

Sat Sandesh

2025. május ♦ 58. ÉVFOLYAM ♦ 5. SZÁM

Tartalomjegyzék

- | | | |
|----|--|--|
| 2 | Látni, hallani és megérinteni Istent | <i>Sant Rajinder Singh</i> |
| 10 | Az emberi születés esély a célbajutásra | <i>Sant Kirpal Singh</i> |
| 16 | Végezd a munkád önzetlenül! | <i>Sant Darshan Singh</i> |
| 19 | <i>Spiritualitás a mindennapokban</i>
Hogyan lehetünk úrrá az egónkon?
Széretet a bennünket nem kedvelők iránt
A meditáció gyógyhatása
Belső béke meditációval | <i>Sant Rajinder Singh</i>
<i>Sant Rajinder Singh</i>
<i>Sant Rajinder Singh</i>
<i>Sant Rajinder Singh</i> |
| 25 | <i>Történetek</i>
Go Jolly! Haladj vidáman előre!
Történetek Sant Darshan Singhről
Ki az igazi tanítvány? | <i>Sara Schiffer</i>
<i>Sbaran Malhotra</i>
<i>Hazur Baba Sawan Singh</i> |
| 29 | <i>Gyermekdalak</i>
Daidalosz és Ikarosz története | |

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

LÁTNI, HALLANI ÉS MEGÉRINTENI ISTENT

Megemlékezés Sant Darshan Singhről

Sant Darshan Singh sokféle módon engedett bepillantást a láthatatlan Fénybe. Először is, a jelenlétében Isten Fénye áradt mindannyiunkra. Bár testi szemünk alkalmatlan a spirituális Fény felismerésére, de a Mester ragyogó, szeretettel telített szemébe pillantva valamennyit befogadhattunk a rajta keresztül kisugárzó spirituális Fényből. Elkaphattuk Isten Fényének egy szikráját. Ha belemélyedtünk a Mester darshanjába, az a lelkünk számára az örökkévalóság pillanatait, perceit, óráit, hónapjait vagy éveit hozta el, és soha többé nem akartunk kikerülni ebből az állapotból. Isteni pillantása a lelkünk legmélyéig átitatott, és Isten Fényébe vonzott bennünket.

Isten szeretet és Fény. Amikor a Sant Darshan Singh szeméből sugár-

zó Fénybe tekintettünk, Isten Fényében és szeretetében fűrdtünk. Ha valaki megkérdi tőlünk, vajon milyen Isten, azt a tapasztalatot igyekszünk leírni, hogyan ölelt át bennünket a Mester szeméből áradó szeretet. Amikor isteni pillantása magával ragadott bennünket, átértük az Istennel való egységet. A testünk fizikai tudatossága, a környezetünk, sőt még az elménk is eltűnt. A világ fájdalma és szomorúsága fölé emelkedtünk. A problémáink semmivé foszlottak, akár a tovatűnő felhők.

Súlyos terhekkel megrakottan éreztünk Őhozzá, de ahogy ránk pillantott, minden gondot és bánatot elfeledtünk. A küszöbétől nyomasztó gondjainktól megszabadultan távoztunk. Ilyen ereje volt ezeknek a szerető szemeknek. Az egyik versében ezt írja:



*E világon mindenkit
a saját nyomorúsága emészti,
csak Darshan osztózik
az embertársai bánatában.*

Sant Darshan Singh más módon is segített nekünk Isten megtapasztalásában. Beavatáskor az emberek tízezreit kapcsolta össze az Isteni Fény és Hangáradattal, a Shabddal, a Namammal, a szent Igével. Az egyszem vagy harmadik szem megnyitásával látóvá tette a spirituálisan vak lelkeket. Saját életimpulzusa egy szikrájával adott erőt nekik, hogy vissza tudjanak húzódni a lélek székhelyére, a

két szemöldök közötti és mögötti szent pontba, ahonnan megláthatták a benső Fényt. Megtanította nekik a védelmet biztosító és a benső világokba útlevelet jelentő öt szent Istenevet.

A Fényre és Hangra való meditáció technikájának elsajátításával a lelkek képessé válnak a fizikai testtudat átlépésére, és belemerülhetnek a Fénybe. A koncentráció további erősítésével különféle benső látványok tárulnak fel előttük, és eljuthatnak a beavató Mester sugárzó alakjához, aki benső vezetőként szolgálja és vezeti a lelkeket, végig a benső utazá-

son, amelynek végcélja az Istennel való egyesülés. Így hát nemcsak a külső világban, hanem a bensőben is láthattuk Sant Darshan Singhet. A Mesterünk sugárzó formája ugyanis soha nem hagy el bennünket. Ez az éteri forma, amely legtöbbünk fizikai szeme számára láthatatlan, belülről azért dolgozik, hogy összes beavatott gyermekét visszavigye Isten ölébe. Segít minket a spirituális látásunk ki-fejlesztésében, így megpillanthatjuk Őt a bensőnkben. Addig nem nyugszik, amíg az összes beavatottja vissza nem jut örök Otthonába, ahol találkozhat Istennel.

Isten a fizikai hallásunkkal felfoghatatlan, mert a szemünk korlátozott képességeihez hasonlóan a fülünk is az univerzum hangtartományának csak kis részét érzékeli. Emberi lényként csak bizonyos hangterjedelmen belül működik a hallásunk. Még egyes állatfajták is szélesebb skálán fogják fel a hangokat. A kutya például olyan hangrezdüléseket is meghall, amiket mi nem. A fizikai világegyetemünkben léteznek olyan magasabb frekvenciájú hangok, amik megfelelő műszerekkel kimutathatók. Ehhez hasonlóan vannak olyan hangzások, dallamok, amelyeket egyedül a lelkünk képes felfogni. Ezek a spirituális mindenség megnyilvánulásai. Isten lélek, és az Ő Hangjának meghallására a fizikai fülünk alkalmatlan. Az csak a teremtés legalacsonyabb szintű rezgéseit érzékeli. Ám Sant Darshan Singh segítségével – mint egy isteni

lehallgató eszköz közvetítésével – megsejthettük vagy megtapasztalhattuk, milyen lehet Isten Hangja.

Hogyan vitte végbe ezt a csodát? Az Ő emberi beszédén isteni szeretet áradt keresztül. Ha kedves hangját hallgattuk, úgy éreztük, mintha Isten gyöngéden becézne, simogatna bennünket. Mézédesszavainak nektárja bőségesen táplálta a lelkünket. A belőle áradó mámor nyugalmat, békét hozott nekünk. Órákig hallgattuk, és azt szerettük volna, hogy ez soha ne érjen véget. Sant Darshan Singh hagyta, hogy Isten az édes szavai eszközül használja Őt. Az egyik verse szerint:

*Szívem mélyéből feltörő zenéd
megérinti a hallgatók szívét.
Hangszerem lebet finom csengésű,
de a belőle áradó muzsikád
még fennköltebb.*

Csodálatra méltón – mindenkihez, akivel csak találkozott – annyira egyedi módon tudott szólni, hogy mind úgy érezték, a Mester őket szereti a legjobban. Megtalálta a módját, hogy valami olyan újat és különlegeset mondjon mindenkinek, ami mélyen megérintette a szívüket. Minden ilyen találkozáson a szeretetnek egy új dala született meg. Előfordult, hogy valaki nevének a jelentését egy óra hosszat fejtegette, amire a név viselője mindörökre emlékezni fog. Szavainak a meggyőző ereje a szeretet szálaival fonta egybe a szívünket az Ő



szívével, és az időtlen öröklétbe emelkedtünk. Misztikus költő volt, aki nemcsak azt tudta, hogyan szője úgy a szavak fonálát, hogy egy eszmét, egy ideát tökéletes módon fejezzenek ki, hanem közben – a szavak mögül – a misztikus szeretet ezüstoffonálával egybekötötte a szívünket.

Amikor szólt hozzánk, tudtuk, Isten beszél rajta keresztül. Így a kegyes Mester emberi hangja segítségével Isten szerető és együttérző szavai jutottak el hozzánk. Mi az emberi szinten élve még nem tudtunk a lélek olyan magasságaiba emelkedni, hogy közvetlenül meghalljuk Isten Hang-

ját. Ám az, az isteni hangszeren, Sant Darshan Singh lényén át, mégis elért bennünket. Akármilyen gondjaink voltak is, amikor Őhöz mentünk, édes és szeretetteljes szavai lecsendesítették a szívünket. Öröm és boldogság honolt bennünk, amikor a küszöbét elhagytuk, és megújult erővel néztünk szembe a világi problémákkal. Amikor beszélt velünk, tudtuk, Isten megoldja a nehézségeinket. Javasatait követve felismertük, hogy mindig igaza volt, és a problémáink valóban eltűntek. Hiszen Ő mindig Isten tanácsát közvetítette nekünk, és az maga az Igazság.

