

Sat Sandesh

2025. október ♦ 58. ÉVFOLYAM ♦ 10. SZÁM

Tartalomjegyzék

2	Az öt segítő tényező a spirituális úton	<i>Sant Rajinder Singh</i>
9	A Naam hajója	<i>Sant Kirpal Singh</i>
19	Ő volt a megtestesült önzetlen szolgálat	<i>Sant Darshan Singh</i>
25	<i>Spiritualitás a mindennapokban</i> Kérdés-felelet az imáról, a negatív erőről, a Mester oltalmáról	<i>Sant Rajinder Singh</i>
29	<i>Történetek...</i> Az Ő szolgálatában Isten gondoskodik a gyermekeiről	<i>Jivan Singh</i> <i>Ben Ringel</i>
32	<i>Gyermekoldalak</i> Száz bűn könnyebb, mint egy? A meditáció jótéteményei	<i>Kínai népmese</i> <i>Sant Rajinder Singh</i>

Igazság Üzenete

A Sat Sandesh havonta megjelenő magyar nyelvű folyóirat, amelyet a Sawan Kirpal Publications USA engedélyével az SKRM Magyarországi Közössége ad ki. A folyóirat kiadásának célja: Sant Rajinder Singh, Sant Darshan Singh, Sant Kirpal Singh, Hazur Baba Sawan Singh és az őket megelőző Mesterek tanításának közzététele. Készült a Sant Mat Alapítvány támogatásával.

ISSN: 1217-6176



Sant Rajinder Singh Ji Maharaj

AZ ÖT SEGÍTŐ TÉNYEZŐ A SPIRITUÁLIS ÚTON

Emberi lényként a fizikai szinten szerzünk benyomásokat, amelyeket igyekszünk értelmezni, megérteni. A szentek és misztikusok ismételtelmagyarázzák az Istennel való kapcsolatunk lényegét, azt, hogy minden úgy történik, ahogy égi Atyánk elrendeli. Ő, aki a mindenség megteremtője, mindig velünk van, és az életünk az Ő akaratának megfelelően folyik. Az otthonunkban, a megszokott környezetünkben élve is rálehetünk Istenre, hiszen Ő bennünk lakozik. Sant Darshan Singh ezt pozitív misztikának nevezte. Nem kell visszavonulnunk egy hegytetőre, barlangba, tengerpartra, sivatagba.

Sant Darshan Singh nagy szeretettel magyarázta el azt, hogy e világba megérkezve Isten családjának tagjai lettünk. Ki segít nekünk a végső célunk elérésében? A Sant Mat ta-

nítása szerint maga Isten, akit sokféle névvel illetnek az emberek (Ishwar, Waheguru, Lélekfeletti, stb.). Isten a legfőbb gondviselőnk, aki azt kívánja, hogy egyesüljünk Ővele. Atyánk szeretete, jósága, kegye nélkül soha nem nyerhettük volna el az emberi formát.

A másik jótevőnk a spirituális Mesterünk, aki az Úr küldötteként szintén emberi alakot öltött. Az Istenerő munkálkodik rajta keresztül. Elmagyarázza nekünk a spirituális tanítást, és a vezetőnk lesz a benső ösvenyen. Az Ő segítségével szerzünk ismereteket a valóságról.

A spirituális fejlődésünk ügyében a harmadik segítő erőt a családjunk tagjai, a rokonaink és a barátaink jelenthetik. A felsorolt pártfogók nélkül, egyedül, nem lennénk képesek célba érni. Ez tehát azt jelenti, hogy a környezetünkben élők támo-

gatása nagyban megkönnyíti, gyorsabbá teheti a benső átformálódásunkat.

Kiemelt fontosságú az a kedves törődés és együttműködés, amely az Igazságot kereső közösségünk tagjai, a tanítványok körében tapasztalható meg. Közöttük tartózkodva a figyelmünk Istenen van. Mindezekon túl mi magunk vagyunk a saját segítők.

Tudjuk, hogy Isten a mindenség és az összes létforma megalkotója, amelyekkel egyetemesen összetartozunk. Amikor ezt felismerjük, önzetlenül fogunk szolgálni. Ennek sok lehetséges formája van. Aki eljut a bensőbe, megtapasztalja az Igazságot, a Teremtőerő eredeti megnyilvánulási formáit, a Fényt és a Hangáradatot. A spirituális utazás során átélt isteni szeretet ez a világban semmi sem hasonlítható.

Sant Darshan Singh a verseiben a spiritualitás nagyon sok oldalát tárja eléünk. Ötéves korában kapta meg a beavatást. Így már gyermekkorától Istenen volt a figyelme. Sokat mesélt neki Hazurról. Láta, amint az édesapja, Sant Kirpal Singh meditált. Sok ismereteket szerzett Őtől erről az útról, és a beavatást is ezért kérte ennyire fiatalon. Hazur és Kirpal Mester irányítása és felügyelete alatt gyorsan fejlődött a spirituális területen. Személyes tapasztalatokat szerzett mindarról, amin a tanítványok általában átmennek.

A verseiben elmagyarázta, hogy Isten a cselekvő, aki nagyon vágyik

arra, hogy visszatérjünk Őhozzá. Ha átéljük a Teremtőnk közelségét, az hatalmas, szavakkal leírhatatlan boldogsággal fog betölteni bennünket. Nincs értelme annak, hogy időt feleseljünk Isten keresésével a külső világban, hiszen Őt, az általa megalkotott hazavezető úttal együtt kizárólag önmagunkban találhatjuk meg. Mindannyian rendelkezünk a shiv netrával, más nevein a tizedik kapuval, az egyszemmel, a harmadik szemmel. Az szükséges, hogy fordítsuk a javunkra ezt a bensőbe vezető kaput. Tanuljuk meg ennek használatát! Ide szükséges koncentrálnunk a figyelmünket. Ha elindulunk a bensőnkbe, és kitartóan végezzük a spirituális munkánkat, a Mester segítségével és vezetésével célba fogunk érni. Ő minden pillanatban velünk van.

Ha valakinek nyitott a benső szeme, önmagában Fényként és Hangként élheti át az Úr jelenvalóságát, aki minden pillanatban gondoskodik rólunk. Ha viszont a figyelmünk megragad a külső világban, akkor nem vagyunk képesek felismerni az Ő gondoskodását, támogatását. Ha testünk nem jutna oxigénhez, nem maradnánk életben. Isten olyan rendszert alkotott meg az emberi testben, amelynek a segítségével az hozzájut a levegőből a láthatatlan oxigénhez. Növekszik a mennyisége, ha fúj a szél? Csökken, ha nincs légmozgás? Nem tudjuk. Sem a szemünk segítségével, sem szaglással



sem tudjuk ezt ellenőrizni, de a lényeg az, ott van a belélegzett levegőben. Nélküle egy percig sem maradnánk életben.

Ehhez hasonlóan, Isten nélkül nem létezhet a teremtség, sem a földi világ. Ám ennek megértése meghaladja az emberi lény felfogóképeségeit. Akkor sem lenne könnyebb a dolgunk, ha a tisztánlátás érdekében élesítenénk az elménket, még intelligensebbé formálódnánk. Egyedül arra van szükségünk, hogy átéljük az isteni szeretetet. A szentírások is mind erre emlékeztetnek bennünket: „Csak az lelhet rá Istenre, aki mindenki iránti szeretetben él.”

Ezt vajon hogyan tapasztalhatjuk meg? Bár Isten mindig velünk van, de nem észlelhető. Ettől függetlenül, ha befogadjuk a szeretetét, az egyre

csak növekedni fog. Ugyanakkor tény, hogy a külső rendszerekkel Ő felfoghatatlan. Nincs olyan gépezet, amellyel láthatóvá tehetnénk Istent a fizikai világban. Ám a Teremtőnk elküldi a világba azt, akinek a segítségével megtalálhatjuk Őt. Ez az illető a spirituális Mester, aki a legmagasztosabb szintről eredő megbízatással érkezik a földi szintérre. Sant Darshan Singh szavaival: „Visszatértem Isten lakhelyéről, amikor az idők szava szólított.” A tökéletes élő Mester egy Istennel. Az a küldetése, hogy visszatérve a földi világba, visszavezesse a lelkeket az eredeti Otthonukba.

A költő-szent fiatal korától kezdve sok ismerettel és tapasztalattal rendelkezett a spirituális útról. Ezt mutatja az a verse is, amely Hazur Baba Sawan Singh születésnapjára íródott.

