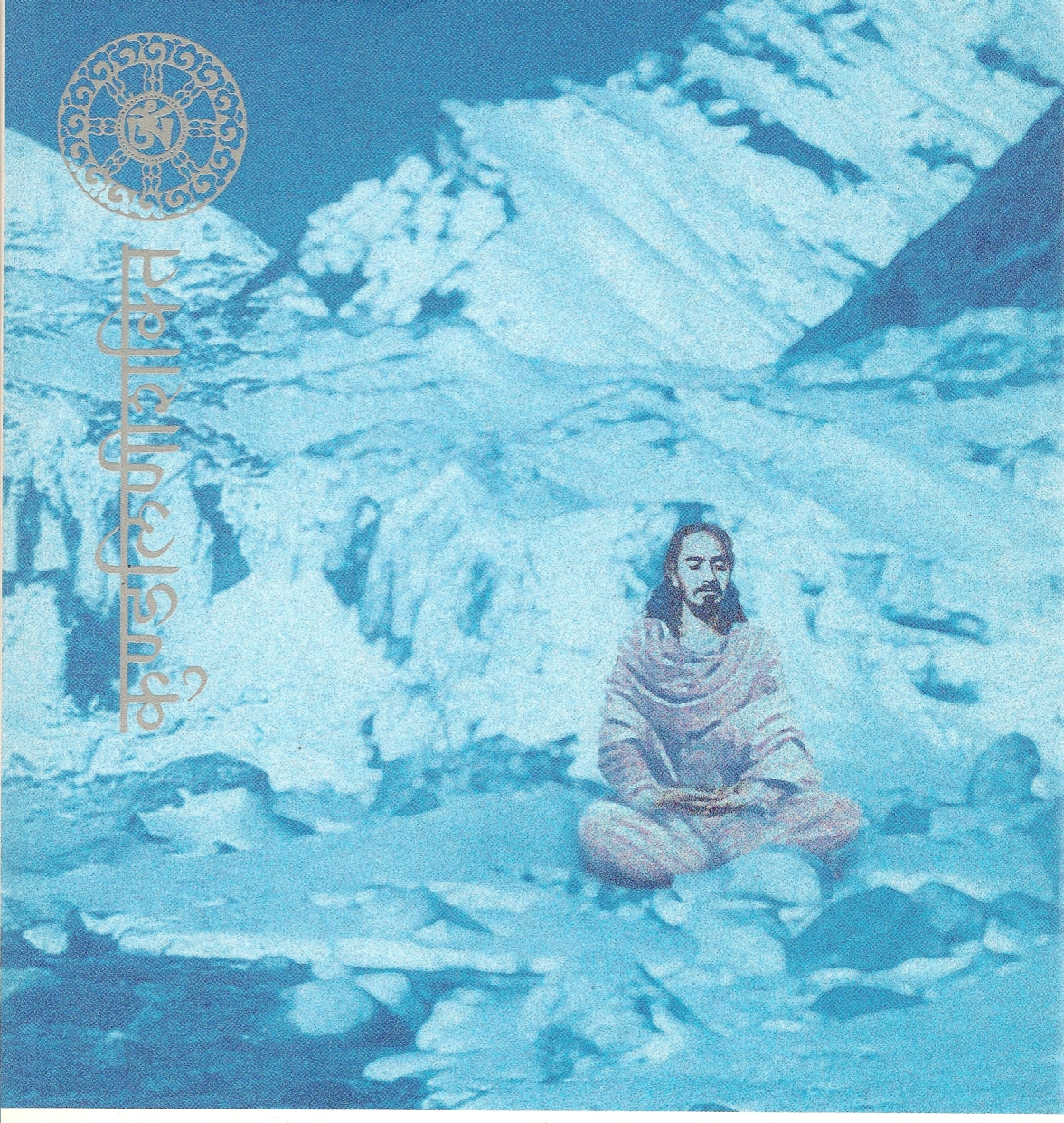


SZVÁMI RÁMA

Élet a Himalája Mestereivel

A FORDÍTÁS
AZ ALÁBBI KIADÁS ALAPJÁN KÉSZÜLT:
LIVING WITH THE HIMALAYAN MASTERS

FORDÍTOTTA:
DEMECZKY JÁNOS

SZERKESZTETTE:
GAZDIK ÁGNES

FILOZÓFIAI LEKTOR:
BAKOS ATTILA

A BORÍTÓT ÉS A KÖNYVET TERVEZTE:
EGEDI-KOVÁCS MELINDA

BORÍTÓ GRAFIKA:
EGEDI-KOVÁCS MELINDA

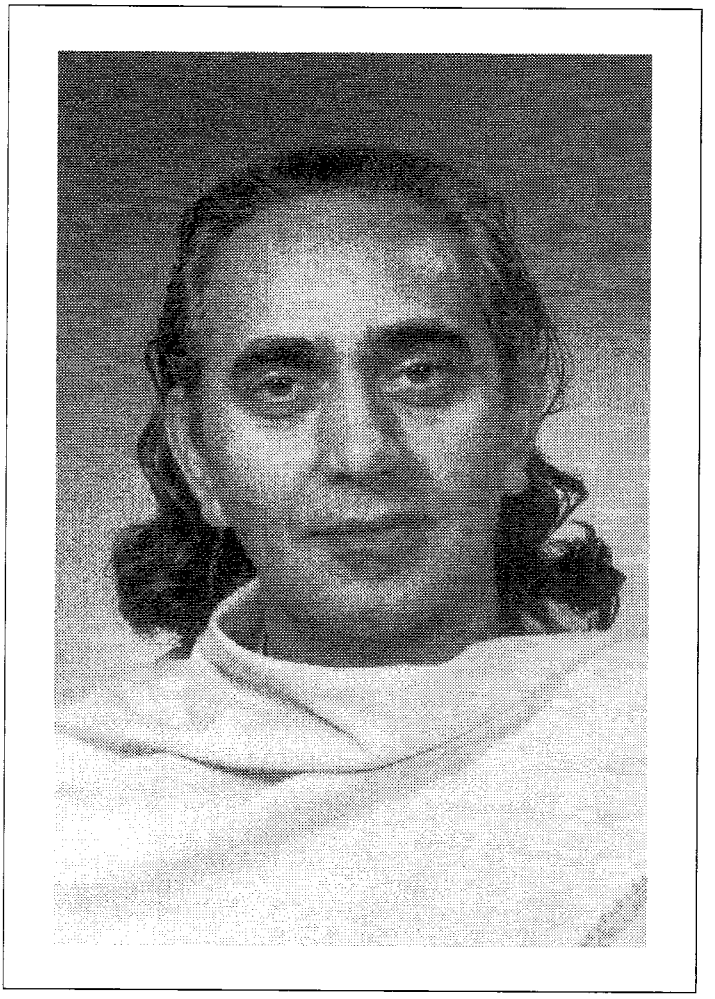
Minden jog fenntartva. A könyv egyetlen része sem sokszorosítható
vagy közölhető semmilyen formában és értelemben,
elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a fénymásolást,
rögzítést vagy az információrögzítés bármely formáját a kiadó írásos jóváhagyása nélkül.