Sant Darshan Singh nem csupán

a fizikai hangján keresztül sugározta ránk Isten áldásait, de a beavatással közvetlenül összekapcsolta tanítványait Isten Hangjával, a Naammal, a Shabddal, a szent Igével. A bennünk zengő Mennyei Muzsika – Isten Hangja. A beavatáskor a Mesterünk megnyitja a benső fülünket, hogy képesek legyünk ennek meghallására. Az Isteni Hangáradat örökké bennünk zeng, mi azonban csak a külső világ hangjaira figyelünk. A Mester megtanítja nekünk azt a meditációs módszert, amellyel ráhangolódhatunk a Szimfóniák Szimfóniájára. Ahogy a különféle rádióállomások hullámhosszai között válogathatunk, ugyanúgy ráhangolhatjuk magunkat a benső, spirituális frekvenciákra, hogy Isten rádióállomásának zenéjét hallgassuk.

Sant Darshan Singh kegye a spirituálisan süket lelkek tízezreit juttatta új halláshoz. Az isteni dallamok a bensőbe vonzzák a figyelmünket, és lelkünk a spirituális frekvenciákon a magasabb régiókba szárnyal. Minden benső szint sajátos vibrációval, egyedi, jól megkülönböztethető Hanggal rendelkezik. Ahogy egyre magasabb régiókba jutunk, végül elérjük a legmagasabb szintet, ahol lelkünk közvetlenül meghallja Istent. Egybeolvadunk Ővele – egyesülünk az Isteni Muzsikával.

Azt is tudjuk, hogy a fizikai kezünkkel nem érinthetjük meg Istent, mert Ő szellemi természetű, mi pedig csak anyagi jellegű dolgokat tu-

dunk kitapintani. Akkor hogyan érinthetjük meg a megérinthetetlen? Sant Darshan Singh azért jött a világba, hogy erre bármelyikünket képesé tegye. Átkarolt bennünket, és megéreztetette velünk, milyen Isten ölése. Atyai szeretettel vont a karjába minket, és megismertük, milyen az, ha Isten szeretete a miénk. Annakra gyöngéd és finom volt! Szeretettel megpaskolt minket, megérintette a fejünket, a karunkat, megfogta a kezünket, vagy ölelő karjában találhattuk magunkat. Az egyik versében így szól erről:

*Sajátodként ölelj át minden embert,
és a szeretet zápora hulljon,
bármerre is jársz!*

Gyakran mondta, hogy saját gyermekeinek tekint bennünket. Az Ő szeretete egyetemes volt. Akár Amerika nyugati részéből, Afrikából, Európából, Dél-Amerikából, Ázsiából vagy Ausztráliából érkeztünk Őhöz, örömmel várt, kedves családtagjaként fogadott minket. Nem számított, hogy gazdagok vagy szegények, műveltek vagy iskolázatlanok vagyunk, sem az, milyen vallást követünk, milyen a kulturális hátterünk vagy a bőrünk színe – az Ő szívében Isten mindenkit átölelő szeretete várt ránk.

Sant Darshan Singh azt tapasztalta, hogy Sant Kirpal Singh nemcsak édesapa, hanem az egész emberiség atyja is volt. Sant Kirpal Singh egyik

korai képe – amely még azelőtt készült, hogy átvette a spirituális küldetés folytatását Hazur Baba Sawan Singhtől – évek óta ott függött Sant Darshan Singh egyik szobájának a falán. A kép alá odaírta: „Édesapám.” A másik kép alá, amely a Mesterek Művének átvétele után készült, a következő aláírás került „Az Univerzális Atya.” Ebben fejeződött ki a felismerés: a Mester szerepe az, hogy az egész emberiség atya legyen. A Mester az isteni eszköz, amelyen keresztül Isten mindannyiunkat meg tud érinteni. Így a Mester, mialatt egy fizikai család tagja, isteni eszközként az egész emberiséget az egyetemes család részévé teszi.

A Mesterek ugyanis nemcsak az emberi nemet, hanem Isten összes teremtményét e családhoz tartozónak tekintik. Az összes létezőt, nagyot és kicsit egyaránt szeretik, és bennünket is arra kérnek, hogy legyünk erőszak nélküliek, és egyetlen élő formától se vegyük el az életet. Ez az oka a vegetáriánus életmódnak is. Az Isten iránti szeretet jeleként nem okozunk fájdalmat vagy nem vesszük el az életét más létformáknak, hogy ételként elfogyasszuk azokat. A vegetáriánus életmód tiszteli és elismeri minden teremtett lény jogát az élethez. Tehát a Mesterek oltalmazó szeretete minden élőé, nemcsak az emberi nemé.

A Mester kezének érintésén keresztül is megtapasztalhatjuk Isten szeretetét. Örömteli izgalom tölti be a lelkünket, és emelkedettséget ér-

zünk. Mások fizikai érintését agyunk külső ingerként érzékeli a bőrünkön, amelyekben fizikai szintű szeretet is kifejeződhet, mint az anya és az apa szeretete a gyermeke iránt, a házastársak, családtagok, a barátok egymás iránti érzése. A Mester kezének érintése azonban spirituális. Ilyenkor isteni szikra lobban a Mesterben lévő Isten és a lelkünk között. A spirituális áradat energiával tölti meg, és a benső felé vonzza a lelkünket. Az isteni szeretet megtapasztalása ráébreszt bennünket a lélek és Isten közötti szeretetre.

A Mester érintése felpezsdíti a lelkünket, és a külvilág csábításaitól a lélek világa felé irányítja a figyelmünket. Igéző, csábító spirituális szeretetével a Mester Isten felé terel minket a csapdáktól, amelyek a külvilág szerelmeseire várnak. Az Istenhez való visszatérés útjában minden lélek számára a legnagyobb akadály az a bilincs, amely a fizikai világhoz láncolja. A lelkünk Isten része, de az Univerzális Elme által kormányzott három alsó világ foglyul ejtette. Az Elme vagy Kál a lehető legtöbb lelket meg akarja tartani az uralma alatt, ahogy a királyok és királynők is a birodalmuk népessége feletti teljes uralomra törekednek. Ha az összes alattvaló kitelepülne, ki felett uralkodnának? A kiszabadulásunk megakadályozása érdekében az Univerzális Elme ezer meg ezer csábítást, kísértést helyez az utunkba, hogy továbbra is fogva tartson minket.



Amikor a lélek alászállt az alsóbb régiókba, elmét kapott. Ennek az univerzumnak lakójaként fizikai testben kommunikál ezzel a szinttel. Ehhez a testhez agy és öt érzékszerv tartozik. Az érzékeinket vonzzák a külső világ csábításai. A tekintetünket magára irányítja a fizikai szépség sokféle megnyilvánulása, a színek, a kellemes formák, szerkezetek és más emberek külseje. A hallásunkat rabul ejtik a természet számunkra kívánatos hangjai, a zene, a beszéd. A szaglásunk segít a kellemes illatok kiválogatásában és élvezetében. Az ízlelésünk révén válogatunk a különféle ínycsiklandó ételek és az innivalók között. A tapintás révén teszünk különbséget a hideg és meleg, a lágy, selymes és sokféle egyéb tapintásérzetek között, beleértve ebbe más emberek és élőlények érintését is.

Az érzékeinket és az elménket a világban oly sok kísértés vonzza ma-

gához, hogy nagyon nehéz a figyelmünket visszavonni a külvilágból. Hogyan tudjuk ezt mégis megtenni? A Mester érintése, akár fizikai, akár spirituális vibrációként ér el minket, telített isteniséggel. Több szeretettel tölt meg bennünket, mint bármi ezen a világon. Így a lelkünk visszaemlékezik a szeretetre, amit akkor éltünk át, amikor egyek voltunk Istennel. A felébredt lélek vonzódik a Mester szeretetéhez.

Ezért a világ csábító dolgainál sokkal többet érő, és egyre nagyobb boldogságot, mámort tapasztal meg, és többé nincsenek hatással rá ezek a fizikai világból érkező kísértések. Lelkünk egyre több és több isteni szeretetre vágyik, ezért növeljük a meditációra fordított időt, hogy a bensőben hozzájussunk ennek forrásához.

A Mester külső érintése befelé vonzza a figyelmünket, hogy élvezhessük Isten spirituális ölelését. Mivel

újra meg újra szeretnénk átélni az üdvösséget, ezért, ha nem lehetünk együtt a Mesterrel, lelkesen és buzgón meditálunk, hogy találkozhasunk a Mester sugárzó formájával. Ha azután megtapasztaljuk a bensőben Isten Fényét, Hangját és a Mester éteri formáját, akkor fürdünk az ekstázisban. Még többet és többet kívánunk meditálni, és lelkünk elkezd a testtudat fölé emelkedni. Ekkor bejutunk az asztrális régióba. Az egymást követő szinteken mind nagyobb boldogságban részesülünk. Akkora üdvösséget élünk át, hogy mindörökre benne akarunk maradni. Egyre mélyebbre merülünk ebben a szeretetben, míg utazásunk az Istennel való egyesüléssel be nem fejeződik. Ekkor elérjük az örök szeretet létállapotát. Ahogy Sant Darshan Singh gyakran mondta: „A szeretet a fizikai szinten kezdődik, és az isteni egységbe torkollik.”