*Isten Fénye kinyilatkozott a sugárzó,
dicsőséggel teli Mester alakjában.
Ő az örök Teremtő tükre.*

Ő a Mesterét Isten Fényével, szeretetével, az Istenerővel azonosítja. Fogékony állapotban ezt a Fényt mi is megpillanthatjuk a Mesterben, aki-ben a Teremtő lényege tükröződik vissza. Hogyan juthatunk hozzá a Mester segítségéhez? Először is a darshanjai révén. Ha részt veszünk a Mester satsangján, részesülhetünk az isteni pillantásaiban. Kétféle darshan van. A külső az, amelyről eddig beszéltünk. A beavatást követően már nemcsak a Mester fizikai jelenlétében kaphatjuk meg az Ő szeretettel telített pillantásait, hanem a bensőnkben is, ahol a lelkünket a Mestererő össze-

kapcsolja az Isteni Fény- és Hang-áradattal. Az elme, az anyag és az illúzió fátylai korszakok óta befedik a lelkünket. Miután az Ő kegyéből, az isteni pillantások erejének köszönhetően a figyelmünk befelé fordul, oda összpontosul, e takarók fokozatosan lekerülnek az igazi valónkról.

A Mester lábánál ülve elkezdjük megérteni az Igazságot. Amikor odafigyelünk a satsangokon elhangzó spirituális tanításra, felismerjük a tényt, hogy szükségünk van az Úr szeretetére. Enélkül képtelenség célba jutni. Amikor ránk árad a Mesterünk kegye, megkapjuk a beavatás (Naamdaan) ajándékát, amely során valamennyit ad nekünk a spirituális tőkéjéből, Erővel tölti fel ezeket a neveteket. Megnyílik a benső szemünk. Megtanítja Isten öt szent nevét,



amelynek ismétlését nevezzük simrannak. Ennek gyakorlása révén megnyugszik az elménk, és a lelkünk nekivághat a benső régiókon átvezető utazásának.

A Mester ragyogó, éteri formája helyet foglal a harmadik szemünkben. Akár a Mester fizikai jelenlétében, akár ezer kilométerekre Őtőle meditálunk, a Mestererő segítségével képessé válunk a testi tudatosság fölé emelkedésre, utazhatunk a bensőben, és elérhetjük Sach Khandot, az igazi Lakhelyünket. A Mester segítségével még ebben az életünkben valóra válthatjuk a küldetést, amiért megkaptuk az emberi születés ajándékát. Ehhez az szükséges, hogy az összes karmánk elégjen. Ha egy hegynak kellene ránk omlania, a Mester oltalmazó kegyének köszönhetően csak egy tűszúrást érzünk – ennyit enyhít a karmaink következményein.

Az életünk összes területén élvezhetjük a Mester támogatását, akár megtapasztaljuk azt, akár nem. Az egyébként a mi gyengeségünk, ha a segítségnyújtását nem vesszük észre. Mindig azt kapjuk, az történik az életünkben, ami közelebb juttat bennünket Istenhez. Tehát minden történés a javunkat szolgálja. A Mesterünk egyedüli célja, hogy a lelkünk egyesüljön a Lélekfelettel. Akik részesülnek a Mester isteni pillantásaiban, azok figyelme Istenre irányul, és az adott léleknek így nagyobb esélye lesz az Istenhez való visszatérésre.

A Mester azt kívánja, hogy formá-

lódjunk jó emberré, ezért azt kéri, hogy használjuk az önelemzést segítő naplót. Így egyre tisztábban láthatjuk, hogyan vezetjük az életünket, miként viselkedünk a különféle helyzetekben. A Mester tudja, hogy nem vagyunk tökéletesek, de rendszeres önelemzéssel minden nap egy kicsit jobb emberré válhatunk, függetlenül attól, hogy most hol tartunk. Ha rendszeresen elvégezzük az önvizsgálatot, idővel igaz emberré formálódhatunk. A napi meditáció révén gyorsan haladhatunk előre az Istenhez vezető ösvényen.

Az életünk összes területén megkapjuk a Mestererő segítségét. A maga teljességében azonban nem vagyunk tisztában azzal, hogy ki a Mesterünk és mi mindent tesz meg értünk. Ezt a tényt Sant Darshan Singh így önti szavakba:

*Mihy csoda! Isten
ember-alakban szól hozzánk.
Mihy különös! Isten
észrevétlenül jár-keel közöttünk.
Mi egyszerű és nagyon
jó embernek véljük.
Fogalmunk sincs arról, ki Ő valójában.*

Amíg csak a külső szemünkkel látjuk a Mestert, a fizikai fülünkkel hallgatjuk a szavait, amíg nem jutunk el a benső régiókba, és nem utazunk bennük, képtelenek vagyunk felismerni Őt az igazi mivoltában. Ő a jótévőnk, aki a végső Otthonunkba tud vezetni bennünket. E világon senki más nem



képes megnyitni a benső szemünket. Guru Arjan Dev ezt mondja a Gurbaniban, a szikh szentírásban:

*A szentek társágában Istent látom
mélyen önmagamban.
Isten neve édes nekem.*

Amikor a beavatáskor a Mester pillantásai révén a Naam, a Shabd kincseiben részesülünk, akkor megtapasztaljuk ezek édességét. Ha meditációban a testi tudatosság fölé emelkedve keresztülhaladunk a Fény, a csillagos ég, a Hold és a Nap régióján, ezt követően megérkezünk a

Mesterünk éteri, ragyogó benső formájához. Csak azután érhetjük el az egységet Istennel, miután beleolvadt a lelkünk a Mesterünkbe. A szentek és a misztikusok ismételtén kihangsúlyozzák, hogy ezt a segítséget mindannyian elnyerhetjük. Sant Darshan Singh is ebben részesített bennünket.

Isten nincs távol tőlünk. Bennünk él. Az oltalmazó keze mindig velünk van. Azt kívánja, hogy sikerüljön célba érni. E tekintetben a harmadik segítő tényező a sangat, az együttlét azokkal, akik szintén rá kívánnak találni Istenre. Szükségünk van erre a baráti társaságra. Nagyon fontos, hogy rendszeresen járjunk satsangra. Minél többet legyünk együtt azokkal, akiknek a figyelme szintén Istenen van.

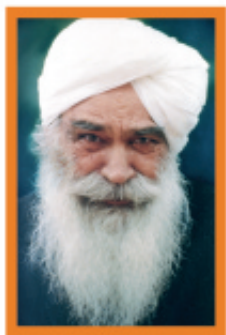
A negyedik támogató erő a családkunk, hiszen az életünk java része az ő körükben telik el. A férj és a feleség segítheti egymást, és ahogy a szentek mondják, jó esetben olyanok, mint egy hintó kerekei, amely csak akkor halad előre, ha a kerekek összhangban forognak. Sant Darshan Singh gyakran kiemelte: arra van szükség, hogy egy irányba, Isten felé nézzenek, fejlődjenek. Így mindketten gyorsabban haladnak előre ezen az úton.

Hasonlóképp megkönnyíti a spiri-

tuális utazást a szülők, a testvérek és a barátok támogatása, hasonló gondolkodásmódja. Ahogy velünk együtt a közvetlen környezetünkben élők is megtisztulnak, mindenki szeretettel telített lesz, és ők is Isten felé fognak igyekezni. Ez minden érintett számára megkönnyíti és felgyorsítja az előrehaladást a végső cél felé.

Az ötödik dolog, amit meg kell értenünk: ha személyes tapasztalatokat szerzünk Isten Fényéről és Hangjáról, nyilvánvaló lesz számunkra, hogy minden embertársunkban is ott van ez az Erő. Így ők többé nem „idegenek”, „mások”, hanem hozzánk fognak tartozni, mint Isten nagy családjának a tagjai. Erről nyilván sokat hallunk, de meggyőződéssé akkor válik, amikor a bensőnkben megte-remtődik a kapcsolatunk Istennel.

Sant Darshan Singh ezt a fajta kapcsolatot baráti viszonyoknak nevezte. Isten, a szeretet Óceánja, mi pedig cseppek vagyunk Őbelőle, és csak a szerető kedvesség útját követve érhetjük el Őt. Mindenki arra vágyik, hogy béke legyen a földön. Ehhez az is szükséges, hogy felismerjük az egyetemes összetartozásunkat. Ha betölti az életünket a szeretet, akkor az békés lesz, és Isten iránti odaadásban fogunk élni. Így válunk képessé a spirituális utazás sikeres megtételére.



Sant Kirpal Singh Ji Maharaj

A NAAM HAJÓJA

Az élet egy olyan óceánhoz hasonlítható, amelynek nincs kezdete, se vége. Mikor jött létre a teremtés? A tudósok elvégeztek bizonyos számításokat, ám az általuk közzétett adatok nem kikezdehetetlenek. Az Arya Samwat, a Védákra és a hindu naptárra hivatkozó hindu reformmozgalom szerint közel 4 milliárd évről van szó. Ám ez a becslés csak a jelenlegi ciklusra, az utolsó megsemmisülést követő korszakra vonatkozik. Ezt már sok kis- és nagy megsemmisülés előzte meg. Ki tudja, hogy mikor volt az idők kezdete?