ISBN 963 214 337 X

COPYRIGHT © BY HIMALAYAN INTERNATIONAL INSTITUTE
OF YOGA SCIENCE AND PHILOSOPHY 1999.

HUNGARIAN TRANSLATION © JANOS DEMECZKY 2004.
HUNGARIAN EDITION © HARMONIA FOUNDATION, 2004.
COVER AND BOOK DESIGN © MELINDA EGEDI-KOVÁCS, 2004.

LEVÉLCÍM: 2092 BUDAKESZI PF. 157
INTERNET: www.mandala-veda.hu



A HIMALÁJAI SRÍ SZVÁMI RÁMA

"A himalájai bölcsek és mesterek által ránk hagyott tudás olyan, mint fény az éjszakában. Üzenetük célja, hogy felélessze a minden emberben ott rejlő isteni lángot. E láng, ha tökéletesen kezeljük a szellemi fegyelem révén, egyre magasabbra és magasabbra kúszik az igazság ragyogó fénye felé."

TARTALOMJEGYZÉK

Köszönetnyilvánítás
Bevezetés 11
Lótusz-lábadhoz – Sri Szvámi Ráma 16
A Himalája térképe 18
Észak-India térképe 20

I. SZELLEMI NEVELÉS A HIMALÁJÁBAN 21
A szent Himalája 23
Gurudévám és szüleim 41
Mesterem és a szvámi herceg 48
A káprázat nyomai 51
Élet a barlangokban 54

II. A MESTER TANÍT 59
Miként tanultam meg adni 61
Miként teszi próbára a mester tanítványait 64
Éjjeli utam az erdőben 66
Átkelés a megáradt folyón 68
Meghódolás mesterem előtt 70
Magány 72
Májá, a kozmikus fátyol 75
A keserű igazság áldásai 78
Másokat tanítasz, de velem nem foglalkozol 81
A fegyelem fontossága 84
Egy átok áldásai 87

III. A KÖZVETLEN TAPASZTALÁS ÚTJA 89
Egyedül a közvetlen tapasztalás számít 91
A valódi tudás megszabadít a szenvedéstől 93
Mantra a boldogsághoz 96
Mantra a méhekhez 99
Egy mantra helytelen alkalmazása 103

Megvernek 106
Egy különleges tantrikus gyakorlat 108
Sok lopás szárad a lelkeden 111
Egy „tűzokádó" szvámi 115
Egy meghökkentő misztikus 117
Anyai tanítómesterem 121
Egy kortalan jógi 126

IV. AZ ALÁZAT MEGTANULÁSA 129
Az ego és a hiúság hiábavalóságáról 131
Gőgös egóm 133
A belső értékek fejlesztése 136
Tökéletesnek hittem magam 139
A gyakorlás révén válhatunk tökéletessé 145
A Virágok Völgyének bölcse 147

V. A FÉLELEM LEGYŐZÉSE 153
Az ördög 155
Szellemnek hisznek 158
Kígyóktól való félelmem 160
Egy tigris barlangjában 166

VI. A LEMONDÁS ÚTJA 171
Egész lényem egyetlen szemmé változott 173
Találkozásom egy táncosnővel 175
Egy gyilkos belső átlényegülése 179
Lecke a nem kötődésről 184
Ízleld meg a világot, majd mondj le róla 187
A drágakövek vagy a tűz? 190
Szvámivá avatnak 192
Az állandó háborgatás 195
A kavicsdomb 197
Az Út kísértései 199
Szabad-e megházasodnom? 202
A spirituális rang is hiúság 206
Egy szerencsétlen kísérlet 210
A világi kísértések 212
Két meztelen lemondott 216

A világban élni és mégis felette állni 218
Veszíteni annyi, mint nyerni 220

VII. KÜLÖNFÉLE UTAK TAPASZTALATAI 223
Egy híres női bölcs 225
Tenyeremen szívemmel, könnyekkel szememben 231
A sorsteremtő karma 234
Mahatma Gandhi ásramjában 238
„Nem lemondás, hanem hódítás" – Tagore 242
A történelmi hűség kedvéért 247
Maharishi Raman 254
Sri Aurobindo 258
A boldogság hulláma 262
A tantra három iskolája 267
A keleti filozófia hét rendszere 270
Szóma 278

VIII. A NAGY VALLÁSOKON TÚL 285
Egy himalájai keresztény bölcs 287
Találkozásom egy jezsuita szádhuval 292
Jézus a Himalájában 294
Krisztus-látomás 301
Zsidó vallás a jógában 306
Egyedül csak az Istenhez tartozom 308

IX. ISTENI VÉDELEM 311
Védelmező kéz 313
Szorult helyzetben a dévák földjén 318
A Hamszák földje 323
Egy ateista szvámi 327
Találkozás a halállal 333

X. A TUDAT ERŐI 339
Leckék a homokban 341
Az anyag átváltoztatása 344
Hol a szamaram? 349
Ki volt a másik Gopinath? 352
Találkozás egy gondolatolvasóval 356

XI. GYÓGYÍTÓ ERŐ 359
Először tapasztalom meg a gyógyítás erejét 361
Mesterem elküld, hogy meggyógyítsak egy embert 364
A hagyományostól eltérő gyógymódok 368
Gyógyítás egy himalájai szamádhi-mandírban 374
A mesterek lábánál 382

XII. A MESTER KEGYELME 389
A guru: tudásfolyam és tudáscsatorna 391
Egy könnyező szobor 394
Mesterem fényképe 397
Ki pusztíthatná el az örökkévalót? 399
Félig „itt", félig „ott" 402
Miként menekült meg egy fiatal özvegy 405
Mesterem megment egy fuldokló embert 407
Shaktipáta – az üdvösség átadása 409
Mesterem mestere a szent Tibetben 413
Felkészülés a fátyol felfedésére 428

XIII. URALOM ÉLET ÉS HALÁL FELETT 433
Az élet és a halál két vessző csupán 435
Hogyan tekintünk a halálra? 442
A test elhagyásának technikái 447
Testváltás 451
Mesterem elhagyja testét 456

XIV. NYUGATI UTAZÁS 463
Egy orvos visszatérő látomása 465
Belső átlényegülés a barlangban 468
Kelet és Nyugat útjai 473
Hagyományaink 475

Szómagyarázat 481
A Himalája Intézet 486

BEVEZETÉS

SRI SZVÁMI RÁMA a himalájai bölcsek nemes örökségének hordozója. Tudós, filozófus, jógi, filantróp, szellemi vezetőként szolgál sok más tanító és saját tanítványai számára. Napközben tanít, tanítványaival foglalkozik, éjszakánként, pedig legtöbbször meditál. Többek között az egész emberiség irányában megnyilvánuló szembetűnő együttérzése, valamint az egyes emberekkel szemben mutatott mély megértése miatt vonzódtam hozzá, még mielőtt az útra léptem volna. Végül elhatároztam, hogy magam is a bölcsek útjára lépek és vele együtt tanulmányozom e hagyományt a Himalája lábánál fekvő Rishikesh-ben, ahol ő avatott lemondottá a szent Gangesz partján.