Egy élő, tökéletes Mester – a Vele való kapcsolat során – kiszabadítja a lelkünket e világ kötelékeiből, hogy előre juthassunk a bensőben. Ez az utazás az Istennel való egyesülésünkkel teljesül be.

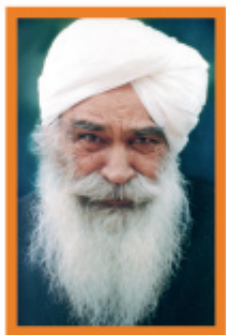
A halálközeli élményt átélt emberek arról számoltak be, hogy eljutottak a Fény régiójába, ahol egy Fénylény ölelte át őket. Minden eviláginál nagyobb szeretetet éltek át. Ha ez a szeretet, amit a benső világok küszöbén tapasztaltak meg, ily hatalmas, azt már el sem tudjuk képzelni, mekkora szeretet vár ránk, ha majd Isten

karjai közt létezhetünk!

Sant Darshan Singh kegyéből megérintheztük a megérintheztlent. Tapasztalatot szerezhettünk Isten szeretetéről a mi emberi szintünkön. Sant Darshan Singh kegye Isten felé vonzotta a figyelmünket, hogy lelkünk, az Istennel való egységben megtalálhassa a spirituális szeretet végső beteljesülését.

Sant Darshan Singhre emlékezve, legyünk hálásak a folyamatosan élvezett isteni szeretetért! Köszönjük meg, hogy az Ő tündöklő fénye bevilágította az Isten felé vezető utunkat! Ez a szeretet örök, nem ért véget a kegyes Mester fizikai halálával. Még most is vár reánk a bensőnkben. Csak forduljunk befelé, meditáljunk, és életünk minden pillanatában élvezhetjük ezt az isteni szeretetet!

A Sant Mat tanításának ígérete az, hogy mindig van ebben a világban egy tökéletes Mester, aki elhozza hozzánk Isten szeretetét. A Mesterek láncolata örök. Amíg lesznek az Istenhez való visszatérésre vágyó lelkék, mindig lesz egy, a Teremtő által elküldött élő Mester, aki megfogja a kezüket, és hazavezeti őket. Sant Darshan Singh előtt és utána is eljönnek ezek a Mesterek. Isten megígérte, hogy mindegyikünk visszajut az Ott-honába. A Mesterek minden nemzedékhez eljönnek, hogy segítsenek az emberiségnek a láthatatlan meglátásában, a nem hallható meghallásában és a megérintheztlen megérítésében.



Sant Kirpal Singh Ji Maharaj

AZ EMBERI SZÜLETÉS ESÉLY A CÉLBAJUTÁSRA

Minden szent az emberi születés dicséretét zengi. A legrégebbi koroktól kezdve egészen a mi időkig a szentírások mind arról szólnak, hogy csak nagy szerencsével nyerhető el az emberi forma. Utána a legnagyobb munka, amit el kell végeznünk: Isten megismerése. Mi azonban, amint az látható, ezt kivéve minden egyébgel foglalkozunk.

Az Atharva Veda gyönyörű leírást ad az emberi lényről, kihangsúlyozva, hogy aligha vagyunk képesek felfogni, mekkora kegy ennek a létformának az elnyerése. „Ki volt az, aki nagy művészként megalkotta az emberi testet? Bár kilenc nyílása van, nem lehet kiszökni belőle.” Állandóan ki-belélegzünk, de a mechanizmus olyan, hogy közben a lélek nem tudja elhagyni a testet. Fogoly benne.

A Taittiriya Upanishad szerint amikor a látóknak asztrális testet ajánlottak fel a fizikai helyett, ők az utóbbit választották, mert ezt tekintették a legnemesebbnek, Devpuri (az istenek lakhelye) vagy Brahmpuri (Brahma lakhelye) elnevezést adták neki. E testben lét nem valami hétköznapi dolog, ugyanis az egyetlen esélyt kínálja a végső megszabadulásra. Ne feledjük, hogy ez Isten temploma! Ezért oltalmazzuk!

Az Atharva Veda kiemeli: az emberi létünket az teszi végtelenül értékessé, hogy valameddig benne lakik az igazi valónk. „Amíg a test társa a lélek, addig a boldogság is e formában lakozik. Amikor örökre elhagyja, a párja porrá lesz. Hiábavaló a könyörgés akárcsak egy további félóráért, ha út az óra, a lélek azonnal eltávozik e lakhelyéről.” Nem számít, hogy az illető mennyire szép, király, gazdag vagy szegény. A test egyetlen igazi értéke az ideiglenesen benne élő lélek.

Minden szent így mutatja be a test szerepét. Hozzáteszik, hogy ez olyan hely, ahonnan a legnagyobb magasságba emelkedhetünk, és a legnagyobb mélységbe zuhanhatunk. Mi most rendelkezünk a szentek által nagyra értékelt emberi testtel. A kérdés az, hogy mire használjuk?

A himnusz, amelyet ma elemeznifogunk, Guru Nanak munkája, aki az első szikh Guru volt.

Ó, barátom! Ó, elme! Kedves társam!

Kérlek, figyelj rám!

*Az emberi születés az egyetlen időszak,
amely alatt találkozhatsz Istennel.*

*Ezt semmilyen más formában
nem teheted meg.*

A szentek arra a tényre igyekeznek rámutatni, hogy azért szükséges táplálnunk, gondoznunk, spirituális értelembe is tisztán tartanunk a testünket, mert a benső fejlődésünk eszköze.

Ez Isten temploma, tartsd tisztán!

Ez a te lovad, amely a munkád

elhégyzéséhez szükséges, ezért tápláld!

*Az Úr lótuszlába a szíved
mélyén lakozik.*

A szád zengje az Úr nevét!

Ó, Nanak! Őrá emlékezve meditálj!

Nem azért születünk meg emberként, hogy együnk, de Isten gondoskodott arról, hogy a „ló” kellő táplálékhoz jutva kitartó és erős maradjon. Nanak sürgetően kéri, hogy jól hasz-

náljuk fel ezt a mostani időt.

Ha elvéted a lépést a létrán,

ki tudja, mikor leszel erre

újra lehetőséged.

Az életed így haszontalanul

veszendőbe megy.

Csupán ez az idő áll

a rendelkezésedre, hogy rálelj Istenre.

A szentek kiemelik, hogy itt a legfőbb ideje, lássunk munkához, keressük meg Istent! Csatlakozzunk egy Mester szent társaságához, és meditáljunk a Naamra! Eddig már annyiféle munka kötötte le az erőnket, de mindezek nem juttattak közelebb bennünket a célunkhoz. Sőt, valójában akadályt jelentettek.

Guru Nanak ezt mondja:

A fiatalágodat és a testedet

a lelked érdekében kaptad meg.

Amikor a lélegzésed leáll,

a fizikai léted véget ér.

Nem számít, hogy külsőleg ki milyen volt, a halál beállta után megkezdődik a test bomlása. Csak addig élünk, ameddig lélegzünk, pontosabban, ameddig az éltető erőnk, a lelkünk a testünkben lakik. Egyszer mindenkinek el kell innen mennie. Senki sem maradhat örökké a fizikai világban. Mily sok Istent már elért lény élt valameddig itt, de hol vannak ma már? Gondoljuk ezt végig nyugodtan! Ha az elsőrendű célunk nem valósul meg, akkor el-



fecséreljük ezt az életet.

Ha a dum (légzés) abbamarad, az a-dumi (az emberi lény, személy) halt. Négyen viszik a testét a krematóriumba vagy a temetkezési helyre. Az ilyen helyzetek naponta sokszor megismétlődnek, és ennek szemtanúi, résztvevői vagyunk, mégsem hisszük el, hogy ez valamikor velünk is meg fog történni. Ezért így kérlel bennünket Guru Nanak:

*Ó, barátom! Ó, elme! Kedves társam!
Kérlek, figyelj rám!*

*Az emberi születés az egyetlen időszak,
amely alatt találkozhatsz Istennel.*

Csak addig élünk, ameddig léleg-

zünk. Képzeljünk el egy tömlőt vagy edényt, amely tele van vízzel! Egy apró lyuk van rajta, amelyen keresztül folyamatosan távoznak a vízcseppek. Végül a tartály üres lesz. Lehet, hogy minden múltó nappal anyagilag, hatalom tekintetében egyre erősebbnek tartjuk magunkat, ugyanakkor az életünk ennyi idővel rövidebb lesz. Egyszer a kapott lélegzetszám elfogy. Tételezzük fel, hogy valaki ötven évig él! Húsz éves korában még 30 év van előtte, de negyvenet betöltve már csak tíz.