Guru Nanak szerint az élet vize határtalanul kiterjedt és veszélyes. Éppen átszeli egy hajó. Mi ennek a rakománya? Színültig tele van az illúzió mérgével, toxinjaival. Gyakran hivatkozunk a fizikai testre úgy, hogy az egy hajó vagy csónak az élet part nélküli, végtelen tengerén. Halvány fogalmunk sincs arról, hogy mikor volt a teremtés kezdete. Az előbb említett kb. 4 milliárd év az utolsó megsemmisülés óta telt el. A vízen utazók a maja mérgét hordozzák magukban. Mi a maja? Ez más neveken káprázat, érzéki csalódás, képzelgés, csalárdság. A fizikai test ebben gyökerezik. Nem vagyunk képesek megkülönböztetni önmagunkban az anyagi testet és azt működtető Erőt. Valójában bérlők vagyunk. Ha itt valakinek lejár az ideje, akkor elhagyja ezt az ideiglenes lakhelyet. Majd az élettelen testét négy ember a krematóriumba szállítja, hogy elégessék.

Mialatt az illúziókkal megrakott fizikai test-hajó átszeli az élet óceánját, sokféle kötődése is kifejlődik. Ezek között természetesen első helyen van a fizikai formához ragaszkodás. Emellett a szokásaink is



nagyon fontosak számunkra.

Guru Nanak azt mondja, hogy az élet-óceánban önkontroll nélkül sodródnak az illúziók mérgeivel megterhelt ember-hajók. Soami Ji szerint az egész világ, a teljes emberi nem a tudatlanság, az önbecsapás mérgeitől szennyezett. Az érzéki élvezetekbe beleveszve

olykor fuldokolva elmerülnek a vízben, majd megpróbálnak megmaradni a felszínen. Ám gyakran újra a mélybe süllyednek. Part sehol sem látható. Ráadásul az ember-hajó semmit sem tud a múltról és a jövőről, csak tudattalanul sodródik. A helyzete olyan valakiéhez is hasonlítható, aki öntudatlan álla-

potban egy folyón hánykolódó csónakban ül. A fizikai érzékei sem működnek megfelelően, becsapják.

„A vágyak folyama végtelen. A számtalan hullám magasra csap fel.” Időnként a bujaság, a harag, a kapzsiság, a ragaszkodás vagy az egoizmus tajtékos vízfodrai ragadják magukkal, dobálják ide-oda az ember-hajót. Ezek mindenképp nagy felfordulást okoznak. Ezekben a viharokban az összes hajó kibillen az egyensúlyból. Szóval, ez a tényleges helyzet a földi régióban. Ki az, aki ezt teljesen átlátja? Csupán az, aki a parton áll, és figyel, hogy merre halad a világ. Azok, akiket kiszolgáltatott állapotban magával ragad egy áradó folyó, könnyen belefulladnak a vízbe. Azt sem tudják, hogy mi van előttük vagy mögöttük.

Az összes iskolázott vagy írástudatlan, gazdag vagy hátrányos helyzetű embernek „egyfajta személyre szabott vízi járműben”, fizikai formában kell átkelnie az élet óceánján. Mind ugyanabban a kilátástalannak tűnő állapotban vannak, mert a maguk erejéből nem képesek megmenekülni. Ki képes megmenteni őket? Guru Nanak először szemléletes képet fest az illúziók miatt vakká vált emberiség tehetetlenségéről. Ez nem nemzeti, társadalmi vagy vallási kérdés, ugyanis az összes anyagi testben élő lélekről van szó. Arról, hogy milyen körülmények között él

ezen a földön az emberi lény. Az élet hullámai magasra csapnak, és ide-oda dobálnak bennünket.

Megjelenik a bujaság, a kéjvágy hulláma, és belefulladunk. A düh, a harag tajtékja is magával sodor minket. Ugyanez történik a féltékenység, a gyűlölködés, a kritizálás, a rágalmazás, a szektásság esetében is. Akit foglyul ejt a ragaszkodás, az annak színeire festődik. A vágyak zenéjére táncolunk. Nem vagyunk tudatában az igazi valónknak. Az egész világ tudattalanul és teljes feledékenységben él.

„Az élet csónakja bűnnel és romlottsággal terhelten szeli a vizet, és a part, a biztos rév semerre nem látható. Nincsenek evezők, se révész, aki biztos kézzel segítene át bennünket a világ félelmetes óceánján.” A hangsúly azon van, hogy az illúziók tengere nagyon veszélyes, rémületkeltő. Olyan, mintha egy mérges kígyó leselkedne ránk.

A fizikai világban a vízi közlekedéshez hajó és kapitány szükséges. Csónak esetében lapátok is kellenek. Ez sokszor egy bambuszrúd a révész kezében, aki folyamatosan méri a víz mélységét. Ugyanis a sekélyebb részeken fennáll egy víz alatti szikladarabnak ütközés veszélye. Így viszont az elkerülhető.

Felmerül a kérdés, hogy milyen helyzetben van az élet vizén az ember-csónak? Nincs révész, aki mérné a víz mélységét, és figyel-

meztethetne az esetleges alattomos akadályokra. Nagy hullámok is érkehetnek váratlanul abban az irányban. Vajon ekkora veszélyek közepette lehet-e remény a túlélésre? Az Élet Nagy Tengerén mindannyian – képzetten vagy iskolázatlanul – sok ilyen veszedelmes kihívással szembesülünk. Révész, mélységmérés nélkül hogyan lehetne előrehaladni? Ha ma el is kerüljük a víz alatti kősziklának ütközést, a megfeneklést, a roncsolódást, az holnap vagy bármikor máskor bekövetkezhet. Így a közlekedés nem biztonságos.

Guru Nanak azt mondja:

*Ó, Uram! A világ rendkívül veszélyes csapdába esett.
Mély kelepceben vergődik,
amelyből nincs kiút.
Se révész, se evező nincs
a csónakban vagy a hajón.
A víz rendkívül veszedelmes.
Helyenként ciklonok
formálódnak ki.
Máshol magasra csapnak
a hullámok.*

Egy költő szavaival: „Isten az élet veszélyekkel teli vízében, magatehetetlen állapotban egy tutajhoz kötözött bennünket azzal az utasítással: Ügyelj arra, nehogy akár egy csepp víz érje a köntösöd!” Ott van az óceán közepén a magára hagyott csónakunk, és az Úr arra figyelmeztet bennünket, hogy legyünk nagyon óvato-

sak. Nem válhat nedvessé a ruházatunk. Ám jönnek a hullámok, amelyek nemcsak átáztatják azt, hanem meg is fulladhatunk, ha nem érkezik valaki, aki képes megmenteni bennünket. A magunk erejéből képtelenek vagyunk hajózni, mert az illúzió toxinjai teljesen átítatják a fizikai valónkat. Megfeledkeztünk az igazi természetünkről, az igazi mivoltunkról. Azonosultunk az anyagi formánkkal. Mind ebben az állapotban igyekszünk előrehaladni az élet zavaros forgatagában.

*A világ rendkívül veszélyes
csapdába esett.
Légy kegyes, és ments
meg bennünket!
Hogyan élhetnénk túl
egy ilyen helyzetet?
Arra kérünk, mondd meg nekünk,
ha bármennyi reményünk
lehet a túlélésre!*

Meg kell kérnünk valakit – aki szintén e vízen utazik, de tudatos, és láthatóan nem aggódik a veszélyek miatt – hogy segítsen rajtunk, hiszen az ő csónakját az isteni kegy hullámai megóvják. Tudni szeretnénk, hogyan kerülhetünk mi is ebbe az állapotba. Ő a szent, aki tisztán látja a kilátástalan helyzetünket, és e szavakkal fordul az Úrhoz: „Ó, Istenem! A világban élő emberek kelepceben vergődnek. Mi a megmentésük módja?”

Az utazók között olyanok is akadnak, akik ráébrednek a magatehetetlenségükre, és így fohászoknak: „Istenem, kérlek, ments meg! Nem tudom, merre kellene haladnom, hogy kikerülhessek az illúziók, a tudatlanság kelepccéből.” Amikor az öntudatra ébredő személy fohásza a szíve legmélyéből fakad, az teljes bizonyossággal eléri a Teremtőt. Ekkor mi fog történni? Meg fog érkezni a segítség. Az Úr egy révész, a spirituális Mester oltalmába helyezi őt. Az Ő segítségével a megmentett személy biztonságban teheti meg az életutazást még akkor is, ha útközben heves orkánok támadnak.

Mi történik akkor, ha egy hajó viharba kerül? Minden felelősség a kapitány vállára nehezedik. Ő mit tesz? Először is, mindenkinek kiosztanak egy mentőmellényt. Ha a hajó elkezdi süllyedni, az ő felelőssége, hogy az utasok ne fulladjanak bele a tengerbe.