Arra is lehetőségem adódott, hogy vele tartsak néhány olyan utazása során, melyek a Himalája általa kedvelt helyszíneire vezettek, ahová a szorgos tanítói és írói programjából való visszavonulás végett indult. E helyszínek egyikére, ahol néhány napig a szvámidzsival* éltem amerikai tanítványok társaságában, a „Védelmező kéz" c. történetben ismerhet rá az olvasó. Egyike a legszebb és legnyugodtabb helyeknek, ahol valaha is jártam. A szamádhi-mandír melletti sárkunyhóban laktunk, napközben a fenyőfák alatt meditáltunk.

*A szvámidzsi szeretetet és tiszteletet kifejező megszólítási forma, melyet általában szvámikra alkalmaznak.

Sokszor tapasztalhattam Szvámi Ráma emberszerető tevékenységét. Közös utazásaink során sok olyan tanítványával találkoztam, aki az általa alapított jótékonysági alapítványtól kapott ösztöndíjat egyetemi tanulmányai elvégzéséhez. Meglátogattam egy általa támogatott haridvari szemészeti klinikát, valamint egy természettudományokkal foglalkozó egyetemet is, melyet a himalájai Landsdowne közelében alapított. A szvámidzsi e hegyi tájakon vándorolt ifjúkorában. Az ottani falvak lakói még mindig becenevén – Bhole Babaként – emlegetik, ami nemes bölcset jelent. Bárhová is érkeztünk a hegyek között, nagy tömeg és helyi dobosok üdvözöltek minket, akik valóságos felvonulást rendeztek körülöttünk. A szvámidzsit az egyszerű falusiak és az indiai társadalom vezetői is mélyen tisztelik. Kanpuri látogatásom alkalmával dr. Sunanda Bainál, India egyik elsőszámú sebész-nőgyógyászánál, a szvámidzsi rajongójánál vendégeskedtem. E nagyszerű nővel folytatott beszélgetéseim igen sok mindenre fényt derítettek. Bai már évekkel azelőtt ismerte a szvámidzsit, és amit a szvámidzsival kapcsolatos tapasztalatairól mesélt, alátámasztják az e könyvben említett élmények egy részét. A szvámidzsi történetei, melyeket spirituális tapasztalatairól mesélt, oly természetfelettinek tűntek, hogy én magam nem is értettem meg őket, egészen addig, míg el nem utaztam vele Indiába. Delhiben, Kanpurban, Rishikesh-ben és a hegyek között sok olyan emberrel találkoztam, akik több mint harminc éve ismerték őt, és résztvevői voltak az általa mesélt események valamelyikének. Ők tőle függetlenül, saját nézőpontjukból beszéltek a történtekről.

Indiai útjaink során a szvámidzsi gyakran említette nekem a nyugati világban betöltött szerepét. Arról beszélt, hogy intézetet kell alapítanunk az Egyesült Államokban, annak érdekében, hogy örökségünk tapasztalatait tudományosan igazolhassuk, dokumentálhassuk, publikálhassuk és taníthassuk. Azt mondta: *„Élet-központot kell alapítanunk, mely fontos híd lesz Kelet és Nyugat között."*

Azt az utat követjük, mely a himalájai mestereink és paramguruink[1] által továbbadott üzenetre épül. Mindig érezzük mestereink és paramguruink jelenlétét. Hagyományaink szellemében szilárdan

1 Paramguru: a mester mestere – *a ford.*

hisszük, hogy az általános értelemben vett „jóga" magában foglalja az összes olyan filozófiát és gyakorlatot, amit a nagy bölcsek valaha is követtek, és itt nem csupán a Himalája, de ugyanúgy a zsidó vallás, a kereszténység, a buddhizmus, a zen és a szúfi út nagyjaira is gondolunk. A „jóga" kifejezés a belsőt és a külsőt gyarapító gyakorlatokra, továbbá az azokat megalapozó filozófiai irányzatokra utal.

A szvámidzsi azt mondja:

„Mind szomjasak vagyunk, de csupán
az élet tengerének felszínén úszó növényeket rágcsáljuk
ahelyett, hogy közvetlenül innánk a vízből.
A növényekben kevés a víz, és nem oltják szomjunkat.
Ha végleg meg akarunk szabadulni szomjúságunktól,
mélyre kell merülnünk, túl kell lépnünk az összes
látszólagos konvención, hogy felfedezhessük az élet alapjául szolgáló igazságokat."

A könyvben olvasható történetek és tanítások némelyikét a szvámidzsi által személyesen mesélt tapasztalatokból merítettem. Olykor hajnali négyig is együtt üldögéltünk, életfilozófiájáról és a bölcsek körében szerezett tapasztalatairól beszélgetve. A későbbiek folyamán már rögzítettem e beszélgetéseket. A történetek másik forrását a szvámidzsi naplói szolgáltatták, melyeket lelkiismeretesen vezetett gyermekkorától fogva. Rishikesh-i tartózkodásom folyamán nyílt arra lehetőségem, hogy áttanulmányozzam ezeket a naplókat. A könyv információinak harmadik jelentős forrását a szvámidzsi által az Egyesült Államokban tartott előadások szövege teszi ki.

E három forrásból jelentős mennyiségű kéziratot sikerült összeállítanom. Egy nap, amikor éppen nálam volt a kézirat, a szvámidzsi megkérdezte: „Miféle terhet vettél ma magadra?"

Így válaszoltam: „Ezek azok a történetek, amelyeket előadásaidból, naplóidból, és a nekem adott tanításokból állítottam össze. Kérlek, segíts, hogy kiválogassunk néhányat egy könyvhöz." Kérésemet visszautasította, és két évre félretette a kéziratot.

Végül kollégáim, Brandt Dayton, dr. Burke, dr. Arja és dr. Theresa O'Brien buzdítottak a kötetben olvasható történetek kiválogatására és

rendszerezésére. A könyv azonban, amennyire ez lehetséges volt, a szvámidzsi saját szavait adja vissza.

E spirituális történetek nem a szvámidzsi életrajzát kívánják felvázolni, célunk inkább az, hogy az olvasó bepillantást nyerhessen abba a környezetbe, amelyben a szvámidzsi élt, hogy megismerhesse a himalájai bölcsek portréját és tanítási módszereit. A költői szépségű történeteket nem időrendi sorrendben adjuk közre, hanem téma szerint csoportosítottuk őket. Az egyes témákon belül megkíséreltem időrendi sorrendbe állítani a történeteket. Minden egyes történet önmagában véve is tanító célzatú, értékes tanítást tartalmaz. E különleges tapasztalatok segítséget nyújtanak, hogy minden – belső és külső – szinten megérthessük önmagunkat.

Nagy örömömre szolgál, hogy az olvasó elé tárhatom e történeteket. Bár az olvasót is lelkesítené e nemes élet, mely engem megihletett. Bár az olvasó is a fény és az élet útjára lépne.