Ne feledjük: „Porból vétettünk, porrá leszünk.” Sok feladat vár ránk, mielőtt megpillanthatjuk Istent, akit Naamnak, Shabdnak is neveznek.

Ahogy már mondtam, a lélek rab a testben, amelynek ugyan kilenc nyílása van, mégsem tud kiszökni rajtuk. A mindent betöltő Istenerő őrzi és élteti e létformában a lelket. Ha az Ő akaratából végül elhagyja a testet, az élettelené válik.

A Shabd az összes régió működ-tetője. Ha a Teremtőerő ezek egy részéből visszahúzódik, azt kis felbomlásnak nevezzük, ha egészen a szup-rakauzális szint tetejéig vonul vissza, az a nagy megsemmisülés. Mindannyiunkon egyedül az segít, ha még a test idejének lejárta előtt megteremtődik a kapcsolatunk ezzel az egész mindenséget fenntartó Erővel. Miért jó ez nekünk? Nanak válasza az: csak így teljesülhet az emberi születés célja, a végleges megszabadulás.

Hol lelhetünk rá a Shabdra? Az érzékek szintjén nem szereshető tapasztalat róla. Ezek fölé szükséges emelkednünk. Bennünk van, de ki-fürkészhetetlen. A bensőbe emelkedve átéljük Isten Fényét és Hangját. Egyedül ez segíthet rajtunk.

Isten abszolút jellegű, vagyis túl van a formán, és annak esetleges jellegzetességein. A létünket fenntartó Erő megismerése nélkül nem lelhetünk békességre. Guru Nanak nem hagy kétséget:

*Erények nélkül a fizikai
létezés hiábavaló.
Egy porhalom marad belőle.
Azért kaptad az emberi születést,*

*hogy megismerd ezt az Erőt.
Ha nem végzed el ezt a munkát,
elpazarlod ezt a létedet,
miközben az élet-éjszaka
a végéhez közeledik.*

Átutazók vagyunk a mostani életünkben, és a föld a munkahelyünk, amelyen a saját javunkat keresve kellene munkálkodnunk. Hozzájuthatunk az isteni tudáshoz, bölcsességhoz, és hazatérhetünk az örök Ott-honunkba. Azért jöttünk ide, hogy különleges bevételre tegyünk szert. Ám ehelyett haszontalan tevékenységekhez kötjük magunkat.

Mi az emberi születés lehető legnagyobb profitja? Mit kellene megtennünk, mielőtt a testünk porrá lesz? A Gurbani erőteljes szavai ezzel kapcsolatban kétséget sem hagynak: „Azért vagyunk itt, hogy a lelkünk javát szolgáljuk. Ismerjük fel Istent!” Mi az a profit, amelyhez hozzá kellene jutnunk? Mi élteti, működteti a testünket? A Naam. Úgy lehet valakiből gurmukh, odaadó tanítvány, ha szorossá válik a kapcsolata a Naammal, amelyet egyedül a Mester képes megteremteni.

Isten Névtelen. Egyetlen Szavától (Word) folyók százazrei teremődtek meg. Ebből a vibráló Igéből jött létre az egész teremtés. Ezt a Hangot ek-Onkar dhun névvel is illetik. A megnyilvánult Istenerő, a Naam a Föld, a naprendszer, a galaxisok és a benső régiók fenntartója. Bennünket is ez éltet.

*Kilencfajta üdvöztető kincse
van Isten ambróziájú
Nektárjának, amely bennünk rejtőzik.
A Naam finom esszenciája
kimondhatatlanul édes.*

Itt az ideje, hogy kapcsolatba kerüljünk ezzel az Erővel! Ha ehelyett bármi egyéb telik el az életünk, akkor azt elvesztegetjük. Mi ennek az okozója? Az egónk hiteti el velünk, hogy egyedül mi magunk gondoskodunk a fizikai létezésünk megőrzéséről. Emellett az egész világ a ragaszkodások foglya. Egyedül a Naam képes a vágyak, világi szenvedélyek lángjait kioltani.

*Az ego miatt az egész világ
egy titkos tűzben ég.
Ha ez megszabolázott,
a szenvedés tovatűnik.*

Az ego az állandó újraszületésünk lényegi oka. Ez mindaddig így marad, amíg a halandó lény cselekvőnek képzei magát. A tudatlanságnak ez a fátyla akkor hullik le valakiről, amikor felismeri önmagában a mindenséget működtető Erőt, és ehhez kapcsolódik. Ez jelenti az ego halálát, a vágyak és szenvedések végét. Ekkor fejeződik be a jövés-menés a karma kerekében. Ez a duális szemlélet halála. Ha mindenki megpillantjuk Isten jelenlétét, akkor megszűnik a különbséglátás az „én” és „a többiek” között, Ekkor az „én” helyére a „Te”

lép. Amíg azonban nem szerzünk személyes tapasztalatot a fenntartó Erőről, addig abban a tévhitben élünk, hogy a létezésünk gépezetét kizárólag mi irányítjuk.

A spirituálisan még nem éber emberi lény mikor kénytelen felismerni, hogy semmiféle befolyása nincs a fizikai szint bármely elemének a működtetésére? A halála pillanatában. Ekkor ugyanis megszakad az „erőmű” és a „gépezet” kapcsolata. Az ember küldetése viszont az, hogy ezt időben ismerje fel. Ennek köszönhetően az isteni terv tudatos munkatársává válhat, aki annak tudatában él, hogy Isten a cselekvő. Mindig az történik, amit Ő akar.

Nanak ezt kérdi:

*Mit tebet a szegény fabábú?
A Bábjátékos tud mindent,
ezért hagyja, hogy az mozgassa.*

Az odaadó tanítvány, a gurmukh mindenütt Isten jelenvalóságára ismer. Ki a gurmukh? A Gurbani szavaival: „Olyan szikh, aki őszinte, teljes hittel szolgálja a Guruját, akiben a mindent betöltő Erő manifesztálódik. Ő a Naam imádója, amelyből milliónyi Nap Fénye tör elő.”

A Guru a Fény megtestesülése, amely ott ragyog mindannyiunk bensőjében. Ám ezt csak akkor pillantathatjuk meg, ha a spirituális szemünkről lekerülnek a sötétség, az illúzió fátylai.

Az igazi Guru segítségével válunk képessé a mindenséget betöltő, azt teljesen átható Fény- és Hangáradat megtapasztalására. Egyedül Őtőle kaphatjuk meg a Kirtán kincseit. Ekkor annak a léleknek a karmikus vándorlása véget ér, és ez csupán emberi születéssel válhat valóra.

Guru Nanak tanácsa így hangzik:

*Figyelj, te csalfa és megtévesztő elme!
Maradj meg szorosan a Guru lábánál!
Ó, te örökös ígérető, trükköző!
Ne mozdulj a Guru mellől!
Miért vagy ennyire kiszámíthatatlan?
Kerülj ki az illúziók hatóköréből,
és akkor a lélek szabad lesz!*

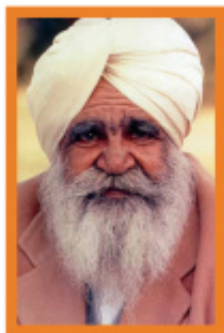
*

Jaimal Singhet egyszer megkérdezte a tanítványa, Hazur: „Maharaj Ji! Guru Nanak állandóan a shaduk dicséretét zengte. Itt most legalább 5,5 millió van belőlük.” A válasz így hangzott: „Azt, aki a hat csakra felett megragadja az Anhad Shabdöt, és az

ezerlevelű lótosz fölé emelkedik (amely az asztrális világ középpontja), jóginak nevezzük. Aki összekapcsolódik a Brahm Shabddal (a kauzális szinten), majd ráébred Parbrahmára (a szuprakauzális szinten), annak neve Jogishwar. Azt nevezzük Sadhúnak, aki legalább a három guna és a 25 minőség fölé jut.” A tökéletes Mester az, aki képes a tanítványát Sach Khandba repíteni.

Amikor a lélek megízleli a Naamot, az elme is elégedetté válik. Ezért mondja Guru Ram Das: „Naam nélkül az élet elátkozott.” Ilyen az az emberi születés, amely a Naamot nélkülözve múlik el. Ezért mondja Guru Nanak:

*Ha felismered önmagad,
azt, hogy ki vagy valójában,
ha megszabadul a lelked
az elmétől és az érzékeidről,
és megismered az igazi valód kincseit,
akkor véget ér a jövés-menésed,
és rálelsz Istenre.*



Sant Darshan Singh Ji Maharaj

VÉGEZD A MUNKÁD ÖNZETLENÜL!

