit sem kér tőlünk magának. Csak azt akarja, ami jó nekünk. Azt a tanácsot adja, hogy éljünk etikusan és meditáljunk. Termé-

zetesen fontos, hogy megfelelően gondoskodjunk a testünkről. Éle-tsítsük az elménket, és váljunk kiválóan képzetté! Lássuk el a világi feladatainkat! Ám a lelkünk táplálása is létfontosságú: a bensőben juthat hozzá az Élet Kenyeréhez és Vízéhez.

Ha megfelelően gondoskodunk a testi valónkról, akkor fizikailag erősek és intelligensek leszünk. Ettől függetlenül a lelkünk még gyenge, erőtlen maradhat. Félünk a haláltól, de a lelkünk nem hal meg, mert örökkévaló. Mi emberi formát öltött lelkek vagyunk. Isten Ereje és az Ő halhatatlan része bennünk lakozik. Mivel a lélek-energia az érzékszerveken keresztül szétszóródik a világban, a valódi énünk gyenge, erőtlen lett. Ráadásul nem jut táplálékhoz. Arra van szükségünk, hogy a lelkünk rákapcsolódjon a Forrására, Istenre. Ez hozza el számára a megszabadulást, a megváltást.

Ez nem hit, szociális hovatartozás kérdése. Maradjunk meg a vallásunkban, amelyet követünk, és foglaljunk helyet egy tökéletes Mester lábánál! Napjainkban nagyon sok úgynevezett mester van. Emeljünk fel egy-egy követ, és mindegyik alatt ilyen valakit találunk. Értsük meg, hogy az igazi Guru egy a Shabddal! Csupán a

tökéletes élő Mester képes hozzásegíteni bennünket ennek meghalásához. Alázattal telten készülünk fel arra, hogy Ő megmutatja nekünk Istent a bensőnkben! Még ha kezdetben csak egy kis tapasztalatot ad is nekünk, ez a spirituális munkánknak köszönhetően fokozatosan növekedni fog.

Bárki tarthat előadásokat, vezethet beszélgetéseket. Ez azonban most különleges alkalom: Hazurra emlékezve vagyunk együtt. Sok ilyen ünnepi esemény volt már ezelőtt, és lesz a jövőben is. Mi pedig ugyanúgy botladozunk az utunkon, ahogy korábban. Ideje lenne végre megállni, és hagyni, hogy a Guru befészkelje magát a szívünkbe! Legyünk igazak, hitelesek a Mester szemében! Ha csupán a világ tart bennünket jónak, azzal mit nyerünk? Rengeteg fajta megtévesztésbe, csalásba, hazugságba bonyolódunk bele. Mindezt látva, helyettetek szégyellem magam. Mit műveltek? Legyetek igazak az Úr szemében! A munkátok csak így fejezhető be. Nem nehéz Istent megtalálni, de nem könnyű igaz emberré válni. Ő az ilyeneket keresi.

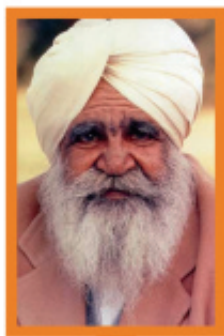
A hagyományok szerint Mózes a Sinai-hegyre ment, hogy ráleljen Istenre. Nem tudott arról, hogy Isten már jó ideje keresett egy hi-

teles, jó embert. Ott létrejöhetett a találkozás. Baba Jaimal Singh a Murree hegyekben találkozott Hazurral, a későbbi tanítványával.

Kabir azt mondja:

*Az elmém makulátlanul
tisztta, mint a Gangesz vize.
Azt Úr a nyomomba
járva hívogat: „Kabir! Kabir!”*

Nem elég meghallgatni a Mesterek tanítását. Önmagában ezzel semmire sem mentek. Ültessétek azt magatokba! Akkor ugyanolyanok lesztek, mint a szentek. Az kevés, ha rátaláltok arra, aki ebben valóban segíteni tud nektek. Ha nem vagytok hajlandók megváltozni, teljesen átformálódni, akkor mit sem ér egy ilyen találkozás, együttlét. A szentek a fogékony lelkeket keresik. Majd abban a reményben ültetik el a spiritualitás magját öbennük, hogy láthatják majd annak a sarjadását, növekedését. Azt mindenképp tudni szükséges, hogy ezek a magvak soha nem pusztulnak el. De vajon miért nem élvezzük ennek a jótéményeit, áldásait még ebben az életben? Ha ez történik, akkor várni kell egy újabb emberi születésre, ami a mag kicsírázásához nélkülözhetetlen. Ez a lényeg, ezt szükséges megértenünk.



Sant Darshan Singh Ji Maharaj

A MESTERSZENT, A SPIRITUÁLIS BÖLCSEK KÖVE

„**T**udjuk, hogy mindannyiunkat egyformán kezelsz. Vigyél át engem az élet óceánján!” Eljött az igazi Mester, hogy megossa velünk a spiritualitás kincseit. „Te az együttérzés mérhetetlen gazdagságával rendelkezel.” Ezek Sant Surdas himnuszának az alap gondolatai.

Én ennek jeleit láttam Hazur Baba Sawan Singh és Param Sant Kirpal Singh idejében, amikor egy bűnös – rabló, bandita, gyilkos – megérkezett a küszöbükhöz. Az olyan gyarló emberi lények, amilyen én vagyok, akik ezerféle hibával terheltek, szintén az Ő kegyüket keresték. A nagy szentek azonban nem fordítottak figyelmet az esendő mivoltunkra. Hatal-

mas bőségben áradt ránk a kegyük.

Miközben tény az: „Semmilyen erénnyel nem rendelkezem”, ők nem tettek különbséget érdem és érdemtelenység között, hanem arra törekedtek, hogy Őhözjuk hasonlónak formáljanak bennünket, akik ezt követően minden benső kincsre méltóvá váltak.

A következő anekdota Nanak életéből származik. A megélhetését biztosító munkát is odaadón látta el. Egy üzletben volt eladó. Az ilyen megvilágosodott lények isteni tulajdonságokkal rendelkeznek. Nanaknak az eladásra szánt gabona kimérése volt a feladata. Az akkori mértékegységek szerint egy *maund* 37,32 kg-nak felelt meg. Ő elkezdte számolni: 1-2-3-4-5 kg,

és így tovább. Miután kimondta a 13-as számot, elkezdte azt ismételni, ugyanis a „Teraa” szó másik jelentése: a „Tiéd.”