SZVÁMI ADZSAJA

At thy lotus feet

This is not my life but the gift of experiences which I gathered from the sages of the Himalayas and from Thee, my beloved master.

One lonely evening it seemed to me as if a ray of light all of a sudden broke through the mist and I wondered what it might mean.

The same eve there came unto me a glimpse of the love divine.

And then I heard His name uttered from thy lips shedding a new light over my destiny.

In the dark chamber of my heart the lamp was lit which always

Lótusz-lábadhoz

E könyvben nem az életemet találod meg, hanem azon tapasztalatok ajándékát,
amelyeket a himalájai bölcsektől és Tőled, szeretett mesteremtől kaptam.
Egy magányos estémen úgy láttam, mintha hirtelen fénysugár törne át a ködön
és kíváncsi voltam, mit is jelenthet ez.
Ugyanazon az estén bepillantást nyerhettem általad az isteni szeretetbe.
Majd hallottam az Ő Nevét,
amint kiejtette szád, és ez új megvilágításba helyezte sorsomat.
Szívem sötétlő kamrájában kigyúlt az a mécses, mely örökké ég,
az oltárra helyezett mécseshez hasonlóan.
Ki keverhette volna hozzád hasonlóan az öröm és bánat hangjait életem énekévé,
lehetővé téve számomra, hogy felismerjem:
„Az öröm, mely könnyeivel csendesen megül a fájdalom
kibontott szirmú piros lótuszán;
s az öröm, mely mindent, ami csak az övé, a porba hajít, s egy szava sincsen."[2]*?*
Azok számára, akik megértik üzenetedet, nincs többé félelem a Földön.
Ezért ma az örök hála virága kínálja szirmait Lótusz-lábad elé.

SZVÁMI RÁMA

2 Szvámi Ráma itt pontatlanul idézi Tagorét. Az eredeti angol változat: *„…, the joy that sits still with its tears of the open red lotus of pain, and the joy that throws everything it has upon the dust, and knows not a word."* Magyarul: Rabindranath Tagore: Áldozati Énekek (a mű eredeti címe: Gitándzsáli, angolul *Song Offerings* címen jelent meg). Ford.: Szentirmay Gizella, A *„Világirodalom"* kiadása, Budapest, 1921. Az idézett rész az 58. énekből való – *a ford.*

ELSŐ FEJEZET

Szellemi nevelés a Himalájában

Egész életünk a gyermekkor alapkövére épül.
A gyermekkorunkban elhintett mag fejlődik életünk fájává.
A gyermekkorban kapott nevelés sokkal fontosabb szerepet játszik,
mint a főiskolai vagy az egyetemi oktatás. Az emberi fejlődés két fontos eleme:
a megfelelő útmutatás és a tanulás.

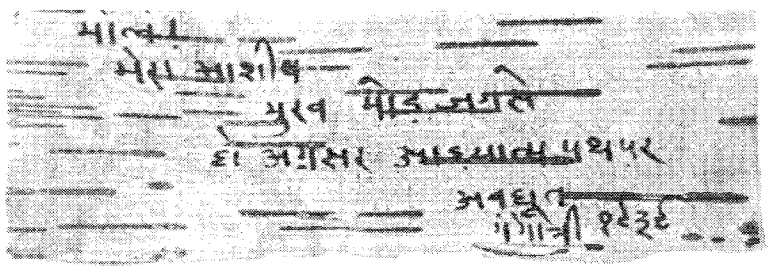
A SZENT HIMALÁJA

A HIMALÁJA HOSSZANTI KITERJEDÉSE mintegy 2400 km. A Nepál és Tibet határán emelkedő Csomolungma, a világ legmagasabb hegycsúcsa, 8839,2 méternél is magasabb. A perzsák, az indiaiak, a tibetiek és a kínaiak mind megemlékeztek írásaikban e hegyek szépségéről és pompájáról. A *Himálaja* kifejezés a szanszkrit *hima* (jelentése: hó), és *álaja* (jelentése: haza, otthon) szavakból származik, és azt jelenti: a hó hazája. Szeretném, ha mindenki tudná, hogy a Himalája nem csupán a hó hazája, hanem emberek milliói számára – vallásuktól függetlenül – a jógikus bölcsesség és szellemiség egyik fellegvárát is jelenti. E gazdag és ősi hagyomány még napjainkban is él, a Himalája egyedülálló hegyeihez hasonlóan, melyek továbbra is e spirituális dicsőséget suttogják mindenki fülébe, akinek füle van a hallásra.

A Himalája völgyei között születtem és itt is nőttem fel. Ezt a vidéket jártam több mint negyvenöt éven keresztül, tanítóim a hegyi bölcsek voltak. Találkoztam az itt élő és erre vetődő mesterekkel, lábuknál ülve tanultam és részesültem spirituális bölcsességükből. A Pandzsábi-Himalájától a Kumáun- és Garval-Himalájáig, Nepáltól Asszámig, és Szikkimtől Bhutánig eljutottam azokra a nehezen megközelíthető szakrális helyekre, melyek gyakorlatilag elérhetetlenek a turisták számára. 5800–5900 méteres magasságig másztam fel oxigénpalack és modern hegymászó-felszerelések nélkül.

Sokszor élelem sem volt nálam és elájultam, elfáradtam, olykor sebek borítottak, de így vagy úgy még ilyen körülmények között is mindig segítségre leltem.

A Himalája hegyeit tekintem spirituális szüleimnek. Úgy éreztem magam közöttük, mint kisgyermek az anyja ölében. Spirituális anyám, a Himalája természetes környezetében nevelt fel, és egy bizonyos életforma követésére ösztökélt. Tizennégy éves koromban, amikor megáldott egy ismeretlen bölcs, *bhodzsa patra* lapot kaptam tőle (a *bhodzsa patra*[1] fa kérge írófelületként szolgál, már az ősi szövegeket is erre írták). A következőt írta rá: *„Hagyd, hogy a világ keveset jelentsen számodra. Engedd magad a spiritualitás útján járni."* Máig is őrzöm e lapot.



Hagyd, hogy a világ keveset jelentsen számodra.
Engedd magad a spiritualitás útján járni.

AVADHÚT, GANGOTRI, 1939

A bölcsek irántam megnyilvánuló szeretete a Himalája ezüstös gleccsereit formáló örök hóhoz hasonlított, mely később ezernyi folyóvá olvad. Amikor a szeretet már életem Urává vált, nem féltem többé, és egyik barlang után a másikat kerestem fel, folyókon és hegyi hágókon kelve át a hóborította csúcsok között. Az elrejtőzött bölcsek után kutatva – akik jobb szerették, ha senki sem tud róluk – a körülményektől függetlenül mindig derűs maradtam. Életem minden pillanatát olyan szellemi tapasztalatok gazdagították, melyeket nehezen tudnék párhuzamba állítani más emberek spirituális élményeivel.

1 Bhodzsa patra: nyírfa – *a ford.*

Az imént említett jólelkű és szeretetre méltó himalájai bölcs mindig ugyanarról a magával ragadó témáról beszélt: a természet iránti szeretetről, a teremtmények iránti szeretetről és a Minden Egy[2] iránti szeretetről.