Kérdés: *Időnként lebetűségünk adódik arra, hogy a Mesterek művében valamilyen munkát végezzünk. Van, amikor az ember ezt élvezi. Máskor tiltakozó, háborgó gondolataink támadnak a szava végrehajtása során kialakult feszült helyzet, az esetleges rossz szervezés miatt, vagy egy bizonyos személlyel szemben, aki a társunk az éppen adott feladatok elvégzésében. Amikor az elménk így reagál, talán az jobb megoldás, ha nem vállalunk részt a munkából? Akkor legalább a negativitásunk nem hat kedvezőtlenül a teendőkre vagy azokra, akikkel együtt dolgozunk.*

Mester: Testvérem! Minden egyes tanítvány közvetlen kapcsolatban van a Mesterrel. A Szeretett Mester, Sant Kirpal Singh azt mondta, hogy fokozatosan ki kell tágítanunk a kicsi énünket, hogy beleférjen a családjunk, majd a közösségünk, a nemzetünk, az egész világ, a teljes mindenség.

Amikor a spirituális utunkkal összefüggésben önzetlen szolgálatot végzel, ne foglalkozz azzal, hogy azt kikkel együtt teszed! Tartsd a figyelmedet a munka célján! Lásd el a feladatodat megfelelően, mások megnyilvánulásaitól, esetleges rosszakarától függetlenül! Ennek kérdése valójában fel sem merülhet a Mesterek ösvényén! Ők csak szeretetre tanítanak bennünket.

Csupán a lényeges dolgokat tartsd szem előtt, amikor dolgozol! Szeretettel, a Mesterre való állandó édes emlékezésben tedd a dolgot! Ekkor soha senki iránt nem lesz benned negatív, rossz érzés. Szeretet és nyugalom fog sugárzódni belőled, és az emberek, akikkel kapcsolatba kerülsz, szintén örömeiket lelik majd a közösen végzett munkában.

A Mesterek tanácsa egyszerű: „Ne halld meg, ne lásd meg a rosszat, ne



mondj, és ne tegyél ilyet!” Miként támadhatnak rosszindulatú, haragos, erőszakos gondolataink bárki iránt, mialatt a Mester művében dolgozunk? Ha önzetlenül tesszük a dolgunkat, akkor ilyesmi fel sem merülhet. Tartsuk magunkat a szeva alapelveihez! Az általad felvetett dolgok egyszerűen nem is kerülhetnek, nem állhatnak a szolgálat útjában.

Kirpal Mester gyakran kérte, hogy teljes figyelemmel és teljes bizalommal végezzük a munkánkat. A „Go Jolly!”, vagyis a „Haladj vidáman előre!” kifejezés azt jelenti, hogy betölt bennünket az öröm, a boldogság, szinte lebegünk, miközben tesszük a dolgunkat. Ha lelkesen, szenvedélyesen tevékenykedünk, akkor azt fogjuk tapasztalni, hogy az úton előrehaladásunk sebessége a sokszorosára fokozódik, és a jelen pillanatban fogunk élni. Egy költő ezt nevezte „örök jelenvalóság”-nak. Ennek lényege a következő: Amikor két szerető, két művész, két azonos gondolkodású ember, különösen pedig a Mesterek két tanítványa harmóniában együtt dolgozik, amikor elveszítjük magunkat a Szeretett Lényben, Őérte végzünk munkát – akkor több nincs se tér, se idő. Ezek az örökkévalóság pillanatai.

Ha tehát teljes figyelemmel, tökéletes koncentrációban szolgáljuk a Mesterek művét – ez az időtlenség világába emel bennünket.

A Mesteren kívül minden egyébről feledkezzünk meg! Még önma-



gunkra se gondoljunk, úgy tegyük a dolgunkat! Ilyenkor legyünk egyek a Mesterrel! Ekkor hogyan is jutna eszünkbe bárki más? A Mestererő mindig velünk van. Az önzetlenül végzett tevékenység közben maradunk meg a Mesterünk édes emlékezetében! Sőt, gondolatban beszélgethetünk is Ővele. Ezek az örökkévalóságban létezés pillanatai. Az, hogy valaki közben alkalmatlankodna, megzavarná a figyelmünket? Ennek még a gondolata se merüljön fel bennünk!

A kérdésre tehát az a válaszom, hogy ha a Mester útmutatásai szerint meditálsz, töltöd a naplód, ha az életedet a Szeretett Mester által mutatott példa szerint átformálsz, akkor az általad felvetett kérdések maguktól meg fognak oldódni.

Sant Rajinder Singh

HOGYAN LEHETÜNK ÚRRÁ AZ EGÓNKON?

Kérdés: *Hogyan lebetünk úrrá az egónkon?*

Mester: Az ego az egész napunk kísérlője. Azt az érzést kelti bennünk, hogy nincs nálunk jobb; és nekünk mindent meg kell szerezniünk. Emiatt van bennünk az „Adj! Adj! Adj!” követelő hajlam. Távol tart minket attól az életviteltől, amellyel az embertársainknak szeretetet és békességet nyújtunk. Ha valakin eluralkodik az egója, akkor úgy él, hogy senkivel sem törődik. Jellemző módon csak a saját életét kívánja jobbá tenni. Nem érdeklí, hogy más minek örülne, mi tenné békessé.

Ha hagyjuk, hogy az egónk félrevezessen bennünket, akkor elkerülhetetlenül megjelennek a nehézségek az életünkben. Ezt a részünket csak egyetlen módon vonhatjuk a felügyeletünk alá: az egység állapotának az elérésével. Azzal, ha felismerjük, senki mástól nem különbözünk. Természetesen a külsőnket tekintve mindannyian egyediek vagyunk. Eltérőek az arcvonásaink, sokféle a bőrnk színe, a megértésünk jellege, az öltözködésünk módja, a nyelvhasználatunk. Mindezekon túl kell lépniünk, mert ezek a földi létünk felszí-

néhez, perifériájához tartoznak!

Ha a lényünk mélyére hatolunk, akkor elkezdjük felismerni, hogy kik vagyunk valójában. Ennek tudatában szorossá válik a kapcsolatunk az isteniséggel, a Teremtőnkkel. Ekkor már tudjuk, hogy nem a testünk, nem a külső jellemzőink az igazi valónk. Egy Erő éltet bennünket ebben a testben, amelyet léleknek, atmának is neveznek.

Ha a létezésünk mélyén felfedezük a valódi énünket, akkor arra is ráébredünk, hogy ezen a szinten nem különbözünk másoktól. Egyek és azonosak vagyunk. A lelkünk egylényegű Istennel. Ha eljutunk a megértésnek erre a szintjére, akkor azt, akivel találkozunk, a Teremtő részének, kiterjedésének látjuk. Olyan, mint mi. Az egység tudatában többé már nem merül fel az ego kérdése.

Az örökkévaló részünk és a létünk valóságának felismerése érdekében kívülről befelé szükséges fordulnunk. A figyelmünk, amely a lelkünk külső kifejeződése, a világban szórja szét az energiánkat. Ha ezt visszavonjuk az életünk külszínéről, akkor megta-pasztalhatjuk a lelkünket. Ekkor megértjük, hogy nem a test, az elme,

nem az érzelmek az igazi valónk, hanem tudatos lények vagyunk. Ebből következik az a további felismerés, hogy az Erő, amely bennünket a testünkben éltet, ott van minden emberben, az összes élő formában. Ekkor tűnik el teljesen a különbözőség érzése.

Amikor tudatos teljességként éljük át önmagunkat, akkor a másság érzete semmivé lesz. Ha mindenkit velünk azonos lényegűnek tekintünk, többé nem jut szóhoz az egónk. Felügyelet alatt tudjuk tartani. A „Ki a jobb?” kérdése fel sem merül bennünk. Ez a másokhoz mérés ugyanis individuális szinten megy végbe. Az elkülönülés, a másoktól megkülönböztetés, a versengés szándéka teremti meg. Ennek lesz az a következménye, hogy megnövekszik az egónk, megfedkezünk a lelkünkéről, és felszínesen élünk.

A fizikai érzékeink használatával az emberek, az állatok esetében is csak a külső formák különbsége ragadja meg a figyelmünket. Nyilván az arcformánk, a külső jellemzőink eltérések – ez elegendő indok a másság tudatához. Túl kell jutnunk ezen a szemléleti határon! A tudósok is azt mondják, hogy a génjeinknek több mint 99%-a azonos. Az 1%-nál kisebb eltérés a bőrszínben, magasságban, testsúlyban, az arc sajátos jellemzőiben nyilvánul meg. Mi mégis erre fókuszálunk. Nem lépünk túl ezen.

Arra van szükségünk, hogy az



igazi valónkon tartsuk a figyelmünket. Így teljes bizonyossággal az ellenőrzésünk alatt lesz az egónk. A jelenben fogunk élni, nem foglalkozva sem a múlttal, sem a jövővel. Ha felismerjük, hogy lelkek, Isten részei vagyunk, akkor nekünk csak az adott pillanat számít. Minden egyéb másodlagos jelentőségűvé válik. Ami megtörtént, az megtörtént. Az idő, amely elmúlt vagy ami eljön, hadd haladjon a maga útján! Egyedül az a pillanat fontos, amelyben éppen benne vagyunk. Ezt a legjobb módon úgy fordíthatjuk a javunkra, ha megértjük, felismerjük a létezésünk valóságát.