A körülötte álló emberek mehökkenten figyelték, ahogy megál-lás nélkül folytatja a gabona kimé-rését a vevőknek, és arra gondol-tak, hogy így szétosztogatja a magbolt, a Modikhana teljes kész-letét. A tulajdonos odarohant Na-nakhoz, aki az isteni szeretet má-morában fürödve cselekedett. Azt kérte Nanaktól: „Fejezd be a szá-molást!” Amikor elkészült a bolt leltára, kiderült, hogy az eredeti mennyiségnél is több gabona volt a raktárban. Így azután a boltos megkérte Nanakot, hogy folytassa a munkáját. Ő azonban a követke-zőket válaszolta: „Nem. Én ezután nem téged, hanem Istent fogom szolgálni.”

Maulana Rumi az Istennel való egységét így öntötte szavakba: „Te és én egyek lettünk. Én vagyok a test, Te pedig a lélek. Ha én Te lettem, akkor többé senki sem mondhatja, hogy én akármiben is különbözöm Tőled.” Ilyen fohászt ajánljunk fel a Teremtőknek: „Kérlek, bocsátsd meg az összes vétkemet! Vegyél engem az irányí-tásod alá!” Nanak szavai azt tükrözik vissza, hogy mindenkit egy-formának tekint. Ha elkezdjük

osztályozni az embertársainkat: „Az egyik igaz, a másik hamis, jó vagy rossz”, akkor felmerül a kér-dés, hogy e mérce szerint mi vajon hol állunk, kik, milyenek vagyunk. Ezzel a módszerrel Kál munkál-kodik a világban.

Van olyan hiedelem, nézet, amely szerint, amikor az emberek meghalnak, a halál angyala Dha-ram Raj elé viszi a lelküket. Ő el-lenőrzi az illetőre vonatkozó kar-ma-kimutatást, a jó és a rossz cse-lekedeteket. Ha az előbbiek van-nak túlsúlyban, az illetőt a menny-országba küldik; ha pedig a vétkek, akkor a pokolba kerül, amelyben 14 fajta tűz van. A szufik abban hittek, hogy a menny és a pokol között még létezik egy olyan szint, ahol nincs se boldogság, se szen-vedés. Úgy tartják, hogy mindhá-rom régió alá van vetve az időnek. Vagyis a lelkek az életük, a tetteik mérlegelése alapján bizonyos szá-mú évet töltenek a kijelölt helyen, majd döntés születik a további sorsukról.

A szentek viszont képesek túl-vezetni bennünket a tér és az idő korlátain, és nem a karmikus számlánk szerint árad ránk a ke-gyük, hanem az mindenkire egy-formán kiterjed. Ránk vetül az életadó pillantásuk. A spirituális gyakorlatok révén haladhatunk



előre a benső ösvényen, ahol először az éteri, sugárzó formájukba merítik el a lelkünket, ezt követően hazavezetik Istenhez, és egyesítik Ővele.

Ez fogalmazódik meg ebben a kijelentésben: „Ó, Mester! Te mindenkit egyformának tekintesz. Sajnos, én sokat vétkezem. Ezért néhány különleges pillantásodért esedezem. Ne nézd a számtalan botlásomat, az értékek hiányát bennem, és az egész lényemen uralkodó egómat!” Az, aki így fohászodik a Mesteréhez, tisztában van azzal, hogy az önösség az összes gyarlóság kiváltója, mozgatórugója. Miért? Krisna azt mondta: „A jó és a rossz tettek egyaránt megkötik az emberi lényt. Annyi a különbség, hogy az egyik lánc

aranyból, a másik vasból van.”

Ugyanez a gondolat és az ebből az állapotból kivezető út fogalmazódik meg a következő fohásban: „Ó, spirituális Mester! Eljöttél, hogy a jóságos kegyedben részesíts bennünket. Kérünk, bocsáss meg nekünk! Egyesítsd a lelkünket a Lélekfelettil! Fejet hajtok a ló-tuszlábad előtt. Tudom, hogy a magam erejéből képtelen vagyok elkerülni a hibák, a vétkek ösvényét. Kérlek, ments meg engem a bűneimtől!”

Hazur gyakran idézett egy pandzsábi mondást: „A Gurunk, aki velünk van, két dolgot fog tenni: felemel bennünket és kiegyenlíti a karma-adósságainkat.” Azért fohászunk a Mesterünk segítségéért, mert a karmákkal terhelt

képtelenség előrehaladni a benső ösvényen. Ám, ha Ő a vállára emel bennünket, akkor el tudunk jutni a végállomásra. Ezért ez a mi legfőbb imánk a Guruhoz.

Hadd ismételjem meg az előadás kezdetén elhangzottakat! „Tudjuk, hogy mindannyiunkat egyformán kezelsz. Vigyél át engem az élet óceánján!” A nyomor sújtotta és a gazdag, a bűnös és a szentéletű, a szűziesen tiszta és a buja egyformán részesülhet a Mester isteni pillantásaiból, kegyes figyelméből. Az Ő célja az, hogy mindenkivel megossza a spirituális kincseket.

A tanítvány, aki tisztában van a helyzetével, így könyörög: „A magam erejéből semmire sem vagyok képes. Csak egy ajtó nyitott előttem, az összes többi zárt. Ám ez az egyetlen kitért kapu a kegyé. Engedd meg, hogy ezen áthaladva elmerülhessek Tebenned! Majd vigyél magaddal a végső szintre, ahol a lelkem egyesülhet Istennel!”

*Az egyik folyó vize friss,
tisztá, akár a Gangesz.
A másiké bűzös, áporodott
szagú, akár a csatornavíz.*

Mily szemléletes ez a költői kép! A verssorok a megvilágosodott lényeket a szentnek tekintett

Gangesz vizével azonosítják, a bűnökkel terhelt embereket pedig a szennyyel teli csatornavízhez hasonlítják. Ugyanis az öt tolvaj, a harag, a kapzsiság, az érzékiség, a ragaszkodás és az ego, az önzés rabóságában, az illúziók világában telnek a napjaink. Ha feltekintünk a hegycsúcsokra, ahonnan a patakok, a folyók – mint a Gangesz is – erednek, a magasból a víz előbb csörgedezve, majd egyre nagyobb erővel hömpölyög lefelé. Eközben nekicsapódik az útjába kerülő kisebb-nagyobb köveknek, szikláknak. Ennek jellegzetes hangja is van.