A himalájai bölcsek a természet evangéliumára tanítottak meg elsőként. Onnantól kezdve már hallottam a nyíló virágokból, a madarak énekéből, a tüskés bokrokból, a legkisebb fűszálakból eredő zenét. Mindenben ott él a szépség bizonysága. Ha az ember nem tanulja meg, miként hallhatja a természet zenéjét, és értékelheti szépségét, akkor az, ami arra ösztönzi, hogy a szeretetet forrásánál keresse, az ősi múltba vezetheti vissza. Szüksége van-e az embernek lélektani elemzésre, ahhoz, hogy a természetben fedezze fel oly sok boldogság, oly sok dal, álom és szépség forrását? A természet evangéliuma a jeges folyókról, a liliomokkal teli völgyekről, a virágokkal borított erdőségekről és a csillagok fényéről beszél példabeszédeiben. A természet evangéliuma azt a mélyreható tudást tárja fel, amelynek révén az ember megismeri az igazságot, és a jót teljes fenségében és ragyogásában látja.

Ha az ember már képes meghallani a természet zenéjét, és szépségét is értékeli, akkor lelke harmóniába kerül az őt körülvevő környezettel. Akkor minden hangja és mozdulata biztosan megleli az őt megillető helyet az emberi társadalomban. Az ember, mielőtt megvizsgálná saját életútját, a természet szeretetére kell, hogy nevelje szellemét. Ha így tesz, akkor valódi felfedezést hozhat a hajnal. Amikor felkel a Nap, az élet fájdalma és kínjai a sötétséggel és a ködd el együtt foszlanak semmivé. Az ember halandó volta ellenére is eljut a halhatatlanság tudatáig, és nem gyötri többé az a szenvedés és szomorúság, melyet látszólag a halál tudata kelt benne. A halál időtlen idők óta szenvedést okoz az embereknek, noha halálunkkor csak azt tanuljuk meg, miként válhatunk eggyé a végtelennel és az örökkévalóval.

---

2 Minden Egy: Brahman, a mindent átható isteni energia – *a ford.*

Ha eljutunk odáig, hogy tökéletesen megbecsüljük a természet mélységét, annak egyszerűségével együtt, akkor gondolataink – a természettel kapcsolatba kerülő kifinomult érzékszerveinkre reagálva – spontán módon jelentkeznek.

E lélek-rezdítő tapasztalat, mely tökéletes harmóniában áll a tökéletes dallamok és visszhangok zenéjével, a Gangesz hullámverésének hangjaiban, a szelek süvítésében, a falevelek zizegésében és a mennydörgő felhőkben tükröződik. Feltárul az Önvaló fénye, és minden akadály elhárul. Fellépünk a hegy csúcsára, ahonnan határtalan horizont tárul a szemünk elé. A szeretet forrása a csend mélységében rejlik. Egyedül a hit szemével vagyunk képesek felfedni és megpillantani e szeretet fényét. Ez a zene visszhangzik fülemben, és vált életem énekévé.

A bölcsek e felfedezése a világegyetem harmóniájába kapcsolja az egész emberiséget. A bölcsek forrásként szolgálnak, ahonnan tudást és bölcsességet meríthet az emberiség, hogy azt a fényt, azt az igazságot és azt a szépséget lássa meg, mely mindenki számára megmutatja a szabadság és boldogság útját. Ők tudatosítják az emberiségben, hogy e világ pusztán az árnyékok és csalóka káprázatok világa. Az ő szemük látja a legjobban az egész univerzum egységét.

„Az aranykorong elrejti az igazságot.
Ó, Uram! Segíts minket, hogy elmozdíthassuk az aranykorongot
és megláthassuk az igazságot!"

A szeretet evangéliuma – a himalájai bölcsek tanítása szerint – az egész univerzumban tudatosítja a fény, az élet és a szépség forrását. Ifjúkoromban a Kailas-hegy lábánál éltem, és a Manaszarovar-tó jeges vizét ittam. Gyakran Gangotriban vagy Kedarnáthban főztem meg a Természetanya táplálta zöldségeket és gyökereket. Életem igen kellemesen telt a Himalája barlangjaiban. Napközben a hegyeket jártam, olykor feljegyzéseket készítettem, majd az éj leszállta előtt visszatértem barlangomba. Naplómat a himalájai bölcsekkel, jógikkal és más szellemi vezetőkkel átélt tapasztalataimról szóló feljegyzések töltötték meg.

Ezen a vidéken született Szandhja Basha. Sok modern tudós megpróbálta már lefordítani és megmagyarázni Szandhja Basha írásait, amelyek nyelvezetére az „alkonyi nyelv" kifejezést használják. Én valójában a modern írók felfogásától egészen eltérő módon tanultam meg ezt a nyelvet. Szandhja Basha tisztán jógikus nyelvet használ írásaiban, melyet csupán néhány szerencsés jógi, bölcs és e nyelvet ismerő szakértő ismer. Filozófiáját és eszmei hátterét tekintve e nyelv nagyon hasonlít a szanszkrithoz, ezért Szandhja Basha minden szava csak a hozzá tartozó bidzsa-mantra ismeretében nyerheti el teljes jelentését. Szandhja Basha nyelvezetének csak a spirituális témákról való értekezésekben vehetjük hasznát, mert nincs szókészlete a világi történésekre. Azt az egyesülést nevezik *szandhjá*nak vagy *szusumná*nak†, amikor a Nap egybekél a Holddal, a nappal az éjszakával, amikor az *ida* és a *pingala** egyformán áramlik a testben. Azt mondhatnánk, hogy *szusumná* az anya, és méhéből született meg Szandhja Basha nyelve, avagy az „alkonyi nyelv". A *szusumná* egység-állapotában a jógi az ember által tudatosan átélhető legnagyobb boldogságot éli át. A jógi ebben az állapotban ezen az „alkonyi nyelven" tud beszélgetni más mesterekkel, ám megértése kívülállók számára nehézséget okoz. A védikus szövegek helyes vibrálásának ismerete lassan kihal, mert a Védák nyelvtana különbözik a szanszkrit nyelvtantól. (A Védák nyelvtanrendszerét *niruktá*nak nevezik.[3]) Szandhja Basha nyelvtana ugyanígy, teljes mértékben a szavak bidzsa-mantrájára épül, és szintén kezd kikopni a használatból. Ahogyan a klasszikus zenét játszó zenészek is lejegyzik a zenei hangokat és jelölik a különféle hangmagasságokat, a Szandhja Basha által használt bidzsa-mantrák írásbeli jelölése is lehetséges. Ezt nevezik a *„dévák*+ nyelvének".

Ha az ember reggelente és esténként kiül a hegyek csúcsára, magával ragadja az őt körülölelő látvány. Ha szellemi emberről van szó, megértheti, hogy e szépség a *szattjam*, a *shivam* és a *szundaram* (igazság,

---

† A tudatos légzés alapvető alkalmazása, mely az életerő felébresztésére szolgál.