Isten a fohászainkat meghallgatva, a közöttünk élő megvilágosodott lény, a tökéletes spirituális Mester oltalmába helyez bennünket. Ha a spirituális Mester – aki jól ismeri az Élet Óceánját – a társunk lesz az élet-csónakunkon, akkor Ő gondoskodni fog rólunk. Szakértő ezen a területen. Az Ő kegye bőven árad ránk. Ekkor a vágyódással teli lelkünk felpesz-dül.

Mi jellemzi ezt az új állapotot? Képletesen szólva azt mondhat-

juk: ahol tűz ég, oda megérkezik az oxigén, amely magasra lobbantja a lángokat. Más szavakkal: a kereslet és a kínálat alapelve megmásíthatatlan. Függetlenül attól, hogy valaki ötszáz, ezer vagy tízezer évvel ezelőtt vagy bármikor ezután születik meg erre a világra, e törvény soha nem változik meg. Ahogy a természet gondoskodik az anyatejről a gyermek születése pillanatától kezdve, az Isten után sóvárgó lelkek is az idők végezetéig megkapják a szükséges segítséget. Ha egy lélek felismeri a „vízbefulladás veszélyét”, és riadókészültségbe kerülve, isteni segítségért kiált – mindenképp meghallgatásra talál.

Hazrat Junaid Sahib Isten élő manifesztációja volt. Egyszer meglovagolt egy kancát, amely útközben megvadult, és elkezdett a saját feje után száguldani. A szent elengedte a kantárt, miközben arra gondolt: „Az egész mindenség az Uramé. Vigyél arra, amerre Te akarod!” A kanca még egy darabig sebesen haladt előre, majd megállt egy hegy lábánál lévő barlang bejárata előtt. Hazrat körülnézett, és közben arra gondolt: „Vajon mi Isten kívánsága?”

Ekkor megpillantott egy embert, aki a barlang sötétjében ült. „Ki vagy te?” - kérdezte. Az illető azt felelte: „Egy szentet kerestem, aki képes lenne segíteni nekem az Istennel való egyesülesem elérésében. Már nagyon régóta kutatok,

de sehol nem leltem rá egy ilyen valakire. Ezt végül feladtam, és egy olyan helyet választottam ki, ahol senki sem bukkanhat rám. Azóta várok arra, mit tesz a természet, vagyis érvényesül-e a törvény, hogy ahol a tűz ég, ott megjelenik az oxigén, hogy segítsen. Nos, ma te megérkeztél.”

Hazrat elmagyarázta neki az út alapelveit, és beavatta a benső titkaiba. Amikor távozni készült, még megmondta az új tanítványának, hogy melyik városban él, ott pontosan hol lakik, hogy az igény szerint bármikor megkereshesse. Ő azonban azt felelte: „Az, aki ma ide irányított téged, a jövőben is gondoskodni fog rólam, ha szükség lesz rá.”

Valóban így hat az intenzív gyógyódás és a szeretet. Isten odafigyel a gyermekei szükségleteire. Szemmel tartja, hogy kik keresik Őt annak érdekében, hogy biztonságban átkelhessenek az élet óceánján. Ők azok, akik már felébredtek, tudatosabbá váltak, és az Úrtól várják a megmentésüket. A kiáltásuk azonban nem a torukból, hanem a szívükből fakad, mert egyébként az nem érné el Istent. Ha a nyilat úgy lövik ki, hogy az íj teljesen megfeszül, az célba talál. Az őszinte, a sóvárgással teli segélykérés hangosabban szól, nagyobb hatású, mint egy elefánt trombitálása. Ekkor szívtől-szívig kapcsolat jön létre, és Isten utat

nyit számunkra a fizikai világban a megmentőnk, a spirituális Mester felé, aki már egy Istennel. Ő nagyon sok lelket kiment az élet zavaros vizéből, és az ilyen élet-csónakoknak helyet biztosít a Naam hajóján.

Mint köztudott, bizonyos vízi vontatókon sok tonnányi fémet, fát, követ is szállítanak, és azok mégsem süllyednek el. Ehhez hasonlóan a Naam hajóján jut hely minden megmentett léleknek: „A Guru kegyéből ők, az Igére meditálók megmenekültek. Ő ennek a hajónak a kapitánya, és összekapcsolja a lelkünket az abszolút, az igazi Naammal.” Ez azért kap kiemelt hangsúlyt, mert léteznek nem hiteles nevek is.

Az e világba érkezett szentek és misztikusok tudatossá kívánnak tenni bennünket Istenre, akit sokféle névvel illetnek: Ram, Allah, Khuda, Visambhar. Ezek a külső világban használatos megnevezések, amelyek egy Erőre vonatkoznak. Ez ahhoz hasonló, ahogy a „víz” szó jelentéstartalmát hordozzák magukban különféle nyelveken a következő szavak is: „jal”, „neer”, „aab”, „water”, „aqua”, stb. Ám a víz csak akkor képes a szomjunkat oltani, ha megisszuk. Megtisztulunk, ha megfürdünk benne. Önmagában e szavak bármelyikének a mondogatása mindennek nem segít.

Ezzel szemben mi a jelentősé-



ge, mit eredményez a simran ismételése? Mi ezzel a világgal azonosítottuk magunkat. Hogyan? Sokféle cselekvést gyakorlunk rendszeresen. Így teljesen az illúziók szintjének a hatása alá kerülünk. Ha ettől meg akarunk szabadulni, ezt a simran gyakorlásával érhetjük el. Hatalmas az abszolút Naamnak a világhoz kiírtó hatása, ahogy a vasat is csak vassal tudjuk átvágni. Az elménkből és a

szívünkből kitörlődnek a világi gondolatok, és helyettük teljesen betölt bennünket Isten szeretete.

Istennek a világ által adott nevei emlékeztetnek bennünket arra, miként teremtsük meg Ővele a közvetlen kapcsolatot. A Teremtő egyedülálló entitás. Azért alkotunk különféle neveket, hogy ezek segítségével megpróbáljuk megérteni, meghatározni Őt. Van, aki Ram névvel illeti, aminek a jelenté-

se: „Valami, ami belülről teljesen átjár bennünket.” Tehát vannak nevek, amelyeknek emlékeztető funkciójuk van. Ha beavatáskor – a Mester figyelmének köszönhetően – megtelnek Istenerővel, a Ram Naam, a simran a spirituális utazás hajtóerejévé válik.

Vajon mit tesz a Mester? Menedék helyet biztosít számunkra a Naam hajóján. Vajon ez hol található? „A Naam maga a láthatatlan és felfoghatatlan Úr”, ezért az anyag világa számára elérhetetlen. Befelé szükséges fordulnunk, az érzékek szintje fölé kell emelkednünk, hogy létrejöhessen az isteni kapcsolat, az összehangolódás a Naammal.

Az érzékeink segítségével fogadjuk be a külvilág rezgéshullámain, a különféle benyomásokat, amelyek 83%-a a látáson, 14 %-a a halláson, és 3% a szagláson, a tapintáson és az ízérezékelésen keresztül ér el bennünket. Miután a felfogott információkat értelmezi az elménk, ezt erőteljes reagálás követi. Ennek egyik jellemző módja, hogy különféle óhajok, kívánságok merülnek fel bennünk. Ezért mi a legelső feladatunk, ha rá szeretnénk lenni Istenre? Zabolázzuk meg az érzéki működésünket! Ha nem veszik át a vágyak az uralmat felettünk, akkor az elménk csendes lesz, és vele együtt az intellektusunk is nyugodt marad. Így válik képessé a lelkünk Isten jelenvaló-

ságának a megtapasztalására.

Tételezzük fel, hogy egy tálban piszkos víz van, és három nyíláson keresztül folyamatosan levegő jut a tálba, amely buborékokat kelt. Ha a nyílásokat elzárják, a víz megnyugszik. Ha ezután egy kis timsót tesznek a vízbe, a szennyeződés leülepszik a tál aljára. A víz nyugodt felületű, tiszta lesz. Beletekintve visszatükröződik benne az arcunk mása.

Tehát az első szükséges lépés az érzéki működés lecsendesítése. Ezt követi az elme és az intellektus nyugalmi állapotba helyezése. Ezután már megtapasztalható a lélek. Majd az isteni link segítségével a benső magasságokba felemelkedve, belemerülhetünk az igazi Naamba. Ez „spirituális timsóként” hatva eltünteti az összes korábbi emberi születés szennjét.