Az akadályok ellenére a víz tovább zubog, sodródik lefelé. Mialatt továbbhalad a tenger vagy az óceán felé, jobbról is, balról is bűzös csatornalé ömölhet bele, beszennyezve azt. Ám azt tartják, hogy amerre a Gangesz folyik, ott még az útjába kerülő összes kosszal, akár olajüledékkel teli víz is megtisztul. A szenny sokfajta színű és összetételű lehet: fekete iszap, apró piros kövekkel teli sáros víz, stb.

Ehhez hasonlóan, sokféle álcát öltve játszuk el a különféle szerepeket a világi életben, a kapcsolatainkban. Ahogy a gyerekek időnként egy majom, oroszlán vagy más állat maszkját öltik fel, mi is

sokféle álarcot viselünk. Ha például valaki politikusok között vagy szociális közegben mozog, a viselkedésmódját, az eszmecserékben való szerepvállalását az érdekei határozzák meg. Amikor viszont a spirituális magasságokba emelkedünk, olyanná formálódunk, amilyenek Isten ideális teremtményeiként a teremtés kezdetén voltunk.

A gond az, hogy soha nem nézünk a szívünkbe, hogy felmérhessük az alaptermészetünk és a megnyilvánulásaink jellemzőit. Nagy hazafinak mondjuk magunkat, mert nyilván nem vagyunk tisztában a képmutatásunk, az önösségünk mélységeivel. Maga az iskolarendszer is észszerűtlen. A közgazdaságtanban a tanított alapelv az, hogy mindenki önző. A spirituális utunk követőiként ezt mi nem fogadjuk el. A gondolkodásnak két fő iskolája, irányzata létezik. A jóakarátú szerint „az ember alapvetően jó.” A másik ennek az ellenkezőjét bizonygatja. Mi a jó alaptermészetben hiszünk, mert a lelkünk Isten, a tökéletes jószág és szeplőtlen rész. Valaki személyiségének a jellemzőiben sok esetben az aktuális külső körülmények nyomása alatt következnek be a negatív változások.

A verssorokban fohász is megfogalmazódik a segítségért, hogy

ne a bűzös csatornavízhez hasonlítsunk. Hatalmas szerencse, ha valaki eljut az élő, tökéletes Mester lábához, de valójában Ő az, aki magához vonz bennünket. Ha valaki azt a kijelentést teszi: „Rád táltam”, ebben az „én” kap hangsúlyt, pedig az illető ésszel felfoghatatlan kegyben, együttérzéssel teli szeretetben részesült. A Mesterünk iránti odaadásnak köszönhetően fokozatosan megszabadul a lelkünk a ráakódott szennytől, és belemerülhet az Úrba.

*Az egyik folyó vize friss,
tisztta, akár a Gangesz.
A másiké bűzös,
áporodott szagú, akár a csatornavíz.
Amikor ezek összevegyülnek,
egyek lesznek,
felöltik a Sursuri nevet.*

A Sursuri a Ganga másik neve. E folyó a Mahábhárata hindu eposz szerint a mennyei Bhagiratha királyságból ered, onnan zúdult alá. Bhagirathára még a tudósok is az Ikshvaku hindu dinasztia nagy királyaként hivatkoznak. A legenda szerint a Gangesz szent folyója Ganga hindu istennő megszemélyesítése. Ő a vezeklése végrehajtásaként Shiva egyetlen hajfonatán ezer éven keresztül folyatta át az égi Ganga patak vizét a földre,

amely kénytelen volt befogadni az isteni áradatot. A legenda része az is, hogy Shiva sok hajfonata közül csak egyen volt képes a Ganga vize lejutni a mi világunkba.

Az idézett himnusz így folytatódik:

*Ó, spirituális Mester!
Te makulátlanul tiszta vagy.
A Te isteni vízed az Ambrózia,
a bűs, illatos spirituális Elixír.
Mi hibákkal, bűnökkel
terheltek vagyunk.
Ám, ha elmerítesz
bennünket önmagadban,
az összes szenny
kimosódik belőlünk.*

Egy igazi szent jelenlétében – amilyen Hazur Baba Sawan Singh és Sant Kirpal Singh volt – megtapasztalhatjuk az összes pórusából kiáradó isteni illatot.

Ránk, a jellemünkre a részekre töredezettség jellemző. A maszkunk is folytonosan változik. Mélyreható változás csak úgy érhető el, ha az igazi valónkkal azonosulunk, és elérjük az isteni egység állapotát. E folyamat eredményeként Atyánk tulajdonságai fognak visszatükröződni belőlünk, amelyek a legmagasabb szintről alááradó Isteni Nektár folyamának is a jellemzői. A Mester a hegyte-

tő, a víz forrása, de Ő az óceán is, ahol a folyók vize összeér. Ha befogadjuk az Istenerőt, az Ő illatát, akkor átformálódunk, vagyis az isteni erények kiűzik belőlünk az összes negativitást, a gyengeségeinket.

Az alkímia szerint a közönséges fém a bölcsek köve segítségével arannyá változhat. Sok fémtárgy van az istentiszteleti helyeken, de a gyilkolás eszköze, a hentes kése is ebből készül. Képletesen mi is e fém jellemzőit hordozzuk magunkban, de ha ránk árad a Mesterünk kegye, a legtisztább arannyá válhatunk.

Fontos, hogy ne legyünk türelmetlenek. Az ilyenfajta követelőző sürgetéseknek nincs helye vagy értelme: „Kérlek, azonnal változtass arannyá engem!” „Hadd egyesüljek Veled!” Mindez ugyanis egyedül a Mester kegyéből történhet meg. Ezt a munkát – mint egyedülálló „bölcsek köve” – csak Ő képes elvégezni. Valójában mikroistenek vagyunk, akik egyesülhetünk Istennel. A külvilági tevékenységekbe, csábításokba belemerült, széttöredezett figyelmünket visszavonva, mint napsugarak, eggyé válhatunk a Nappal. A lélek-cseppek óceánná lesznek, ha egyesülnek vele. Távolsuk el magunkból az összes szennyet, és át-

élhetjük, hogy azonosak vagyunk Isten lényegével.