* Az emberi test bal, illetve jobb oldali energiacsatornája.

3 A nirukta valójában a védikus szövegek értelmezéséhez szükséges etimológiát jelenti, tehát az egyes szavak jelentését határozza meg; a nyelvtant a *vjákarana* szóval jelölik – *a ford.*

\+ Fénylények.

örökkévalóság, szépség) attribútumait viselő Úr elválaszthatatlan aspektusa. Ez a vidék a *dévák* hazája. A Himalájában a pirkadata (pirkadatarrsid *ushá*) és az alkonyat (*szandhjá* – amikor a nappal egybekél az éjszakával) sem csupán a föld forgása révén születő pillanatot jelenti, hanem mély, szimbolikuś jelentéssel bír.

A reggelnek, a délutánnak és az estének egyenként megvan a maga – szóval soha ki nem fejezhető – saját szépsége. A hegyek a nap folyamán más-más színben fürdenek, mert még a Nap is a hegyek szolgálatában áll. Reggelente ezüstös színűek, délután aranyná válnak, majd este vörösnek tetszenek. Mintha saját anyám öltött volna magára mindig más színű *szárit*[4]-t, hogy kedvemben járjon. Létezik-e nyelv, amely képes volna leírni ezt a szépséget? Én csak a szív nyelvét ismerem, de erre nem találok szavakat.

Én csupán e gyönyörű hegyek futó pillantását nyújthatom. A reggel oly nyugodtan és derűsen bontakozik ki a Himalájában, hogy az adhikárit önkéntelenül is csendre inti. A Himalájában élő emberek ezért is lépnek az elmélkedés útjára. A természet is a meditációs iskolákat segítette. Amikor a barlangban éltem, *ushá* (a hajnal) úgy ébresztett minden reggel a felkelő Nappal tenyerén, mintha anyám állt volna meg előttem. A Nap sugarai szelíden hatoltak be a barlang bejáratán. (Arról a barlangról van szó, ahol a mester lábánál ülve, sok jógi élt már az Upanisadok bölcsességét tanulmányozva.)

Esténként, amikor az idő kitisztul, és a Nap sugarai áttörnek a felhőkön, olyan, mintha a hatalmas Festő öntene miriád színt a havas csúcsokra, és alkotna olyan festményeket, melyekről az apró ujjú művészek, ecseteikkel és színeikkel sohasem lennének képesek másolatot készíteni. A Himalája szépsége valamilyen formában minden tibeti, kínai, indiai és perzsiai művészeti ágra hatással volt. Néhány alkalommal magam is megpróbálkoztam a festéssel, de végül felhagytam vele, mert festményeim csak gyerekfirkáknak tűntek fel szememben. Az ember nem tudja megfelelően ábrázolni a természet szépségét, hacsak őszintén és szívből meg nem becsüli. Akkor lesz valakiből valódi művész, ha

4 Szári: az indiai nők – a fejet és testet teljesen beborító – jellegzetes lepelruhája. A több méter hosszú, varrás nélküli kelmét művészi módon a csípő köré tekerve, az egyik vállon átvetve viselik – *a ford.*

tudatára ébred annak a magasabb szintű szépségnek, ami a természet formájában vetíti ki önmagát. Ha a művész ráébred, hogy minden szépség a természetből ered, akkor festés helyett verseket kezd el írni. Az ecset és a színek révén nem juthat el az imént említett kifinomultabb tudatszintre. A spirituális szépség csak jelentősen mélyebb és finomabb szinteken nyilvánulhat meg.

A Himalája legősibb utazói a felhők, melyek a Bengál-öböl felől sodródnak szelíden a hegyek felé. Az óceán felől érkező monszun-felhők a Himalája hófödte csúcsai felé tartanak, majd miután átölelték őket, dörögve térnek vissza az alföld fölé tiszta, havas esőkkel borítva be a vidéket. Így hintik szét áldásukat, és ajándékozzák India termőföldjének. Kálidásza, a nagy szanszkrit költő, akit Kelet Shakespearejének is neveznek, sok verset írt ezekről a felhőkről. *Méghadúta*[5] című nagyszerű verseskötetében ilyen verseket találunk. Kálidásza hírvivőként szerepelteti a felhőket, hogy elvigyék üzenetét kedvesének, akit a Himalájában tartanak fogva. A két híres indiai eposz, a *Rámájana* és a *Mahábhárata* is gyakran zengi a Himalájába vezető zarándoklatok dicséretét. Még hindi és urdu nyelven alkotó modern költők, például Praszad és Ickbal sem tudnak ellenállni annak, hogy verseket írjanak a Himalája szépségéről. Sok szanszkrit vers, mint például a *Mahimnasztotra* című alkotás olyan hangulatot idéznek, mintha egy utazó menne fel a Himalájába, majd jönne le onnan. Régebben verseket írtam és énekeltem is, noha nem voltam igazán jó költő vagy énekes. A klasszikus indiai zene a *Pahari*hoz hasonló rágákat[6], a Himalájában élő lányok énekeire jellemző dallamvilágból kölcsönözte. A himalájai hegyek továbbra is költők, zenészek, művészek, és utazók misztériumokkal teli ihletői maradnak, de legfontosabb üzenetüket csak azoknak adják át, akik felkészültek. Egyedül a misztikusok képesek felfedni e csodálatos hegyek valódi titkait.

Annak idején hűséges „házi-medvémmel" jártam a hegyeket. Rajongott értem, és igyekezett kisajátítani magának. Nem bántott senkit

---

5 Magyarul: Méghadúta – A felhő-hírnök (Bp. Európa 1959, ford.: Tellér Gyula) – *a ford.*

6 Rága: „ami teljességet ad", az indiai klasszikus zene előadási formája, egyre bonyolultabb szabályrendszerben való improvizáció jellemzi, minden egyes rága, a többi rágától eltérő karakterisztikával bír – *a ford.*

sem, de bárkivel elbánt volna, ha rossz szándékkal közeledik felém. A Bhola nevet adtam neki, akkoriban ő volt a legkedvesebb társaságom. Tizenegy évig élt barlangom közelében és mindig várta, hogy előbukkanjak. Mesterem nem helyeselte a medve iránti növekvő ragaszkodásomat, és rendszeresen azzal bosszantott, hogy medve-szelídítőnek nevezett. Reggelente magamhoz vettem vándorbotomat (ez segített a hegymászásban), és a barlangomtól hat-tíz kilométerre található hegycsúcsokat vettem célba. A naplóm és néhány ceruza volt nálam, utamon Bhola medve kísért.