A Mesterek azért helyeznek nagy hangsúlyt a meditációra, mert csak így tapasztalhatjuk meg a spirituális tudatosságunkat. Ekkor a lehető legjobb módon vezetjük az életünket. Ha a testi tudatosság fölé emelkedünk, akkor képessé válunk az egónk uralására, és felfedezzük a mindannyiunkat összekötő szeretet-fonalat.

Sant Rajinder Singh

SZERETET A BENNÜNKET NEM KEDVELŐK IRÁNT

Kérdés: *Hogyan fejlesszünk ki magunkban szeretetet a bennünket nem kedvelők iránt?*

Mester: A meditáció olyan módszer, amellyel átélhetjük Isten szeretetét. A spirituális utazás során meg tapasztaljuk Isten két eredeti megnyilvánulási formáját, a Fényt és a Hangot. A belőlünk kiáradó szeretet eléri a környezetünkben élőket is.

Ne érezzük azt, hogy csak a velünk vérségi viszonyban élők a hozzánk közelállók, a többi ember pedig idegen! Erre igazán csak Istenhez közel kerülve ébredünk rá. Amint a meditációban szorossá válik a kapcsolatunk Istennel, tudatosul bennünk, hogy Ő hozzánk hasonlóan mindenki másban is jelen van. Így azt, akivel találkozunk, nem tőlünk különbözőnek, hanem ugyancsak Isten részének fogadjuk el. Ezt fejezzük ki az összetett kéz és főhajtás gesztusával is. Ha az embertársainkat Isten kiterjedésének látjuk, természetes lesz a szeretetünk irántuk.

Ne tekintsünk bárkit is az ellenségünknek! Vannak bizonyos karmikus adósságok, amelyeket ki kell egyenlítenünk. Létezik ugyan egy olyan állítás, hogy az ellenségünket is szeres-

sük. A cél azonban az, hogy senkit se tekintsünk ellenlábasunknak, ellenfélnek! Ha a szeretet az egész lényünket átjárja, akkor mindenkinek csak ezt tudjuk adni.

Azok, akiknek a figyelme teljesen belemerül a világba, emiatt nem képesek tapasztalatot szerezni a Teremtő szeretetéről. Az ő életük jobbra fog fordulni, ha ebből rajtunk keresztül részesülnek. Ők is szeretetteljesebbek, gondoskodóbbak lesznek mások iránt, felismerve Isten jelenlétét bennük. Mindannyiunknak erre van szüksége.

Mialatt megtesszük ezt a földi utazást, ismerjük fel, hogy közös a küldetésünk! Olyan kérdés fel sem merülhet, hogy ki ér célba első, második vagy harmadik helyezettként. Hiszen egyszer mind győztesek leszünk. Az viszont tény, hogy ebben segítségére lehetünk másoknak. Ha helyezésekről lenne szó, akkor versengés folyna. Ám attól függetlenül, hogy kik vagyunk, mind el fogunk jutni a végső állomáshelyünkre. Nagy jelentőségű, ha ebben segítő kezet nyújtunk másoknak.

A lényeg tehát az, hogy tapasztaljuk meg magunkban a Teremtő szeretetét a meditációban! Ennek kisugár-

zásából mindenki részesülhet, akivel csak találkozunk. Ha valaki olyasmit tesz, ami szerintünk bántó, nem könnyű a megbocsátás. Mégis törekedjünk a felejtésre! Legyünk figyel-

mesek, kedvesek, elnézők másokkal! Lehet, hogy éppen valamilyen karmát kellett kiegyenlítenünk, amelynek előzményeiről fogalmunk sincs. Fontos, hogy így éljünk!

Sant Rajinder Singh

A MEDITÁCIÓ GYÓGYHATÁSA

Mindannyian egészséges, beteljesült földi létre vagyunk. Szeretnénk elkerülni a testi problémákat. Hiszen még a legkisebb fájdalmat is az egész testünk megszenvedi. Ha megvágjuk az ujjunkat vagy emésztési gondjaink támadnak, ezek egyformán nagy nehézséget jelentenek számunkra.

A testi létezésünk az első szint, amelyen tapasztalatokat szerzünk magunkról. Ezzel azonosulva nagyon fontos számunkra a fizikai egészségünk. A tükörben látjuk az arcunkat, a külsőnket, amelyet az igazi valónknak tekintünk, ezért a jó vagy rossz testi érzetünk, a fájdalmas vagy fitt állapotunk egyaránt hatással van ránk.

A történelem bizonyossága szerint az emberiség mindig is kereste, hogyan biztosíthatná az egészséges testi működést. Napjainkban már az egész világon elterjedtek az allopatíás, a homeopátíás, az ajurvédikus gyógyászati eljárások vagy más módszerek, amelyek mind az egészség megőrzését, vagy annak visszaállítását segítik elő.

Az orvoslás tudománya az elmúlt évszázadban hatalmas fejlődésen

ment keresztül. Manapság eddig soha nem ismert eljárásokat alkalmaznak az egészség ügyének szolgálatában. Új szerveket képesek beültetni, és a technológiai fejlődés eredményeként egyes műtéteket nemcsak helyben, hanem távolról is el tudnak végezni. Apró eszközök beültetésével is megtudnak oldani bizonyos testi működési problémákat.

Elektromérnöki végzettséget szereztem. A tanulmányaim egy részét az indiai Madrasban folytattam, majd itt, a chicagói IIT-ban fejeztem be. A tudományos érdeklődésem összekapcsolódott azzal, hogy olyan környezetben nevelkedtem fel, amelyben különlegesen fontos volt a csendben ülés. Nagyon érdekelt e két terület kapcsolata, ezek egymáshoz való viszonya.

A csendben ülés gyakorlása és a tudományos ismereteim összekapcsolása eredményeként arra jutottam, hogy a meditáció – más nevein figyelemmel végzett ima, befelé koncentráció – hatalmas segítséget nyújt a testnek is.

Manapság rengeteg kutatás folyik ezen a területen. A tudományos közösség egy teória felvetése után keresi annak megerősítését, ezért a vele való kísérletek eredményeit összegzik, majd abból levonják a megfelelő következtetéseket. Így nyert bizonyítást, hogy a meditálók a többiekénél gyorsabban gyógyulnak fel egy operáció után.

Ha valakinek fáj a feje, aszpirint vesz be. Az emésztési, a szív-működési, a légzési nehézségekre más gyógyszereket alkalmaznak. Ezek a megrendült egészség helyreállítását szolgáló egyéb módszerekkel együtt (operációk, érfalak szabaddá tétele) – mind külső segítséget nyújtanak a testnek. Mindezekre sok pénzt köl-

tünk, akár van biztosításunk, akár nincs. Hiszen a gyógyszeres kezelés, a kórházi ápolás anyagilag megterhelő. Ez a rendszer sok testi probléma megoldásának az egyik útja-módja.

Ha csendben ülünk, meditálunk, akkor külső beavatkozások, eljárások nélkül tesszük egészségessé a testünket. Ilyenkor ugyanis összekapcsolódunk a gyógyulást, a fájdalom megszűnését nyújtó forrással önmagunkban. Általában kívül keressük a jobb egészségi állapot elérésének a módját, közben megfedkezünk arról, hogy mindannyiunkban ott van az ezeknél sokkal erőteljesebb forrás, amely a külső lehetőségeknél hatékonyabban biztosítja a boldog és fájdalommentes életet.

Sant Rajinder Singh BENSŐ BÉKE MEDITÁCIÓVAL

Nagy öröm számomra, hogy itt lehetek ezen a Vega Fesztiválon, és olyan valamiről beszélhetek, ami közel áll a szívemhez. Kétségtelenül mindannyian békések, boldogok, örömteliek szeretnénk lenni. Senki nem kíván megpróbáltatásokat, fájdalmat átélni. Ám egy boldogságot nyújtó időszakot olyan zaklatottságot okozó követheti, amikor testi, kapcsolati vagy éppen anyagi problémák jelennek meg.

Olyan az életünk menete, mint egy inga mutatójának ide-oda lengé-

se, és gyakori az az érzésünk, mintha az megragadt volna a nehézségeket, stresszt kiváltó helyzeteknél. Felmerül bennünk a kérdés, vajon elérhetjük-e a kiegyensúlyozottság állapotát? Vajon szenvedések nélkül is átmehe-tünk az élet viharain?

A legtöbbünk a teljes figyelmét az élet kihívást jelentő történéseinek adja: a test fájdalmain, az érzelmi, a kapcsolati gondokon, a mentális ingadozásokon tartja. Így kérdéses számunkra, hogy túljuthatunk-e ezeken, egyensúlyba kerülhetünk-e? Ugyanis



akkor nyilván békére, nyugalomra lelünk.