Arra kérjük Atyánkat, hogy mentsen ki bennünket az életek és halálok kerekéből, a szüntelen gyötrelemben élésből:

*Kérlek, ments ki
az illúziók hálójából!
Hadd legyen Surdas tökéletes!
Ó, Istenem! Miközben
a Te dicséretedet zengem,
vigyél el engem a végső Lakhelyemre!
Ez most az én nagy lehetőségem
a Veled való találkozásra.*

*Ó, spirituális Mester! A kegyedért,
a kegyelmedért fohászkodom.
Szabadíts meg
az összes gyengeségemtől,
bocsásd meg a vétkeimet,
és egyesíts önmagaddal!
Kérlek, ments ki
az illúziók hálójából!
Hadd legyen Surdas tökéletes!*

A maja szó a káprázat, az illúzió szinonimája. Az érzéki csalódások rabjai vagyunk. Emiatt helytelen a látásmódunk. Tévhitben élünk. A megtévesztések áldozataiként vakon tapogatózunk a világban. Nem tudunk különbséget tenni az örökkévaló, az elpusztíthatatlan és a mulandó, a véges, a kérészeletű között. Azért szoktunk

imádkozni, mert megrémít bennünket ez a világ, amelyben képtelenek vagyunk tájékozódni, helyes irányt választani, dönteni arról, hogy mi jó vagy ártalmas számunkra.

Az egyik versemben ez a gondolat így fogalmazódik meg:

*Nem tudom, hogy mit kérjek Tőled.
Azzal áldj meg,
amit Te jónak tartasz nekem!*

Egy igazi tanítvány leghőbb óhaja az, hogy egyesülhessen a Szeretett Lénnel. A tökéletes Mester áldásai mindenki számára hozzáférhetők; nem tesz különbséget az Isten után vágyódók és a bűnös utakat követők között. Vagyis mindannyian szabaddá válhatunk. Kimenekülhetünk a 8,4 millió létforma, a karma kerekéből, és elnyerhetjük az örök időkre szóló megváltást, boldogságot.

Amióta e mindenség megszületett, nagyon sok korszak telt el. Ezalatt az igazi valónk a lélekvándorlás kerekében keringett. A mostani földi létünkben adottak a feltételek: a lelkünk teljesen elmerülhet a Mester sugárzó, éteri formájában (Fana-fil-Sheikh), majd Istenben (Fana-fil-Allah). E végső cél eléréséhez az út a Mester isteni pillantásain, az Ő átformáló Ere-

jén keresztül vezet.

Az egyik versem így bátorítja e cél elérése után vágyódókat:

*Teljes bizonyossággal
megtalálhatod Istent.*

*Csak annyit kell tenned,
hogy adj lendületet a lelkednek!
Ő közelebb van hozzád
a saját ütőerednél.*

Ehhez a tényhez kapcsolódik a Krisna életéből vett következő történet is. A Mahábhárata szó jelentése: „Bharata leszármazottainak nagy küzdelme.” Ez a közel háromezer éves szanszkrit nyelvű eposz az indiai mitológia legnagyobb háborújának állít emléket. Ennek a magját azzal vetették el, hogy Dhritrasztra király udvarában az egyik Kaurava herceg, Dushasan megalázásként elkezdte levetkőztetni a Pandava-feleséget, Draupadit. Az asszony azonnal Krisnához fohászzkodott, de mire Ő megérkezett, a sálját már letépték. A nő sírva faggatta Krisnát: „Miért tartott ilyen sokáig, hogy megjelenj? Nem hallottad meg, hogy hívtalak?” Krisna megkérdezte: „Honnan hívtál?” „A Dwarkhadhish templomra gondoltam, és arra, hogy onnan jössz megmenteni.” (Ez egy hindu templom Gujarat államban, ame-

lyet Krisnának szenteltek.) „Hát ezért késlekedtem. Csak a nevetem kellett volna kimondanod” – válaszolta Krisna. „Oly közel vagyok a szívedhez, mint az ütőered.”

Valójában a mindenütt jelenlévő Istenerő az összes porcikánkat betölti. Egy mondás szerint, ha egy operáció során felnyitnák Isten szeretőjének a szívét vagy megvizsgálnák az ereit, ott vér helyett csak szeretetre lelnének. Ennek valóban így kell lennie. Azt mondogatjuk: „Én ismétlgetem a simrant, sokat szevázok, közel érzem magam a Mesteremhez.” Ám, ha ezt a ténykedést átszövi az én-központúság, akkor ez az összes igyekezetünket mindenesetül felemészti. Bármennyi áldás száll is ránk, amíg az énség, az ego uralkodik rajtunk, az élet és halál misztériumát nem tudjuk megféteni. Ez csak akkor lehetséges, ha az „én”-ből „Te” lesz. Ez Sant Surdas himnuszának a lényegi üzenete.

A nirguna és a saguna – az odaadás, a bhakti mozgalom két fő formája. Az első – amelynek kidolgozója Kabir Sahib és Guru Nanak volt – a tulajdonságok nélküli Isten iránti szeretet fontosságában, és az Ő eredeti valójában, a formanélküliségében hitt. E



szentek azt vallották, hogy az embernek a meditáció révén a testtudat fölé kell emelkednie, és miután áthalad a magasabb síkokon, végül egybeolvad a forma és tulajdonságok nélküli Abszolút Istennel. A bhakti mozgalomnak ezt az ágát nevezzük nirgunának. Ennek az irányzatnak a képviselői nem hittek a rítusokban és a szertartásokban.

A másik ág, a saguna azt hirdette, hogy Isten sokféle tulajdonsággal rendelkezik. Képviselői az Istent jelképesen ábrázoló bálványok és képek imádására biztattak, és nagy hangsúlyt helyeztek a rituálék és szertartások gyakorlására. Idővel ez az irányzat széles körben elterjedt. A saguna típusú odaadás tehát megragadt a külsőségek imádatában, a fantáziálás, a fikciók vi-

lágában. A nirguna bhakti követői viszont a valóság, az abszolút igazság megismerésére törekedtek.