A Himalájában szeptember tizenötödike után kezd havazni, én azonban az Istenanya himnuszait zengve továbbra is hosszú sétákat tettem a közeli hegycsúcsokra. Olykor az a gondolat suhant át az agyamon, hogy a hagyományainkat követő emberekhez tartozom. Nem törődtem egyéniségemmel, de pontosan tisztában voltam a bölcsek hagyományaival, melyeket magam is követtem. Még ha sokszor fegyelmezetlen voltam, és lázadoztam is, mindig megbocsátottak. Akkoriban számos mélyreható lélektani és szellemi élményben volt részem. Olykor királynak éreztem magam, de olyan királynak, akinek fejét egyáltalán nem terheli a korona súlya. Nem lévén emberi társaságom és mivel nem érintkeztem emberekkel, nagyon békés és nyugodt életet éltem. Felismertem, hogy a természet alapvetően nagyon békés. Csupán azokat zavarja meg, akik magukat zavarják össze, de bölcsességre tanítja azokat, akik megbecsülik és értékelik a szépségét.

A Himalájában ez különösen igaz. A Himalája hegyei közt sok, különféle fajtájú virág terem. A költői képzelőerővel megáldottak szerint a meredélyeken húzódó „virágágyak" pompás virágvázához hasonlítanak, mintha egy tökéletesen felkészült tanítvány ajándékozná tisztelete jeléül a *gurudévá*nak. El-elüldögéltem e természetes virágágyak mellett és szemem Kertészüket kutatta az égen.

A Himalája völgyeiben termő virágok közül a liliomok és az orchideák a legszebbek. Százféle liliom bontja ki szirmait miután véget ér a tél, de olykor már a hó lehullta előtt is. Az egyik rózsaszín virágú, gyönyörű liliomfajta júniusban és júliusban jelenik meg 2500–3500 méteres magasságban a Gangotrinál Gangeszbe ömlő Rudra Garo folyó partján, és a Bhodzsa Basza-i fák alatt is megterem.

Az 1200–1800 méteres magasságban termő himalájai orchideák minden itteni virágnál csodálatosabbak. A legnagyobb méretű és legnehezebb orchidea, amit valaha is láttam, egy tölgyfára nőtt rá és valamivel több, mint fél kilót nyomott. A himalájai orchideák néhány válfaját a nepáli Katmandu üvegházaiban is megtalálhatjuk, de számos itt élő fajtát még nem fedeztek fel a műkertészek. Orchidea-virágzás idején, az orchidea-bimbók természetes csökönyösségüknél fogva késlekednek szirmaik kibontásával, és olykor hat-hét nap is eltelik, míg kinyílnak végül. Az orchideák hihetetlenül gyönyörűek, legalább két és fél hónapig virágoznak.

A hegyi kaktuszok hirtelen borulnak virágba a holdvilágos éjszakákon. A kaktusz virága fél a napsugaraktól és mielőtt felkelne a Nap, elrejti szépségét, és sohasem nyílik ki többé. Több mint huszonötféle különféle pozsgást és kaktuszt ismerek a Himalájában, amit orvosi célra használnak fel.

Van, aki azt állítja, hogy a szóma alapjául szolgáló kúszónövény is a pozsgás növények közé sorolható és körülbelül 3500–5500 méteres magasságban terem.

A rengeteg himalájai virágfajta között több mint százötven különféle rododendront[7] találhatunk. A legmeglepőbb rododendron kék és fehér színekben pompázik. Általában rózsaszín és vörös változataival

7 A rododendron szép magyar névváltozata a havasszépe – *a ford.*

találkozhatunk, ezen kívül létezik egy többszínű rododendronfajta is. Nyaranta olykor egész völgyeket borítanak be ezek a virágok.

A himalájai virágok királya azonban a *himkamal,* vagy más néven „hó-lótusz". Igen ritka virág. Egy nap, amikor a hegyek között vándoroltam, megláttam egy magában álló, mintegy csészealj méretű, félig hóborította kék *himkamal*t, mely két szikla közül nőtt ki. Nem bírtam levenni a szemem a gyönyörű hó-lótuszról és gondolatban beszédbe elegyedtem vele: „Miért állsz itt egymagadban? – kérdeztem tőle. – Szépséged hódolatot kíván. Oda kellene adnod magad valakinek, mielőtt szirmaid lehullnának, és ismét porrá lennének."

Ahogyan a szél meghajlította szárát, megrázkódott majd felém hajolt és azt mondta: „Azt hiszed, hogy egyedül, egymagamban állok? Teljesen egyedül lenni: egyben a teljesség. Élvezem e hegyeket, az ártatlanságot, a fölém nyúló kék ernyő védelmét."

Ki akartam szedni a földből és elhatároztam, hogy mesteremnek adom. Életemet összehasonlítottam a hó-lótusz életével, és felelőtlen, boldog gyermek módjára megkérdeztem: „Mi történne veled, ha összemorzsolnám a szirmaidat?"

A hó-lótusz így válaszolt: „Boldog lennék, mert finom illatom eljutna mindenfelé, és életem betöltené célját."

Végül gyökerestől kihúztam a virágot és elvittem mesteremnek, de ő nem volt oda érte. Sohasem kedvelte, ha a virágokat önmagukért és illatuk miatt leszedte valaki, néhány esettől eltekintve, amikor azzal bízott meg, hogy imádkozás céljára gyűjtsek virágokat az erdőben.

Az eset után többé egyetlen virágot sem szedtem le. Úgy éreztem, hogy ezzel a Természetanyát loptam meg, mintha gyermekét ragadtam volna ki az öléből. Sohasem szedtem virágot többé. A szépség csodálatot érdemel és nem azt, hogy felhasználjuk, birtokoljuk, vagy elpusztítsuk. Esztétikai érzékünk akkor fejlődik ki, amikor elkezdjük felismerni a természet szépségét.

A teljes magány iránt érzett vágyam miatt vándoroltam e vidéken és egyszerűen úgy fejeztem ki a természet iránt érzett csodálatomat, hogy együtt éltem vele. Olykor ellátogattam a jeges patakokhoz, és az egymást űző hullámokat figyeltem. A gleccserek csúcsáról lefutó folyók és patakok hosszú hajtincsekhez hasonlítanak. Csobogásuk zenéje

egészen üdítően hat. Akkoriban gyakran hasonlítottam össze az „életfolyót" ezekkel az örökké rohanó patakokkal és figyeltem, hogy a víztömeg hogyan rohan mind, egyszerre az óceán felé. Ott, ahol állandó változás uralkodik, az áramlatok sohasem térhetnek vissza, csak másik víztömeg töltheti ki a helyüket. E patakok az élet állandó áramlásához hasonlítattak. Órákig elnéztem a gleccserekről és zúgókról lefutó jeges patakokat, melyeknek partja ezüstösen csillogott a holdfényes estéken.

Mivel a Himalájában a Gangesz közelében éltem, sokszor időztem sziklás partjain a kék égbe és a tiszta holdba merítve tekintetem, mely sápadtan világított a parti fövenyen. A távoli falvak apró házaiból odalátszó, pislákoló fényeket figyeltem, és amikor eloszlottak a felhők, milliónyi csillag csillogó lámpását pillanthattam meg az égen. A soksok csillag és hosszú égi körmenetük látványa túlszárnyalja az emberi képzelőerőt. Lent a Földön a Himalája csúcsai csendesen élvezték a csillagok látványát, és úgy tűnt, mintha egyes csillagok bújócskáztak volna a hegycsúcsok között.