Guru Nanak a Jap Ji című művében a következőket mondja:

*Ha a kéz, a láb és a test
bepiszkolódik, vízzel megtisztítjuk.
Ha a ruha szennyes lesz,
azt szappannal tisztára mossuk.
Ha az elménk szennyeződik be,
azt csak a Naam tudja
tisztává varázsolni.*

A „Naam” nem csupán egy szó, hanem többek között a Föld és a Naprendszer működtetője. Ez az összes régió megteremtője, a mindenség fenntartó, ellenőrző

Ereje. Minden a Naamból származik, ami maga az Úr. Az igazi Guru nélkül ez az Erő nem ismerhető meg. Mi lesz azok sorsa, akik rendületlen kitarással meditálnak a Naamra, az Úr Nevére?

*Akik összekapcsolódtak az Igével,
azok fáradozása véget ér.
Az arcuk dicsőségtől fog tündökölni.
Ó, Nanak! Nemcsak ők
nyerik el a megváltást,
hanem velük együtt sokan mások is
elnyerik a szabadságot.*

Nagy a különbség a Naam és a külső világ dolgainak a megnevezései között. Továbbá, különbség van egy név és aközött, amire az vonatkozik. Maulana Rumi azt mondja: „Akik a Nevet ismétlik, a Megnevezettet keresik. Őnélküle egy név nem nyújthat vigaszt. Ismételd a Nevet, de őrizd meg a figyelmet azon, aki e Név hordozója!”

Isten neveinek, a simrannak az ismétlése segít abban, hogy a figyelmünk a külső környezetünkről befelé irányuljon. Ha létrejön a kapcsolat a Naammal, az Istenerővel, megtisztulunk és átformálódunk.

*Ha a Naamra meditálunk,
az Úr neveit zengjük,
milliónyi Nap Fénye tör
elő a bensőnkben.*

A Naamban ott vibrál az élet-

impulzus, a Hangáradat, ami a Fény mellett a Teremtő másik megnyilvánulási formája. Ha valaki teljesen ráhangolódik a Naamra, hova jut vele? Oda, ahonnan ez az Erő ered.

*Zabolázd meg az elméd
kifelé áramló
működését a test kilenc nyílásán át!
Ez biztosítja a belépést
a tizedik kapun,
amely az Atyád igazi
Otthonába vezet.*

Majh M.3.

Ahogy korábban már megemlítettem, az élet tengerének a hullámaival az érzéki működés korbácsolja fel. Ha a simrant ismétljük – még ha az illúziók habfodrai körülöttünk továbbra is magasra csapnak – elérhetjük a teljes benső nyugalom állapotát. Az elme a szórakozások, az élvezetek szerelmese. Különösen a dallamos hangokat és a szép látványokat kedveli. Ám mindkettő benne rejtetik a Naamban is. A Fény és a Hang a benső régiókban elképzelhetetlen bőségben és megnyilvánulási formában van jelen.

Az Isteni Ambróziát megízelve az elme és az intelligencia nyugalmi állapotba kerül. Egy időre abbamarad az illúziók világa történéseinek az elemezgetése is. A benső utazás során azután megvalósul az önfelismerés. Egy misztikus így össze-

gezi az összes teendőt: „Csukd be a szemed és a füled! Légy nyugodt! Ezután az igazság, Isten misztériuma fel fog tárulni előtted.” A Gurbani ezt így fogalmazza meg: „Aki kontroll alatt tartja a tíz érzéki képességét, az megtelik Fénnyel.” Itt a szikh szentírás az öt érzékszervre és az ötféle érzéki működésre hivatkozik. A Biblia szavaival: „Ha becsukod a test kapuit, meglátod a mennyek fényét.” Kabir Sahib hasonló értelmű kijelentést tesz: „Ha csak a test kilenc alsóbb nyílása funkcionál, a lélek-menyasszony eltéved. Így nem juthat hozzá a benső páratlan kincseihez.” Ez a kilenc kapu: a két szem, fül, orrnyílás, a száj és a test két alsó nyílása.

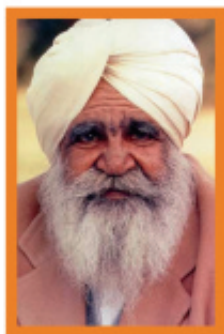
Az első fontos teendőnk: Leljünk menedékre az élő, tökéletes Mester lótuszlábánál! Így a viharokkal, a viszontagságokkal teli életünkben oltalmat nyújtó, biztos révbe kerülünk. Ezzel válaszol az Úr a szívünk mélyéből fakadó, őszinte segélykérésünkre. A Satguru emberek ezreit, millióit segíti át az élet tengerén. Az Ő számára az természetes feladat, hogy az életimpulzusa egy részével megáldva bennünket, megmenti a lelkünket.

Ráhangelja a beavatottakat a Naamra, a Shabdra, amelyet az Upanishadokban *Udgīt* névvel illetnek. Ennek jelentése: „A benső világ Muzsikája.” Más szentírá-

sokban *Naad* a neve, ami Hangáradatot jelent, amely „a 14 benső udvarházból száll alá.” A Rigvéda szanszkrit szövegében az *Akash Bani* és a *Vasi* elnevezés is gyakori. A jelentése: „Hangok a mennyből.” A muzulmánoknál *Kalma* annak az Erőnek a neve, amely szerintük 14 szintet hozott létre. A keresztények az *Ige*, Zoroaster követői pedig a *Sarosh*a szóval hivatkoznak az Istenerőre, amely az összes elemi részecskében jelen van.

Annál nincs hatalmasabb csoda és kegy, ha egy útkereső helyet kap a Naam hajójának a fedélzetén. Csak ily módon lehet sikerrel áthaladni az élet tengerén. A Guru a kapitány, aki az Úr szócsöve. Ő a testet öltött Igazság, a fizikai pólus, amelyben Isten manifesztálódik. A Naam a hajó, és egyben annak a hajtóereje is.

A Satguru emberi köntöst öltve él közöttünk, miközben számtalan módon árad ránk a kegye. Beavatottként összeköti a lelkünket a Naammal. Az Ő közvetítésével szól hozzánk az Úr. Ő rajta keresztül működik az Erő, amelynek köszönhetően még a legviharosabb tengeren sem süllyed el a Naam hajója. Kapitányként pontosan kijelöli és követi az irányt, az útvonalat, amely célba juttat mindenkit, aki ezen a különleges vízi járművön utazik.



Sant Darshan Singh Ji Maharaj

Ő VOLT A MEGTESTESÜLT ÖNZETLEN SZOLGÁLAT

Egy perzsa közmondás szerint: „A szeretet először a Szeretett Lény szívéből árad ki, és a szerető erre válaszol.” A spiritualitásban a Naam ajándéka, a szeretetteljes figyelem elsőként a Mesterből árad ki, és akiket megérint ez, ők az Igazság keresői.

Egy élő Mester maga a legnagyobb áldás. Ő Isten Fényének megtestesülése, és ezt osztja szét az egész világban. Isten Fénye a láthatatlan megnyilvánulása. A nagy Mesterek feladata az, hogy segítsék az Igazság után vágyakozókat az önmegismerés és az Isten felismerés folyamatában. Ilyen hatalmas volt a mi Szeretett Mesterünk, Sant Kirpal Singh Ji, aki bőszéggel adta a spiritualitás kincseit, bárkivel találkozott. Lehetett az illető odaadó istentiszteelő vagy bűnös ember. Származhatott Keletről vagy Nyugatról, a Mester nem tett különbséget kaszt, faj, bőrszín vagy

nemzetiség szerint.

A vallást tudományként mutatta be, mivel olyan időket élünk, amikor mindent a tudomány szemüvegén keresztül nézünk. Azt mondta, hogy az emberi test, Isten igaz temploma egy laboratórium, amiben kísérletezhünk és megismerhetjük a lelkünk és a Teremtő közötti kapcsolatot. Úgy is utalt erre a folyamatra, mint a Naam vagy az Ige alkímiája.

A Mesterek megfogják és kihúzzák bennünket az illúzió vagy maja mocsarából. Mindezt a Naam vagy Ige ajándékával érik el. A különböző hagyományokban más és más nevet kapott ugyanaz az Erő. A keresztényeknél Ige, Kalam-i-Qadim, Bang-i-Asmani vagy Kalma a muszlimok szerint, Naad vagy Sruti a Védákban. Az Erő mindig ugyanaz marad. A pólus, amin keresztül megnyilvánul állandóan változik, de az Erő folyamatosan jelen van. A Szeretett Mes-

ter, akire emlékezve összegyűltünk ma, tavaly, augusztus 21- én hagyta el a fizikai testét, de ne feledjétek, az áldásai mindig velünk vannak! Ő és Hazur Baba Sawan Singh Ji Maharaj mindig arra emlékeztetett bennünket, hogyha egy Mester beavat egy lelket, akkor annak sugárzó formája helyet foglal a spirituális gyermekében, és egészen addig kíséri, amíg el nem érnek Sach Khandba, az örök Hazába. A Mesterünk lelke a mai napig utat mutat nekünk. A magasabb síkokon várakozik ránk.