Az én kedvemért, a tiétekért, és mindazok érdekében, akik ma nincsenek itt, de a spirituális Mesterek hajfürtjeinek a védelmébe teszik a dolgukat, kérem az Ő kegyüket: Merítsenek el benneteket a sugárzó formájukban! Ha valaki még nem méltó erre, ne feledje, hogy Ők az érdemben szűkölködők megsegítői. Kérem, segítsenek, hogy mielőbb sikerüljön kiszabadulnotok az életek és a halálok kezekéből!

Hazur sok alkalommal kiemelte: „Ha a megváltást csak a halálom után érhetném el, messziről búcsút intenék neki.” Ez az élő, tökéletes Mester segítségével még a mostani életünkben elérhető.

Sant Rajinder Singh A HARAG KEZELÉSE

A harag nagyon sokféle módon nyilvánulhat meg. Lehet, hogy *a gondolataink* dühösek. Mások talán nem tudják, mit gondolunk, de a harag hullámai kiáradnak belőlünk. Esetenként testbeszéddel, arckifejezéssel, hangszínnel jelezzük a neheztelésünket. Még az is lehet, hogy ezeket a külső megnyilvánulási formákat mind ellenőrzésünk alatt tartjuk. Mérgező rezgéseink mégis kiszabadulnak, és mások is érezhetik azokat.

Úgy vélhetjük, a gondolatainkkal senkinek sem ártunk. Lenyomatuk azonban fátyolként borul a lelkünkre és megbántjuk azt is, akivel összekülönböztünk. A harag mégsem annak árt igazán, akire irányul, hanem bumerángxént a küldőt csapja fejbe. Ez olyan magas szintű spirituális törvény, amelyet nem lehet megállítani, megváltoztatni vagy hatásában mérsékelni.

Ingerültségünk, dühünk gyakran *szavakban* is megnyilvánul. Hevesen nekirontunk valakinek, megsértjük, kritizáljuk, becsmél-

jük vagy megrágalmazzuk. Talán azt gondoljuk, nem vagyunk erőszakosak, mert fizikailag nem bántalmazunk senkit. Ez hatalmas tévedés. A nyelvünkkel olykor mélyebbre szúrunk, mint egy karddal. A fizikai sérülés begyógyulhat, de egy kegyetlen megjegyzés életre szólóan megsebezhet valakit. Nehéz elfelejteni a bántó szót, ha hegye a szív legmélyét éri. A mondás szerint: „Tedd sebességbe az agyadat, mielőtt elindítod a nyelvedet!” Sant Kirpal Singh és Mahatma Gandhi tanácsa: „Csak azt mondd, ami igaz, kedves és szükséges!” Ez útmutató lehet, hogy gondolkozunk, mielőtt megszólalunk, nehogy sértőek legyenek szavaink.





Hazur Baba Sawan Singh **KULCSOK A SIKERES MEDITÁCIÓHOZ**

Kezdetben nehéz a bensőben tartanunk a figyelmünket, hiszen az elménk az újjászületések végtelenségében megszokta, hogy a külvilágban kóborol. A sikeres meditációhoz nagy türelemre és kitartó erőfeszítésre van szükség. Újra meg újra vissza szükséges térítenünk a figyelmünket. Végül az elme lecsendesedik, és eltűnik az illúziók fátyla a benső szemünk előtt. A Mesterek azt tanítják, hogy a spirituális ösvényen a sikernek két alapvető fontosságú kulcsa van. Az egyik az őszinte igyekezet, a vágyódás Isten után, a másik a rendszeres gyakorlás. Bármelyik hiányzik közülük, az erőfeszítéseink nem hozhatnak gyümölcsöt.

Az emberek 80 %-a – akik azért jönnek hozzám, hogy tanácsot kérjenek – arra panaszkodik, hogy nem képes az elméjét nyugalomban tartani. A vágyódásuk őszinte, de hiányzik a rendíthetetlen erőfeszítésük. Sokszor elmagyarázom, hogy rendszeresség nélkül a sóvárgás sehova sem vezet. A spiritualitás nem vásárolható meg, de miénk lesz, ha a vágyakozásunkhoz kitartó munka társul. Szorgalmas tanulás nélkül az egyetem sem fejezhető be, nem érhető el tudományos fokozat. Tartós erő kifejtéssel még a fém is viaszként hajlíthatóvá válik. A sikeres meditációhoz is elengedhetetlen a rendszeres, szívből jövő erőfeszítés.

Sant Rajinder Singh

A BOLDOGSÁG „RECEPTJE”

A munkám során sok érdekes emberrel és különleges történettel van alkalmam megismerkedni. Egyszer egy ifjú hölgy elmesélte nekem, hogy néhány évvel a találkozásunkat megelőzően milyen szokatlan dolog esett meg vele.

A látogatóm kiemelkedően intelligens, és sok dologban tehetséges volt. Ám az okos és rátermett emberekkel is gyakran megesik az, ami ővele. Az élete többnyire arról szólt, hogy az egyik erőpróbát jelentő helyzetből egy másikba keveredett, amelyek mindegyikét nagy kudarcként élte meg. Ez sokak számára ismerős lehet. Ám egyszer egy rendkívül gazdag barátjától segítség gyanánt rendhagyó ajándékot kapott: kétmillió forintot egy borítékban.

A vendégem ezután egy hosszabb történetet osztott meg velem, amelyből megismerhettem a pénz sorsát. Ez röviden összefoglalva így hangzik: megdöbbentően hamar elfogyott. A kétmillió forint tehát egy fikarcnyit sem segített rajta. Anélkül folyt ki a kezéből, hogy a segítségével bármiféle tartós változást tudott volna elérni az

életében. Rövid idő elteltével hasonlóan rossz helyzetbe került, mint amilyenben előtte volt. Egy másik esetben valaki sorsjegyen nyert egy hasonló összeget. Bár azt hitte magáról, hogy egy nagy nyereményt ügyesen fog felhasználni, kamatoztatni, néhány hét leforgása alatt ennek a pénznek is nyoma veszett, anélkül, hogy bármit is változtatott volna a szóban forgó szerencsés személy életén.