A boldogság, az öröm, a megnyugvás, a stabilitás egyaránt elérhető a meditáció segítségével. Hogyan? A meditáció egy olyan folyamat, amelynél a figyelmünket a külső világból a bensőnkbe fókuszáljuk. Összekapcsolódunk a Teremtőnkkel, Istennel, akit bármilyen más néven is nevezhetünk. Ő alkotta meg az egész teremtést, és egy része élte bennünket is a fizikai szinten. Az életünk forrása ott van mindannyiunkban. Ez a lelkünk. Amikor ez a részünk örökre elhagyja a testünket, vagyis meghalunk, akkor a testünk haszontalanná válik.

A lényeg tehát az, hogy ismerjük fel, hangolódjunk össze ezzel az örökké megmaradó erőnkkel, az igazi valóunkkal. A szentírások mind szólnak az Alkotóról, a Teremtőerőről,

továbbá az isteniség két megnyilvánulási formájáról: a Fényről és a Hangról. Amikor belépünk a benső szentélyünkbe, akkor összekapcsolódunk ezekkel.

Az Isteni Fény hatására nemcsak a sötétség tűnik el a létezésünkől, és a figyelmünk minősége változik meg, hanem kezdetét veszi az a folyamat, amelyet megvilágosodásnak nevezünk. Mit értünk ezen? Megértjük, hogy mi a földi életünk küldetése. Nem véletlenszerű az ittlétünk. Mindannyian céllal érkeztünk ide: Ismerjük fel, kik vagyunk valójában, és találjuk meg a kapcsolatot a Teremtőnkkel! Ezt az örökké megmaradó Istenerő segítségével tett benső utazás során érhetjük el. Úgy, hogy belemerülünk minden békesség és boldogság Forrásába, az időtlenségbe. Ekkor azt is megértjük, hogy a jelen pillanatnál nincs fontosabb.

TÖRTÉNETEK

Sara Schiffer

GO JOLLY! HALADJ VIDÁMAN ELŐRE!

Ez az epizód a Sant Darshan Singhgel való első találkozásomról szól. A legelső emlékeim Őróla négy-éves koromból valók. A Mester első világszerte útján New Yorkban, a Hofstra Egyetemen tartott előadást. Anyukám a gyermek satsangon hagyott engem. Nem tudtam játszani a többiekkel, mert izgalomban tartott, hogy azt mondta, mielőtt elment: „Találkozni fogsz a Mesterrel.”

A következő dolog, amire visszaemlékszem: sorban álltunk prashadért. Ahogy egyre közelebb értem Őhöz, a nyugalanság egyre csak fokozódott bennem. Ez addig tartott, amíg meg nem láttam egy nagy kezét, amely többféle nyálkát nyújtott fe-

lém. A teljes figyelmemet a nyálkának szenteltem. Éppen csak átfutott rajtam a gondolat, hogy a piros egészen különleges, az tetszik a legjobban, miközben a másik kéz kiemelte a pirosat a többi közül, és felém nyújtotta.

Ekkor néztem először annak az arcába, aki ezt a különleges ajándékot adta. Nem Sant Darshan Singh arcát láttam – ahogy ez később tisztázódott – hanem Sant Kirpal Singhét. Hatalmas, vidám mosollyal nyújtotta át a nyálkát. Arra, amit mondott, mindig emlékezni fogok: „Go jolly!” „Haladj vidáman előre!” Ez a Mesterek üzenete számomra, bármilyen formában tűnjenek is fel.

Sharan Malhotra

TÖRTÉNETEK SANT DARSHAN SINGHRŐL

Sant Darshan Singh gyakran látta vendégül az asztalánál a satsangiakat. Egy alkalommal megemlékeztem, mennyire szerencsések vagyunk, hogy ily gyakran étkezhetünk együtt Ővele. Ekkor Darshan Mester elgondolkodott, majd egymásra néztek a feleségével, Mata Jival. Utána azt

mondta: „Talán három vagy négy alkalommal részesülhettem abban a kegyben, hogy együtt ehettem Sant Kirpal Singhgel.” Még hozzátette: „Hazur Baba Sawan Singh ritkán evett együtt bárkivel is, és a Szeretett Mester, Sant Kirpal Singh is általában egyedül étkezett. Ez alól csak néhány

különleges ünnepi alkalom jelentett kivételt.”

Egy ilyen közös étkezés alkalmával, a kormány szolgálatában töltött napokat felidézve, elmondta, hogy ismételten felajánlottak neki egy olyan pozíciót, amelyben Ő intézné a kormány szállodái részére a hal, a baromfi, a bor, a likőr forgalmazását. Ehhez még sok más, az életet kényelmessé tevő juttatás is járult volna, mint nagy, saját iroda, egy autó, stb. Maharaj Ji az Ő végtelenül kedves módján utasította vissza ezeket az ajánlatokat. Az egész életében mindvégig nagyon szigorú, fegyelmezett vegetáriánus és alkoholmentes életmódot folytatott. Semmiféle olyan munkát nem kívánt elfogadni, amely ellentmond az etikus életvezetésnek, és akadályozza a spirituális fejlődést. Hozzátette, hogy bármilyen nehéz vagy kellemetlen helyzetet, amelybe a satsangiak kerülhetnek, háborgás, mérgelődés helyett, kedves szavakkal könnyen el lehet rendezni. Hiszen ezek semmibe sem kerülnek.

Erre példa a következő kis epizód: Darshan Mestert a hivatali ideje alatt időnként meghívták nagy fogadásokra, ebédekre is, és ezek részeként kávé is felszolgáltak. Egy alkalommal a háziasszony nagy szeretettel nyújtott át Őneki egy általa személyesen, nagy gonddal készített csésze kávé, noha Ő mindig kerülte a keserű ízeletet. Nem akarta megbántani az illetőt. Nagyon egyszerűen ol-

dotta meg ezt a helyzetet. Egy csomó cukrot tett a kávéjába, és édes kekszet eszegetett hozzá, hogy kevésbé érezze a keserű ízt. Amikor az illető megkérdezte, hogy milyen volt a kávé, mosolyogva mondta: „Remek volt, nagyon ízletes!” – mivel Ő azzá tette.

*

Nagyon szeretett prashadot dobni a tanítványoknak. Egyszer ötven almat hajított szét legkülönbözőbb irányokban, a magasra tartott kezekbe. Közben hozzám fordult, és huncutul megjegyezte: „Nagyon jó, hogy nem látják az orvosaim, hogy mit csinálok. Fel sem tételezik, hogy ilyet teszek.” Függetlenül az egészségi állapotától, Ő csak adott, adott és adott.

Egy napon nagyon sokan vára-koztunk a Mester darshanjára a háza földszinti termében. Ő körbesétált a szobában, rámosolygott az emberekre, megpaskolta az arcukat, megveregette a kezüket, a karjukat. Mellettem valaki egy nagy műanyag dobozt nyitott fel, amikor a Mester odaért. Tele volt különféle magokkal. A Mester belemarkolt, és a szerencsések markába rakott belőle. Én a két kezemet összeillesztve várakoztam, és meglepetésemre annyi prashadot tett be egy kézzel, hogy az alig fért el a két kezemben.

*

Darshan Mester egy másik alkalommal arról beszélt a reggeli 3-4 óráig elhúzódó közös étkezések kapcsán, hogy a spiritualitás két egyszerű szóban foglалható össze: „szeretet” és

„odaadás.” A szeretet, amelyre Ő hivatkozott, az isteni szeretet, szeretet az Úr, a Mester iránt.

Annak, hogy a fizikai testtudat fölé tudjunk emelkedni, két követelménye: a szeretet az Úr iránt, és a feltétlen bizalom Őbenne. A bizalom a szeretetből születik meg. Amit a Mester kér, annak fenntartás nélkül tegyünk eleget! Teljes odaadással helyezzük magunkat az Ő kezébe, és rendszeresen végezzük el a spirituális gyakorlatainkat. Csak ezután ismerhetjük fel az életünk célját. Mert akit fogva tartanak a világi vágyak és ragaszkodások, azokat ezek állandóan messze húzzák az Úrtól.

Majd arról beszélt, hogy a szemek mögött az Erő hatalmas tárolómédecéje, és a Mester sugárzó alakja vár ránk. „Induljunk el a bensőbe, és azt fogjuk látni, hogy tárt karokkal vár ránk!” – bízott bennünket. A Mester, a szemében egy szikrányi huncut villanással még hozzátette: „A karjai már kezdenek elfáradni.”

Az igazi probléma, amiért valaki nem talál rá Istenre, a szív tisztaságának és az elme csendjének a hiánya. Ennek eléréséhez nélkülözhetetlen a személyes átformálódás, az igazi emberre válás. Ezzel kapcsolatban Sant Darshan Singh a következő kis történetet mesélte el nekünk.