Az egyetlen kötelességünk, hogy kövessük az Ő útmutatásait. Sokszor emlegette: „Ha szerettek, tartsátok be a parancsolataimat!” Feladatként hagyta ránk a napi rendszerességgel vezetett naplót, amit ha ágyba mentel előtt töltünk ki és felmérjük, mennyi helytelen dolgot tettünk aznap, tudni fogjuk mi a cél másnap. Ezek csökkentése!

Ehhez tartsuk magunkat és végezzük az önelemzést, ahogy azt a Szeretett Mester kérte. Továbbá azt is meghagyta, hogy medítáljunk napi körülbelül három órát. Ültessük az életünk gyakorlatába, amiket Ő kért tőlünk és rendszeresen gyakoroljuk mind a Bhajan és a Simran gyakorlatát.

Mindannyian keresztülmegyünk az elválasztódás okozta fájdalmakon. Különleges érzés ez. A költők úgy írnak róla, mint akinek a szívét szétzaggatná valami. De ha ez megesne, akkor az a létezésünk végét jelentené.

Azt gondolom, hogy egy urdu költő fogalmazta meg pontosan ezt az állapotot: „Valakinek meg kellene kérdeznie a szívemet, hogy hogy érz magát a Te félig kihúzott nyílvesződ miatt?” Ennek az a következménye, hogy minden egyes mozdulat egy újabb kis fájdalommal jár, ami Terád emlékeztet.

Hozzuk ki a legtöbbet ebből a helyzetből, üljünk csendben meditációban, úgy, ahogy azt a Mester kérte! Érzük el az Ő sugárzó formájának ló-tuszlábát! Attól kezdve Ő vezet át a különféle régiókon, egészen Sach Khandig. Az én imám ezekben az ünnepélyes pillanatokban a következő: „Töltsünk meditációban annyi időt, amennyi csak lehetséges!”

A Szeretett Mester volt az önzetlen szolgálat és önfeláldozás megtestesülése. Gyakran emlékeztetett bennünket arra, hogy a szeretet csak ad, semmit nem kér. Mindenét nekünk adta. Egész életében teljes szívéből szolgált bennünket, a lehető legönzettelebb módon.

1919-ben, az első világháború után, hatalmas influenzajárvány pusztított. A spanyolnátha borzalmasan fertőző betegség volt. A rokonok, de még az állatok is gyorsan magára hagyták, aki megbetegedett. A Szeretett Mester szervezett egy önkéntes csoportot, akik segítséget nyújtottak a bajba jutott embereken. Később felütötte a fejét a pestisjárvány. Ez annyira fertőző volt, hogy még a halott test érintésével is bárki



elkaphatta a betegséget. Mindenfelé tetemek heverték az utcákon, amit jobbra mindenki igyekezett nagy ívben elkerülni. A Szeretett Mester itt is példát mutatott és maga cipelte el a testeket a temetőbe, ahol elhamvasztották azokat. Emellett gyakran felkereste a betegségben szenvedőket. Ezt a magasztos példát látva többen csatlakoztak hozzá, így a kis csoport egész nagy karavánná nőtt ki magát. Mindez Isten Kegyének és a Mesterek különleges tulajdonságának volt köszönhető.

Később tanítványsága ideje alatt végiglátogatta a bajba jutottakat, a kórházi kezelésre szorulókat. Mindezt a hivatali órák után. Ne feledkezzünk el arról sem, hogy milyen

hatékonyan végezte kötelezettségeit a munkahelyén! Ezzel kapcsolatosan emlékszem egy történetre, miszerint miután a Szeretett Mester nyugdíjba ment, három embert vettek fel a feladatai elvégzésére. Amikor véletlenül összefutottam egyikükkel, ő azt mesélte, hogy bár mindhárman nagyon keményen dolgoznak, így is 25 százalékos esett az iroda hatékonysági mutatója. A Szeretett Mester minden évben dicséretben részesült az angol uralom idején is. Meg kell említeni, hogy ez igen ritka dolognak számított abban az időben.

A Mester egyszer megosztott veünk egy történetet a hivatali életéből. Egy nagy kimutatást kellett elkészítenie, még hozzá meglehetősen rövid



határidővel. A cél az volt, hogy negyvennyolc órán belül el kell küldenie. Ő fel sem állt az asztalától negyvennyolc órán keresztül, kivéve, ha a mosdóba kellett kimennie. Semmi mással nem foglalkozott és végül időben elkészült a feladattal.

Láthatjuk, hogy a hivatali órák hasznosítása után, a rászorulókat segítette. Majd ha ott végzett, haza-

ment, és gyakran 8-10 órát töltött meditációban. Mindezek mellett a Mestere útmutatásait követve megírta a Gurmat Sidhant, ami minden bizonnyal a legnagyobb írás a különböző vallások összehasonlító vizsgálata területén. Feltárja benne a spiritualitás alapjait. Minden témával külön foglalkozik és pontosan idéz a különböző vallások szentirataiból.

Kétezer oldalas hatalmas mű, ami két kötetben jelent meg nyomtatásban. Mindezt abban az időben, amikor még dolgozott. Ezeken felül Hazur Mester megbízta Őt, hogy rendszeresen tartson satsangokat Lahorében, Amritsarban és más településeken.

Szeretnék veletek megosztani egy pár történetet arról, hogy a Szeretett Mester hogy látta el a kötelezettségeit. Élénken él bennem a következő eset. Talán ötödikes lehettem, amikor úton voltam biciklivel hazafele az iskolából. Az én Szeretett Baba Jim (így hívtam Őt) egy idősebb úriemberrel sétált az utcán, a kezében pedig egy nagy doboz volt. Azonnal leugrottam a kerékpárról és ki akartam kapni a kezében lévő csomagot. Ő arra kért, hogy először érintsem meg az idős ember lábát. Csak később derült ki számomra, hogy az úriember harmadik osztályban tanította az édesapámat.

Vendégségbe hívta hozzánk, és körülbelül két hétig nálunk lakott. Két fajta vízforrás volt akkoriban a házunkban. Az egyik a csap, a másik a kézi pumpás megoldás volt. Mivel a Szeretett Mester Peshawarból származott, tudta, hogy az emberek arrafelé a pumpálás megoldást szerették. Felhúzott vagy hat vödörnyi vizet a kútból, amiből kettőt fürdésre kínált az idős úrnak. Ezután maga adott neki enni és inni. Mindenhova vele tartott napközben, és este átmasszírozta annak elfáradt lábát. Ez tanulságos példa volt számomra arról,

hogy mekkora tisztelet illeti meg a tanítóinkat.

Ehhez hasonlóan kiemelte, hogy a szüleinket is gondosan el kell látni. A nagyapám idős korában teljesen elvesztette az emlékezőképességét. Ekkor a Szeretett Mester a nulláról tanította meg neki mindent. Például: „Ez a kanál, ez a villa...” Az Ő közelségének és Isten kegyének köszönhetően a nagyapám később jobban lett. Gyaloglás közben felvett egy gallyat, és azt mondta: „Pal! Én nem látom Istent, de ha létezik, azért imádkozom, hogy eggyé válhass Ővele!” A Szeretett Mester gyakran emlegette, hogy az édesapja imájának is nagy szerepe volt abban, hogy később rátalált Hazur Baba Sawan Singhre.

Amikor befejezte a középiskolai tanulmányait, döntést kívánt hozni, hogy Isten vagy a világ legyen a legfontosabb az életében. Sokszor elmesélte, hogy hét nap kellett, mire őszinte választ tudott adni erre az egy kérdésre. Végül arra a válaszra jutott, hogy Isten az első és minden más csak Őutána. Soha nem másította meg ezen döntését. Egész életében ragaszkodott ahhoz, amit akkor eldöntött.

Íme, egy másik történet abból az időből, mikor Hazur tanítványaként tevékenykedett. Gyakran ment Beasba, ahol fizikai szolgálatot teljesített. Törmelékkel teli kosarat cipelt a fején és ehhez hasonló kemény dolgokat. Ezek mellett segített a Mesternek a



levelezésben és az irodalmi munkákban. Egy satsangi azt mondta neki: „Oly sok irodai munkát végzel! Miért foglalkozol ilyen nehéz fizikai feladatokkal?” A Szeretett Mester válasza így hangzott: „Mivel megáldattunk a fizikai testtel, ezzel is szolgáljuk a Teremtőt!”

Amikor Ő lett a Mester, láthattuk, hogy a Sawan Ashram vagy Manav Kendra építése közben Ő volt az első, aki kosarat ragadott. Abban hitt, hogy a példamutatás mindennél nagyobb erővel bír. Olyan munkákat, amelyek akár hónapokig is eltarthat-

tak volna, a lelkes satsangiaknak napokon belül sikerült befejezniük. Maga volt a csoda, ahogy a Sawan Ashram elkészült.