De ha ez nem lenne elég, ismerjük a statisztikákat is a lottónyertesekről, miszerint a túlnyomó többségük három év alatt nyakára ver a nyereménynek, és rosszabb helyzetbe manőverezi magát, mint amilyenben valaha is volt.

Ezeknek a történeteknek számos tanulsága van, de ezekből most csak kettőt fogok kiemelni. *Az első tanulság*, hogy nem a pénz hiánya a lényegi problémánk. Hétköznapi emberi tulajdonság, hogy nem vesszük észre, mi a bajaink valódi forrása. Nem látunk mást, csak a jéghegy csúcsát. Ezért aztán nagyon sokunk azt hiszi, hogyha lenne „elég” pénze – ami a jéghegy csúcsa – akkor minden



gondja-baja megoldódna.

Sigmund Freud, a világhírű pszichológus már száz évvel ezelőtt világosan megfogalmazta, hogy ez mekkora tévedés. Egyik híres mondása pontosan erről szól: *„Azért szeretem a gazdag ügyfeleket, mert ők már pontosan tudják, hogy a boldogság nem pénz kérdése.”*

A pénz fontos az élethez, de ennek az erőforrásnak a hiánya mégis csupán egy tünet. Például lehet annak a jele, hogy nem volt alkalmunk a szüleinktől megtanulni azokat a szokásokat, amelyekkel a pénzügyi gyarapodás pályájára tudnánk állítani az életünket. Nyilvánvaló, hogy amíg ezek-

kel a mintákkal nem rendelkezünk, addig egy nagy nyereség, az extorvagáns ajándékok, az összes törekvésünk ellenére a meglévő anyagi helyzetünk változatlan marad.

A második tanulság pedig, hogy nem abba az irányba fókuszálunk, ahol valóban felszámolhatók a problémáink. Könnyű ugyanis azal vakítani magunkat, hogy a pénz hiánya a legfőbb bajunk, hiszen enélkül még egy csésze kávé sem tudunk inni. Így a pénz egyértelműen az élet „szimbólumának”, nélkülözhetetlen alapfeltételének tűnik. Vagyis, ha a pénz hiánya szerteágazó nehézségeket tud

okozni, akkor a pénz bősége nyilvánvalóan megoldja ezeket. Ezért aztán majdnem mindenki gazdag akar lenni.

Csakhogyan annak, aki erre törekszik, tudnia szükséges, hogy az igazi jóllét nem azonos az anyagi bőséggel. A testi és lelki értelemben vett kiegyensúlyozottság forrásai: az igazi valónk felfedezése, az önbizalmat adó képességeink alkalmazása, a barátaink társasága, a szereteteink közelsége, a hobbjaink gyakorlásából szerzett bőséges élmények, vagyis maga az életünk. Ezek mind alapvetőbbek, mint a pénz. A gondolkodásunk jellege pedig még ennél is alapvetőbb jelentőségű. Ezért fontos a boldogságunk szempontjából a szemléletfejlesztés.

Csikszentmihályi Mihály professzor, a világhírű magyar tudós több évtizede tanulmányozza már a boldogságot, amit ő flow-állapotnak nevez. Az ő megállapítása az, hogy a boldogság nem cél, hanem csupán egyfajta „mellékhatása” annak, amit csinálunk, amilyen módon a környezetünkhöz viszonyulunk. A helyes szemléletmódunk tehet boldoggá, gazdaggá bennünket.

- Ha jól gondolkodunk a kapcsolatainkról, ha jól tudunk kommunikálni a többi emberrel,

- ha van képességünk arra, hogy megelőzzük a konfliktusokat,

- ha tudjuk, milyen irányba akarjuk irányítani az életünket,

- ha tudjuk, hogyan és honnan teremtsünk annyi pénzt, amennyire szükségünk van, akkor igen jó eséllyel boldogok leszünk.

Az ebben a felsorolásban szereplő tényezők többségéről már hallottunk, sőt esetleg úgy vélekedünk, hogy pontosan értjük, miről van szó. Ám sajnos, az életünk során a gondolataink jelentős részét nem tudatosan gyűjtjük, pontosan értelmezve, megértve azok jelentését, hanem csak összeguberáljuk őket. Jó nagy adag ellenőrizetlen, feldolgozatlan tanács, útmutatás származik a szüleinktől, a tanárainktól, a barátainktól, a szomszédainktól. Nem meglepő, hogy nem sokra megyünk velük, hiszen csak „beleguberálódtak” a fejünkbe.

Ugyanaz a motor hajtja az autót előre, és hátra is. Ugyanaz az elme képes bennünket a boldogság vagy boldogtalanság irányába terelni. Kapcsoljuk előre menetbe az életünket, töltődünk fel előremutató, helyesen értelmezett gondolatokkal, olyanokkal, amelyeket gyakorlatba ültetve kiállják az idő próbáját!

TÖRTÉNETEK

Sant Rajinder Singh

NINCS HELY ISTEN NÉLKÜL

A következő történet egy olyan emberről szól, aki úgy érezte, hogy sok éve hiábavalóan meditált, nem pillantotta meg Istent. Sok világi élvezetről mondott le a meditáció kedvéért, és hosszú órákat töltött a benső csendben. Odaadóan megtett minden tőle telhetőt, hogy rátaláljon Istenre. Végül így fohászzkodott Őhöz: „Ó, Uram! Egész életemben meditáltam és imádkoztam Hozzád, mégsem jelentél meg előttem.” Isten nem válaszolt az imájára.

Az ember egyre türelmetlenebb lett, és végül kijelentette: „Nincs Isten. Elveszitettem az időmet.”

Ebben a felzaklatott állapotban egy folyó partján kószált. Végül fogott egy követ, és e szavak kíséretében dobta a vízbe: „Ó, folyó! Elpazaroltam az életemet. Imádkoztam és meditáltam, hogy megtaláljam Istent, de Ő nem létezik.”

Hirtelen egy hal dugta ki a fejét a vízből, és rákiáltott: „Miért dobálsz kővel engem?” Az ember mentegetőzött: „Nem akartalak bántani. Csak keserűségemben tettem ezt.” A hal megkérdezte: „Miért vagy

csalódott?” A férfi azt felelte: „Tudod, az egész életemet arra szenteltem, hogy ráleljek Istenre, de minden igyekezetem hiábavalónak bizonyult.”