Egy ember Kabulba ment, hogy megfürdjön a szent folyóban. A vallása előírásának kívánt ezzel eleget tenni: a szent vízben megmártózás szertartását a megtisztulás reményében végezték el. Az illető úgy találta, hogy a víz túl hideg. Ezért a fürdő helyett egy kavicsot dobott a folyóba. Mivel a követ ő dobta a vízbe, ezzel a szertartásos fürdőt elvégzettnek tekintette. Hazafelé menet találkozott egy hittestvérével, aki éppen a folyóhoz tartott. Amikor az illető meghallotta, hogyan oldotta meg a másik a fürdőbe mártózás ügyét, megölelte a testvérét, megjegyezve: „Te a kavicsal, én pedig a te megöleléssel végeztem el a szertartást.”

Hazur Baba Sawan Singh

KI AZ IGAZI TANÍTVÁNY?

Egyszer egy kántor látogatta meg Guru Arjant, az ötödik szikh Gurut, támogatást kérve tőle: egy rúpiát minden tanítványtól. Azt mondta: „Nagy szükségünk lenne erre az adományra, hatalmas segítség lenne, ha minden tanítvány adna!” A Guru megígérte, hogy szólni fog a tanítvá-

nyoknak, és a kántor elégedetten távozott. Azt remélte, hogy a Guru segítségével Kabul és Kandhar térségéből is rengeteg adományhoz fog jutni, még hozzá rövid idő alatt.

Eltelt egy hónap, és egy fitying se gyűlt össze. Ezért megismételte kérését a Gurunál, emlékeztetve arra,

mennyire nagy szükségük lenne a pénzre. A Guru megígérte, hogy foglalkozik az üggyel.

Újabb két hónap múltával sem változott a helyzet, és annak sem látszott jele, hogy a Guru akár csak egy tanítványtól is pénzt kért volna.

Ezért így szólt a Satguruhoz: „Uram, végtelenül kegyes voltál, hogy megígérted az adományt. Igazán fontos lenne, ha haladéknélkül hozzájuthatnánk.”

A Guru megígérte, hogy már másnap tesz az ügyben. Az egyházi ember nem értette a dolgot. Ahányszor pénzt adtak Neki, Ő sohasem tartotta meg, hanem továbbadta a sangatnak, a spirituális közösségnek. Vajon kölcsön fog kérni?

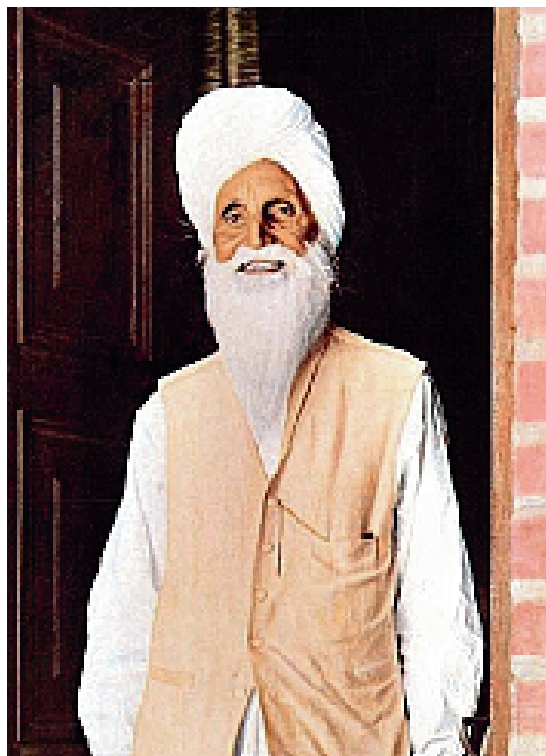
A következő napon kora reggel a Guru átadott neki négy és fél rúpiát.

Döbbsenten nézett rá: „Egyáltalán nem értem a dolgot. Annyi sok tanítvány van, mégis a teljes összeg csak négy és fél rúpia. Legalább egyet adott volna mindenki!”

A Guru elmosolyodott:

„Ó, valóban csak négy és fél tanítvány van! Az első Guru Nanak, a második Guru Angad, a harmadik Guru, Amar Das, a negyedik Guru Ram Das (az első négy szikh Guru). Én csak egy fél tanítvány vagyok, ezért pontosan annyit adtam, amennyit kértél.”

„Ó, testvérem - folytatta - egyáltalán nem könnyű igazi tanítvánnyá válni! Fel kell adni a világi dolgok utáni vágyódást, mint például a te



szeretetedet a rúpiák iránt. Helyette a szíved egyedül Istené legyen! Az Ő szeretete hatalmasabb, mint a világ összes rúpiája együtt.”

*Figyelj! Világi reményeid
annyit érnek, mint egy
szegényesen épített ház.
Ezen életház a szélre alapozódik.*

Khawaja Hafiz

*A világi vagyon utáni éhség
sohasem csillapul,
a világi szomjúság nem oltható.
De ha megszabadulunk
a világi kötöttségeinktől,
a próbálkozásainkat siker koronázza.*

Guru Arjan Dev

GYERMEK OLDALAK

DAIDALOSZ ÉS IKAROSZ TÖRTÉNETE

Minósz krétai királynak félig bika alakú gyermeke született, aki a Minótauroszt nevet kapta. A király Daidalossal, az athéni ezermesterrel építtetett számára egy labirintust. Ám Minósz király ezután sem engedte el maga mellől a mestert.

Daidaloszt azonban haza szeretett volna menni, mert megérintette a lelkét a honvágy. Sajnos, minden oldalról tenger állta útját. „A földön és a tengeren feltartóztathat, de az ég bizton nyitva áll” – gondolta magában. „Meneküljünk arra! Minósz mindent elfoglalhat, de nem uralhatja a levegőt.”

Hogy repülni tudjon, olyasmit alkotott, mint amilyen egy madár. Tollakat rakott szépen egymás mellé, a legkisebb után egyre nagyobbakat, majd a legnagyobbakat egyre kisebbre váltva, mintha halmon nőttek volna, vagy mint ahogy a pásztorsípon a különböző nagyságú nádszálak sorakoznak egymás után, lassú emelkedéssel. Aztán a közepén lenfonállal fűzte össze őket, alul viasszal rögzítette, és amint így összeállította, egy kevésbé meghajlított, hogy az igazi madarakat utánozza vele.

Az ezermester mellett állt a fia, Ikarosz, aki nem tudta, hogy a saját vesztében gyönyörködik. Ragyogó arccal a szélben libegő pelyhek után kapdosott, majd hüvelykujjával a sárga viaszt puhította, és játékával hátráltatta atyja csodálatos munkáját.

Amikor az utolsó simítást is elvégezte a művész az alkotásán, a kettős szárny közé lendítette a testét, és a szárnyakat lebegtetve függve maradt a levegőben. A gyermekét, Ikaroszt is kitanította: „Mindig középre tarts! Ha alant repülsz, nehogy a tenger habja nehezítse el tollaidat, ha pedig magasabban, nehogy a tűz égesse össze! Középen haladj! Nem kell a csillagokat se vizsgálnod, hogy tájékozódj, elég, ha engem követsz!”

Megmutatta, hogyan kell repülni, és a fia vállához illesztette az újfajta szár-

nyakat. Míg ezzel babrált, és oktattatta a fiát, könnyű áztatta ráncos, öreg arcát, és remegett az apai kéz. Megcsókolta, mintha tudta volna, hogy ezek az utolsó csókok. Szárnyán felemelkedve, ő repült elől. Aggódott útítársáért, mint a madár, mikor gyöngé fiókáját a magas fészekből először bocsátja égi útra. Még biztatta, hogy jöjjön utána, és taníttatta a vészt hozó művészetre. Mozgatta a saját szárnyát, és hátra-hátranézett a fiára.

Megbámulta őket a halász, miközben remegő horgászbottal leste a zsák-mányt, meg a pásztorember botjára támaszkodva, és a szántóvető az eke szarva mellett. Aki látta, amint a levegőt szelték, istenségeknek hitte őket.

Bal felől már feltűnt Héra szigete. Majd Szamosz, Délosz és Parosz is elmaradt. Jobbra Lebinthosz volt, és a mézben gazdag Kalümné. A fiú örülni kezdett a vakmerő repülésnek, ezért elhagyta az apai vezetőjét, és az ég felé vágyódva, egyre magasabbra vette útját.

A hevesen tűző Nap szomszédságában meglágyult a viasz, ami összetartotta a tollakat, és szétfolyt. Ikarosz szárnyát elvesztve, meztelen két karját már hiába rázta, nem tudott a levegőben megkapaszkodni. Zuhanás közben még atyja nevét kiáltotta. De hamarosan elnyelte a kék víz, amelyet aztán róla neveztek el Ikaroszi-tengereknek.

A szerencsétlen apa utánakiáltott: „Ikarosz! Ikarosz! Hol vagy? Merre keresselek? Ikarosz!” – ismételte hangos szóval, amíg csak meg nem pillantotta a tollakat a habokban. Akkor már mindent értett, és elátkozta a saját művészetét. Ahol eltemette, Ikaroszról kapott nevet a vidék.

Trencsényi-Waldapfel Imre Görög regék című műve nyomán