Sant Kirpal Singh minden értelemben rendkívül különleges, a szó legszorosabb értelmében tökéletes volt. Az Ő példájából nagyon sokat tanulhatunk, hiszen minden pillanata tele van leckékkel. Ne feledjük, amit oly sokszor kért tőlünk: Naponta töltsük az önelemzést segítő naplót, és rendszeresen végezzük a simran - bhajan gyakorlatot, a meditációt Isten Fényére és Hangjára!

Sant Rajinder Singh

KÉRDÉS-FELELET AZ IMÁRÓL, A NEGATÍV ERŐRŐL, A MESTER OLTALMÁRÓL

Kérdés: *Milyen imát ajánljunk fel a Mesterünknek étkezés előtt?*

Mester: Étkezés előtt így fohászkodjunk: „Ó, Uram! Köszönöm Neked, hogy ebben az állapotban tartasz.” „Bármilyen történik az életemben, az a legjobb nekem.” „Az a Te áldásod, hogy ételhez jutva egészséges a testem.”

Sok testvérünknek egyáltalán nem vagy alig kerül étel az asztalára. Ezért étkezés előtt gondoljunk arra, hogy mennyire szerencsések vagyunk! Jellemző módon az emberek arra koncentrálnak, ami rosszul alakul az életükben, amit nem sikerült elérni, amihez nem jutottak hozzá. Fontos megértenünk, hogy a testünk működéséhez nélkülözhetetlen a táplálék. Ha nem jut megfelelő ennivalóhoz, nem képes jól funkcionálni.

Isten minden ember számára biztosítja a megfelelő táplálékot. Ezért mondjunk köszönetet Őnek! Ő megfelelő állapotban tart bennünket. Legyünk hálásak azért, amiért jól, megfelelően boldogulunk az életben! Ekkor majd megtapasztaljuk, ahogy még több

áldás száll ránk. Ilyen szemlélettel élve, helyesen vezetjük az életünket.

Naponta többször, három-négy alkalommal is eszünk. Van, akiknek ennél sokkal kevesebb jut. Ha hálatelt szívvel tesszük a dolgainkat, nagyon jól fogunk boldogulni az életben.

Kérdés: *Az etikusi életvezetés segíti-e a spirituális fejlődésünket?*

Mester: Az etikai értékeknek az életünkbe ültetése a spirituális végcél felé vezető első lépés. Mialatt az igazság ösvényén előrehaladunk, nélkülözhetetlen az erőszakmentesség, a szeretetben élés, az együttérzés, az önzetlen szolgálat, az alázat. Ha így élünk, a meditációban gyorsabb fejlődést fogunk tapasztalni, ugyanis egyre kevesebb lesz a zűrzavar az életünkben. A nyugodt, békés élet a spirituális fejlődés nagyon fontos segítő tényezője. A lelkünk megszabadul a ráakódott szennyrétegektől, és fokozatosan szeplőtlené válik. Ennek folyamata az etikusi életvezetéssel veszi a kezdetét. Az eredmények hamarosan



meg fognak mutatkozni. Ennek köszönhetően felgyorsul az etikus-sá formálódásunk üteme. Vagyis egyfajta körfolyamat jön létre.

Kérdés: *Hogyan kerülhetők ki a negatív erő csapdái?*

Mester: Jelenleg a lelkünk Kál, a negatív erő hatókörében vándorol. Ebből az állapotból csak úgy szabadulhatunk ki, ha az összes karmikus adósságainkat kiegyenlítjük.

A karmáknak három típusa van. A szamcsita vagy tárház karma, a praladba vagy sors karma, és a krijamana vagy napi karma. Ezek felszámolása nélkül a lelkünk

nem menekülhet ki a lélekvándorlás körfolyamatából. Mi történik beavatáskor? Ha azt a tökéletes Mestertől nyerjük el, a legnagyobb teher, a tárház karma megsemmisül. Továbbá, segítséget kapunk a sors karma elviseléséhez, amely a mindennapjainkban játszódik le. A krijamana karmát a napi gondolatainkkal, szavainkkal és tetteinkkel okozzuk. Ha a mentális elfoglaltságokon kívül, a különféle tevékenységek végzése során is ismételjük a simrant, Isten neveit, és a 24 óra 10%-át, legalább 2,5 óra hosszát meditálunk, akkor ezzel megsemmisül a naponta okoz-

zott új karma.

Csupán a beavatásnak köszönhetően tudunk megválni a súlyos karmikus terheinktől, és kizárólag a spirituális Mesterünk segítségével érhetünk célba. Ezért ismételtten azt tanácsolják nekünk, hogy kérjük a tökéletes Mestertől a beavatást. Csak Ő képes ugyanolyan magas szintre eljuttatni bennünket, amelyet Ő már elért. Beavatáskor képes magára venni a karmikus terheinket, így szabadítva meg ezektől bennünket. Ezért csak a beavatás kegye révén teljesülhet be a földi létünk küldetése.

Kérdés: *Hogyan tapasztalhatjuk meg a spirituális Mesterünk oltalmát?*

Mester: A spirituális Mester oltalma mindannyiunkra az egész életünk során kiterjed. A mi szemléletmódunktól függ, hogyan fogadjuk, tapasztaljuk meg ezt a kegyet. A mindennapjaink során sok olyan történik, amikor segítségben részesülünk. Ha helyesen látjuk a dolgainkat, akkor észrevesszük, hogy minden pillanatban velünk van Isten kegye, a Mesterünk támogatása, oltalma. Akkor helyes a látásmódunk, ha ennek tudatában élünk. Ha a történeteket véletlenszerűnek, esetlegesnek véljük, akkor nem jól látjuk a dolgokat. Fontos annak felismerése, hogy Isten gondot visel ránk, és a Mesteren keresztül az életünk minden pillanatában megérkezik, velünk van Atyánk segítségével!

Például autóval utazunk valahova, és elkerülünk egy balesetet, vagy más nehézségek merülnek fel, de baj nélkül kikerülünk belőlük. Ha helyes irányba fókuszáljuk a figyelmünket, az életünk összes pillanatában meg tapasztalhatjuk az isteni védelmet.

Sant Darshan Singh azt mondta:

*Minden légvételnél meghajlok
a Barátom előtt,
Hiszen az életem az
Ő kegyének köszönhetem.*

Ezért minden pillanatban legyünk hálásak Istennek! Hiszen egyedül az Ő kegyéből vagyunk itt. Az Ő áldásaival, kegyével telten a végső célunk felé tudunk haladni.

Kérdés: *Mi a spirituális fejlődésünk fokmérője?*

Mester: Ennek felmérése nem könnyű. Van néhány olyan dolog az életünkben, amelyeket ebből a szempontból mérlegelhetünk. Azoknak a testvéreinknek az élete békéssé válik, akik rendszeresen meditálnak, és így előrehaladnak a spirituális ösvényen. Idővel a harag lecsillapodik, majd eltűnik belőlük. A kommunikációik kedvesek, figyelmesek lesznek. E változásoknak köszönhetően béke lesz bennünk, és Isten Igéje tükröződik vissza a megnyilvánulásainkban. Ennél nincs édesebb dolog. Minél

szorosabb a kapcsolatunk az Istenerővel, annál boldogabb lesz az életünk. Nem nehéz így módon vezetnünk az életünket.

Valahányszor a szentek és misztikusok eljönnek ebbe a világba, elmagyarázzák, hogy szükségtelen mérlegelnünk a spirituális úton való előrehaladásunk ütemét. A mi dolgunk annyi, hogy tegyünk erőfeszítéseket – függetlenül azok eredményeitől! A mi feladatunk a meditáció. Ne foglalkozzunk azzal, hogy miután becsukjuk a szemünket, elszibbadt-e a lábunk, a testünk középső része, a mellkasunk, mikor és hogyan fókuszálódik a figyelmünk a harmadik szemünkbe! Ha ezeken marad a figyelmünk, nem tudunk továbbfejlődni.

Győződjünk meg arról, hogy valóban helyesen meditálunk-e! Ekkor ugyanis olyan tapasztalatokat fogunk szerezni, amelyek a javunkat szolgálják. Sok esetben úgy vélekedünk, hogy az egyik benső élmény jobb, mint egy másik. Nem szükségszerű, hogy azok egymásra épülve kövessék egymást! Minden spirituális tapasztalat függ a szenvedélyes odaadásunktól, az Isten utáni vágyódásunktól, és a szeretetünkől, amellyel Istenre emlékezve meditálunk. Ezek mind a jó meditáció jellemzői. Ám, ha folyamatosan azon járnak a gondolataink, hogy másokhoz képest mennyit sikerült fejlődnünk – ez hátráltató, a fejlődésünket akadá-



lyozó tényező.