A hal felsóhajtott: „Azt hiszed, hogy csak neked vannak problémáid? Nézz rám! Egész életemben ebben a folyóban úsztam a vizet keresve. Meghalok a szomjúságtól, és nem találok vizet.”

Az ember furcsállva nézegette a halat: „Valami nincs rendben nálad. Bizonyára megbolondultál. Hiszen a folyó vizében élsz. Az vesz körül téged. Nyisd ki a hal-szemed, hogy meglásd!”

A hal erre azt felelte: „De hiszen ugyanez a helyzet veled is. Isten körülvesz és benned él. Benne fürdesz, és azt állítod, hogy nincs Isten. Ki a nagyobb bolond? Te vagy én?”

A humoros történet egy nagy igazságra világít rá. Keressük Istent, és nem ismerjük fel, hogy Őbenne létezőnk. Nincs hely Isten nélkül. Csak rá kell nyitnunk a szemünket, hogy meglássuk ezt. Ő ott van mindenütt. Akár egy tó vagy tenger vize a benne lubickolót, Isten is úgy ölel körül bennünket.

Sant Rajinder Singh

KÜLSŐ MEGJELENÉS

A másokhoz való viszonyunk a külső megjelenésükhöz kapcsolódó elfogultságunktól és a hiedelmeinktől is függ. Ha például kedveljük az olaszokat, akkor jó benyomást tesz ránk, ha valaki úgy néz ki, mint egy olasz. Ha az egy bizonyos etnikai környezetből származókat szeretjük, akkor pozitív a véleményünk róluk. Ha viszont a valamely országból való vagy valamilyen vallású embereket általában nem kedveljük, akkor előítélet van bennünk velük szemben. Annyira hagyatkozunk mások külső megjelenésére, hogy gyakran ez szabja meg a velük kapcsolatos érzéseinket.

Ezzel kapcsolatos a következő történet a híres szufi költő, Sheikh Saadi életéből. Mint a legtöbb költő az ő idejében, ő sem volt gazdag. Egyszerűen élt. Egy szép napon egy gazdag kereskedő, akivel egy városban lakott, meghívta a lánya esküvőjére. A kereskedő gondosan megtervezte a fényűző lagzit. A város leggazdagabb üzletemberei kaptak rá meghívót. Sheikh Saadit azért hívta meg, mert széles körben elismert poéta volt. Ő elfogadta a meghívást.

Az esküvő napján az üzletember és a családja a kapuban fogadta és üdvözölte a vendégeket, akiket ezután bekísértek a díszterembe. A város összes gazdag emberét meghívták, akik mind nagyon elegáns, drága öltözékben jelentek meg.

Seikh Saadi a szokásos ruháját viselte, amely tiszta és vasalt volt, de nem drága vagy cicomás. Amikor megérkezett, senki sem jött oda, hogy üdvözölje. Egy ideig várt, hátha valaki csak észreveszi, de tudomást sem vettek róla. Az idő így múlt, miközben azt látta, hogy a kereskedő családja sorban üdvözli a gazdag, jól öltözött embereket. Őt továbbra is figyelmen kívül hagyták. Még a kereskedő sem köszöntötte, inkább másfelé nézelődött.

Seikh Saadi úgy döntött, hogy elmegy, ha már senki sem figyel rá. Azután támadt egy ötlete. Megállt a bazársoron egy ruhaboltnál, és bérelt egy arannyal gazdagon díszített, elegáns brokátruhát. Még hozzáillő turbánt és övet is választott Annyira kicsípte magát, hogy amikor a tükörbe pillantott, alig ismert magára. Mintha kicserélték



volna.

Majd az új öltözetben visszatért a lagziba. Ezúttal ugyanaz a kereskedő és a családja, akik korábban észre sem vették, most szívélyesen fogadták, mintha egy régi barát érkezett volna, és a szép ruháját is megdicsérték.

Azt mondták: „Ó, megérkezett a kedvenc költőnk! Már nagyon vártunk téged. Miért késlekedtél így sokáig? Összetört volna a szívünk, ha nem jössz. Az esküvő nélküled nem lett volna ugyanaz.” A család személyesen vezette körbe, és mutatta be mindenkinek,

mint a nagy költőt. Sheikh Saadi meghallgatta a sok dicséretet, amellyel elhalmozták, de egy szót sem szólt.

A házigazda a fő bankett-asztalhoz vezette, ahol a legpuhább párnákra ültette. Tányérokat, ezüst evőeszközt hoztak neki. Az étkezés finom mívű volt, a szalvéta hímzett. Az ízletes étel svédasztalos formában volt tálalva. A kereskedő Sheikh Saadit az ételekhez irányította, ahol személyesen szedett egy nagy kanál rizst és levest a költő tányérjába. Ebben a pillanatban Sheikh Saadi megfogta a ka-

bátja alját, és jó alaposan bele-nyomkodta a levesbe. Majd az el-ázott részt megszórta rizzsel. Ez-után lenézett a kabátjára, és be-szélteni kezdett hozzá, akár egy má-sik emberhez: „Lakomán vagy. Él-vezd!” A házigazda és az ott álló vendégek megrökönyödve figyel-ték, mit művel a költő a drága ka-báttal. Nem értették, miért tette ezt.

A házigazda megkérdezte: „Mi-ért piszkoltad össze a ruhádat, és miért mondtad neki, hogy egyen? Hogyan tudna a ruhád enni?” A költő azt felelte mindannyiuknak: „Kicsit furcsák ezek a kérdések tőletek.” „Miért mondod ezt?” – csodálkozott el a kereskedő. Saadi így folytatta: „Vajon nem ugyan-azok az emberek vagytok-e, mint akik semmibe vettek, amikor egy-szerű ruhában érkeztem? Szerin-tem a külsőségek, a ruhám és a megjelenésem többet ér számo-tokra, mint az emberi értékeim. Amióta drága ruhába öltöztem, óriási különbséget érzek abban, ahogy itt engem kezeltek. Így is-mertem fel, hogy ez a lakoma, amelyre meghívtatok, valójában nem nekem, hanem a ruhámnak szól.”