Fogadjuk el, hogy az fog bekövetkezni az életünkben, ami jó nekünk! A beavatottak igyekezzenek áthatolni a fények, a csillagos ég, a benső Hold és Nap régióján, hogy eljuthassanak a spirituális Mesterük sugárzó alakjához! A tanítvány munkája ezzel véget ér. A többi a Mester dolga. Végezzük a spirituális munkánkat szorgalmasan! Legyen ellazult a testünk és csendes az elménk! Amit Isten jónak lát, az fog bekövetkezni az életünkben.

Jiwan Singh
AZ Ő SZOLGÁLATÁBAN

1930-ban az Istenerő Hazur Baba Sawan Singh lábához irányított engem. Amikor összetett kézzel álltam Őelőtte, legalább öt percig nézett rám, majd megengedte, hogy bem menjek a terembe a beavatásra.

Ebben az időben Kirpal Singh Maharaj satsangokat tartott Lahoréban, hogy öntözze a hozzám hasonló „facsemetéket.” Egy alkalommal a legfiatalabb öcsém a falujából ellátogatott hozzám, ezért nem mentem el a satsangra. Azon az éjjelen Hazur megjelent az álmomban, és jól megdorgált: „Megkaptad az útmutatást, de te nem vetted tudomásul.” Ettől kezdve egyetlen satsangot sem hagytam ki.

Kirpal Singh Hazur kérésére nemcsak Lahoréban és Amritsarban tartott satsangokat, hanem Shikapurban is, amely mintegy 35 km-re volt Lahorétól. Általában busszal ment oda, és Sanghara Singh házánál tartotta a satsangokat. Még egy pohár vizet sem fogadott el, evés és ivás nélkül ment vissza Lahoréba. Ugyanez volt a helyzet Amritsarban is.

Bár a satsangokról már jól ismer-

tem Kirpal Singhet, a személyes kapcsolatunk 1938-ban kezdődött. Megengedte, hogy segítsék a *Gurmat Sidhant* anyagainak összeállításában. Ez lehetővé tette, hogy naponta találkozzunk. Ez a hatalmas gyűjtemény a Mester és a tanítvány kapcsolatáról szól, és hatalmas hatással volt mindannyiunkra. Minden nap elmentem Kirpal Singhhez, összegyűjtöttem az anyagokat, másnapra kézírással letisztáztam őket, majd visszavittem.

Egy alkalommal, miután Kirpal Mester elmagyarázta a feladatokat, elindultam kifelé. Ahogy visszapillantottam, azt láttam, hogy Ő még mindig néz engem. Akkor nem értettem, mi ennek az oka. A következő napon nagyon csúnyán felbuktam, és egy hónapig ágyban feküdtem. Megértettem, hogy az Istenember kegye mentett meg a sokkal nagyobb bajtól.

A rokonaim közül – a feleségemen kívül – senkit sem igyekeztem rábeszélni arra, hogy Hazur vagy Kirpal Mester tanítványa legyek. De úgy éreztem, hogy kötelességem elhívni őket a satsangra, bár az utunkat nem kívánták követni. Úgy véleked-



tem, hogy a végső sorsukat, a következő életeiket illetően a javukat fogja szolgálni, ha még az életük során találkoznak a tökéletes Mesterrel.

Kirpal Mester oly kegyes volt, hogy a sógorom, aki a súlyos tüdőgyulladástól és köhögéstől nem tudott megszabadulni, az egyik éjjel egy látomásban Hazur tündöklő formáját pillantotta meg, amely beleolvadt Sant Kirpal Singh alakjába. Azt az

utasítást kapta, hogy azonnal hagyja abba a húsevést és az alkohol fogyasztását, és akkor rendbe fog jönni. Ő követte az útmutatást. Valóban meggyógyult. Hamarosan az egész családja kérte a beavatást. A későbbiekben a kocsijuk is fejre állt, de senki nem sérült meg. Kirpal Mester sokszor kiemelte: „A Megmentő sokkal erősebb, mint a negatív erő.” Az ilyen áldásokat soha nem lehet elfelejteni.

Ben Ringel

ISTEN GONDOSKODIK A GYERMEKEIRŐL

1972-ben, Kirpal Mester harmadik világtörzsi útja során nagy örömmre végig Ővele lehettem, mialatt az Egyesült Államokban tartózkodott. Mikor a Massachusetts állambeli Bostont készültünk elhagyni, hogy a Sant Bani ashramba menjünk, a következő eset történt.

Nicholson úr, akinek az autójával utazott a Mester, nagyon aggodalmaskodott, vajon milyen időnk lesz a következő napokban. Az időjárás jelentés hideget és erős havazást jósolt. Azért volt ez nyugtalanító információ, mivel a legtöbb satsanginak csak a szabadban, sá-

rakban lehetett helyet biztosítani. A Sant Bani Ashramban töltött négy nap alatt csípős hidegek voltak, de egyáltalán nem havazott. Amikor továbbmentünk, tudtuk meg, hogy az ashram környezetében mindenütt esett a hó.

A Mester a csodálkozó kérdéseinkre, hogy ez hogy lehet, így felelt: „A szeretet, amely a Sant Bani ashramot betöltötte, megolvasztotta a havat, amelynek le kellett volna hullania.” „Tényleg?” – kérdeztem, mire Sant Kirpal Singh a következőket felelte: „Gondolod, hogy Isten nem gondoskodik a gyermekeiről?”



GYERMEK OLDALAK

SZÁZ BŰN KÖNNYEBB, MINT EGY?

Milinda, a hatalmas király azt mondta az öreg papnak: „Szerinted az, aki száz éven keresztül sokféle rosszat követ el, de a halála előtt bocsánatot kér Istentől, újjászülehet az égben. Viszont ha valaki csak egy bűnt követ el, de azt nem bánja meg, akkor a pokolban végzi. Igazságos ez? Száz bűn könnyebb, mint egy?”

Az öreg pap a következőket válaszolta a királynak: „Ha fogom ezt a nagy követ, és a víz felszínére helyezem, elmerül vagy lebegni fog?” „Elmerül” – felelte a király.

„Ha fogok száz nagy követ, egy csónakba teszem őket, a csónakot pedig a vízre lököm, le fognak süllyedni, vagy lebegni fognak?” „Lebegni fognak” – ismerte el az uralkodó.

„Akkor száz kő és egy csónak könnyebb, mint egy kő?” – kérdezte a pap.

A király nem tudta mit válaszoljon, az öreg pedig elmagyarázta: „Királyom! Ugyanez a helyzet az emberekkel is. Bármennyi bűn terhét hordozzák, ha Istenre támaszkodnak, nem kerülnek a pokolba. Az pedig, aki ugyan csupán egyszer vétkezik, de nem könyörög Isten irgalmáért, el fog veszni.”

Kínai népmese

Sant Rajinder Singh A MEDITÁCIÓ JÓTÉTEMÉNYEI

Amikor meditálunk, akkor a bennünk lévő Istenerőre hangolódunk rá, amely szerető Fény. Ha összekapcsolódunk ezzel az Erővel, akkor felismerjük, hogy soha nem vagyunk egyedül. Olyan boldogságot és örömet élünk át, amely sokkal hatalmasabb, mint amit a világban megtapasztalhatunk. Amikor bejutunk a benső szintekre, a problémáink kezdenek szertefoszlani. Az isteni mámor, amelyet a meditációban átélünk, bármivel foglalkozunk is, egész nap velünk marad.

A meditáció révén fejlődik a koncentrációnk, és növekszik a hatékonyságunk. Ha megtanuljuk az összpontosítást, akkor ennek segítségével az élet sok területén lehetünk sikeresek. Például az iskolában, a munkában, a sport területén, a kreatív tevékenységekben és a problémák megoldásában. A meditáló tanulóknál megfigyelték a tanulmányi eredményeik jelentős javulását. Sok atléta meditál a teljesítménye növelése érdekében. Más sportágakban is sokat segít a meditációval javuló koncentráló képesség.

A meditáció elsőrendű célja azonban az, hogy spirituálisan fejlődjünk. Amikor meditálunk, növekszik a tudatosságunk. Betölt bennünket a békesség és a szeretet. Felismerjük, hogy lelkek vagyunk, Isten részei. Ráébredünk, hogy mindannyian Isten egyetlen családjának vagyunk a tagjai, és így növekedni fog a szeretetünk mindenki iránt. A meditáció számtalan jótéteményhez juttat bennünket az életünk fizikai, mentális és spirituális területén. Ezért legyen a meditáció ugyanannyira fontos számunkra, mint a fogmosás, az egészséges táplálkozás, a rendszeres testmozgás és a békés, szeretetteljes kommunikáció!