Ez a történet, bár szellemes és humoros, mégis egy nagyon mély igazságra világít rá: a különbségre,

ahogy a vendégek a költőhöz vi-szonyultak, amikor egyszerű ruhá-ban volt, és később, amikor drága, divatos öltözékben jelent meg. Ez-zel ő az emberi természet egy ké-nyes pontját tette szemléletessé. Rámutatott arra, hogy csak azon múltott a fogadtatása, hogy milyen volt a külső megjelenése.

Ehhez hasonlóan mi is úgy él-jük az életünket, hogy a külsősé-gek illúziója nagy hatással van ránk. Sok esetben nem vesszük észre a fizikai test külső maszkja mögötti igazi személyt. Minden testben ott a lélek, az igaz való. Mi azonban az embereket a külső megjelenésükkel azonosítjuk. Emiatt megítélünk másokat: az egyiket kedveljük, a másikat nem. Nem ismerjük fel, hogy az igazi rész másokban ugyanaz, mint bennünk és a családtagjainkban. Minden maszk mögött lényegileg azonos lélek van.

Ha mélyebbre tekintünk, felfe-dezzük, hogy a mindenkiben meg-található lélek Isten egy cseppje. Így tehát Isten maga az, aki a ru-hákat viseli. Képzeljük el, milyen lenne az élet, ha mindenkivel úgy viselkednénk, akivel találkozunk, mintha Isten lenne álruhában. Mindenki gyönyörű lenne. Min-denkiben és mindenben csupa szépséget látnánk.

GYERMEK OLDALAK

Rajinder Singh LÉGY HÁLÁS ISTENNEK!

Egy gyerek kérdése: *Mi a meditáció?*

Mester: A meditáció Isten megtalálását jelenti a bensőnkben. A meditációban megpillanthatjuk Isten Fényét, és hallhatjuk az Ő Hangját. Ha mindezt megtapasztaljuk, akkor megtaláljuk magunkban Istent.

Kérdés: *Miért teremtette meg Isten a világot?*

Mester: Isten azért hozta létre a világot, mert kezdetben teljesen egyedül volt. Magányosnak érezte magát. Nem volt édesanyja, édesapja, se testvérei, se gyereke. Sant Darshan Singh mindig azt mondta, hogy Isten azért alkotta meg a lelkeket, hogy szeressék Őt, ahogy mi is arra vágyunk, hogy a szüleink szeressenek bennünket. Azzal is a szeretetünket juttatjuk kifejezésre, ha megköszönjük Mennyei Atyánknak mindazt, amivel folyamatosan megajándékoz bennünket. Tőle kaptuk a testünket, amelyben élünk, a családjunkat, amelyet oly nagyon szeretünk, és mindazt, ami a fizikai világban az életünkhöz tartozik. Azt is megmutatja nekünk, hogyan juthatunk vissza Őhöz a meditáció segítségével, a Fény- és Hangáradaton keresztül.

Kérdés: *Mi az szeretet?*

Mester: A szeretet mindannyiunk életében rendkívül fontos. Azt jelenti, hogy gondoskodunk másokról, segítünk, csak jót cselekszünk, bárkivel kerülünk kapcsolatba.

Szeressük a testvéreinket, a szüleinket, a nagyszüleinket, az összes családtagunkat! Csak olyan dolgokat tegyünk meg mindenki másért is, amik kedvesek és hasznosak! A szeretet gondoskodást jelent. Ne nehezítsük meg mások életét! Legyünk figyelmesek, előzékenyek! A szeretet boldogságot és örömet hoz mindenki életébe. Békességgel és vidámsággal tölts be körülöttünk a levegőt.

VISSZAJÖTT A RÉPA

Kínai népmese

Rengeteg hó esett. Vastagon betakarta a hegyeket és a völgyeket. A nyuszinak elfogyott az ennivalója. Útnak indult hát, hogy szerezzen valamit. Egyszer csak boldogan felkiáltott: „Hohó! Két répát találtam!” Megette az egyiket. Azt gondolta: „Nagy a hó, hideg az idő. A csacsi otthon van, és bizonyára nincs mit ennie. Elviszem neki a másik répát.”

Szaladt a nyuszi a csacsi házához, hanem az nem volt otthon. Otthagyta a répát a lakhelyén. A csacsi azért volt távol, mert szintén ennivalót keresett. Talált is egy nagy édeskrumplit. Örömmel hazavitte. Ahogy belépett a házába, meglátta a répát. Nagyon elcsodálkozott: „Hát ez mit keres itt?” Megette az édeskrumplit, aztán azt gondolta: „Nagy a hó, hideg az idő. A báránka otthon van, bizonyára nincs mit ennie. Elviszem neki ezt a répát.”

Szaladt a csacsi a báránka házához, de az nem volt otthon. Ezért letette a répát annak a házában. A barika szintén harapnivaló után járt. Talált is egy káposztát. Örömmel hazavitte. Belépett a házába. Megpillantotta a répát, és nagyon elcsodálkozott: „Hát ez honnan került ide?” Megette a káposztát, aztán azt gondolta: „Jeges szél fúj kint. Az őzike nyilván otthon van, és üres a kamrája. Elviszem neki ezt a répát.” Szaladt a báránka a barátja házához, de az üres volt. Ezért letette a répát, és örömmel távozott. Bízott benne, hogy a barátjának kellemes meglepetést szerzett. Az őzike azért nem volt otthon, mert élelmet keresett. Talált is egy karalábét. Örömmel hazavitte. Belépett a házába. Meglátta a répát. Nagyon meglepődött: „Hát ezt ki hozta nekem?”

Az őzike megette a karalábét, aztán azt gondolta „Rendkívül hideg van a szabadban. A nyuszi nyilván otthon van, és éhezik. Elviszem neki ezt a répát, hadd örüljön neki!” Szaladt az őzike a nyuszi házához. Hanem a nyuszi már jóllakott, és édesen aludt. Mivel nem akarta felkelteni, letette a répát, majd hazafutott.

Felébredt a nyuszi, és csodálkozásában nagyra nyitotta a szemét: „Jé! Visszajött a répa!” Gondolkodott egy keveset, de hamar kitalálta, hogy csak a barátai hozhatták neki ajándékba.