Minden irányban hegycsúcsokat és jeges patakokat árasztott el a csillagok sokaságából eredő opálszerű fény, amire még ma is emlékszem. Esténként köd formált vastag, fehér paplant a Gangesz felett a havas csúcsok két hegyvonulata között, napkelte előtt a ködréteg fehér takaróként borította a Gangeszt. Úgy tűnt mintha egy alvó kígyó hortyogott volna alatta. A felkelő Nap sugarai úgy siettek inni a Gangesz szent vizéből, ahogyan én szaladtam reggelenként, hogy megfürödjem benne. A hegyi víz kristálytiszta volt, nyugtatta szememet és élénkítően hatott érzékszerveimre.

Sok folyó ered a nagy Manaszarovar-tó környékéről, de a Gangesz egyedülálló helyet foglal el a Himalájában eredő folyók között. A Gangotri vidéki gleccserek táján eredő Gangesz vizében számos táp- és gyógyászati értékkel bíró ásványi összetevő található. A Gangeszmenti falvak lakói ritkán szenvednek bőrbetegségekben. Minden háznál tartanak egy palack Gangesz vizet, és úgyszólván minden falusi ember ezt adja inni a haldoklóknak.

A palackba töltött Gangesz-víz nem romlik meg és baktériumok sem élnek meg benne, míg más folyókból származó vízben megtalálhatók.

A hajdanán Kalkuttától Londonig hajózó tengerészek megtanulták, hogy a Gangeszből vett ivóvízkészlet nem romlik meg, azonban a Londonból India felé tartó hajók Temzéből vételezett ivóvizét az út során mindennap cserélni kellett. A Gangesz vizének különleges kémiai és ásványi összetevőit világszerte sok tudós megvizsgálta már. Dr. Jagdish Chandra Bose, jeles indiai tudós a Gangesz vizének vizsgálata után a következő következtetést vonta le: *„Úgy tűnik, sehol a világon nem találhatunk ehhez hasonló vizet. Értékes ásványai számos betegség gyógyításában segíthetnek."*

Mire azonban a Gangesz az alföldre érkezik, számos szennyezett patak és folyó vizét is magával viszi már, és vizének értéke elvész. Vannak falusiak, akik halottaik testét a folyóba hajítják abban a hitben, hogy így szeretteik lelke a mennyországba[8] jut. Én személy szerint nem helyeslem a folyó beszennyezését, hogy utána ugyanazt a vizet igyam, és még szentnek is nevezzem. Mesterem arra tanított, hogy ne abban a hitben igyak, vagy fürödjek a Gangesz vizében, hogy, ezzel lemoshatom magamról a bűneimet. Megtanított a *karma* filozófiájára:

> *„Mindenkinek magának kell learatnia karmája gyümölcseit. A karma törvénye kikerülhetetlen és a világ minden nagy filozófusa elfogadja azt: ‚Ki mint vet, úgy arat.' Tanuld meg, hogyan teljesítheted kötelességeidet legjobban anélkül, hogy idegenkednél tőlük vagy kötődnél hozzájuk, és ne hidd, hogy bármi is lemoshatja a karmikus visszahatásokat. Azzal, hogy megfürdesz egy folyóban, és egyik szamádhi-mandírtól a másikig zarándokolsz, nem szabadulsz meg karmád kötelékétől. Az efféle hiedelmek csupán babonás elképzelések, nincs racionális alapjuk."*

A Himalájából eredő folyók felelnek India földjének termékenységéért, több mint 600 millió embert táplálnak naponta, egyesek mégis szegénynek tartják e hegyeket. Vannak írók, akik azt merészelik állítani, hogy a Himalája gazdasági szempontból csalódást kelt, mert ásványlelőhelyei elhanyagolhatóak és a kitermelés képtelen jelentősebb számú vállalkozásnak munkát adni. Egyetértek velük: gazdasági szempontból nem jelentősek e hegyek. Spirituális jellegű hegyekről van szó, mely a lemondottakról gondoskodik, és nem az anyagi gazdagsághoz

8 Mennyország: szvarga, a félistenek mennyei birodalma, a felső bolygók világa – *a ford.*

segít hozzá. Azok, akik a Himaláját pénzforrásnak tekintve kísérelték meg feltárni, kudarcot vallottak, és azok, akik a jövőben kezdenének efféle kockázatos vállalkozásba szintén csalódni fognak. A himalájai falvak nem részesülnek a modern oktatás, technika és orvostudomány áldásaiból, noha a Himalája vízkészlete látja el egész Indiát ivóvízzel, és az öntözés céljára szolgáló vizet is onnan nyerik.

India gazdasági tervezői elég ostobán teszik, hogy nem hívják fel a figyelmet erre a fontos erőforrásra. A Himalája lakói azonban jobban szeretik, ha a dolgok úgy maradnak, ahogyan vannak. *„Hagyjanak minket békén, ne zsákmányoljanak ki. Legyenek hálásak és tiszteljenek minket, de csak bizonyos távolságból"* – hallottam sok Himalájában élő embertől.

A falvak a közelükben levő teraszos termőföldeken gazdálkodnak, ahol bagolyborsót, búzát és lencsét termesztenek. Haszonállataik közé tartozik a bivaly, a juh, a szarvasmarha, a szamár és a kecske. A Pandzsáb- és Kasmír-Himalája, a Kumáun- és Garval-Himalája, valamint a Nepáli- és Szikkim-Himalája lakói sok közös vonással rendelkeznek. Szegények, de őszinték; nem lopnak, nem hajlanak a veszekedésre. A magasabban fekvő falvakban senki sem zárja be a házát – nincs rá szükség. Arrafelé zarándokhelyek találhatók. Ha egy szamádhi-mandírba tartasz a hegyek között és elveszíted pénztárcádat az úton, mindig ugyanott találod majd, ahol elveszítetted, még ha hetekkel később jössz is vissza. Senki nem nyúl hozzá. Az itteniek udvariatlanságnak tartanák, ha engedély nélkül hozzányúlnának egy másik ember tulajdonához. Azt kérdeznék: *„Miért lenne szükségünk másvalakinek a tulajdonára?"* Nincs bennük mohóság, mert igényeik szerények. Nem szenvednek az anyagias gondolkodás őrületétől.

A falvak lakói csak a só és a lámpásaikba való olaj beszerzésében vannak az alföldre utalva. A hegyi faluközösségek erkölcsösebbek, mint a legtöbb emberi közösség mert az emberek egyszerűek, őszinték és barátságosak. Itt nyugodt és békés az élet, nem ismerik a gyűlölet érzését. Értetlenül állnak a gyűlölködéssel szemben. Az itt élők nem szeretnek lemenni az alföldre. Amikor elhagyják a hegyeket, nem érzik magukat jól az alföldi emberek között, akik tréfálkoznak, szórakoznak, és megjátsszák magukat. Azokon a hegyi területeken viszont, ahol

a modern kultúra befolyása leginkább érezteti hatását, sokkal gyakrabban találkozhatunk hazugsággal és lopással.

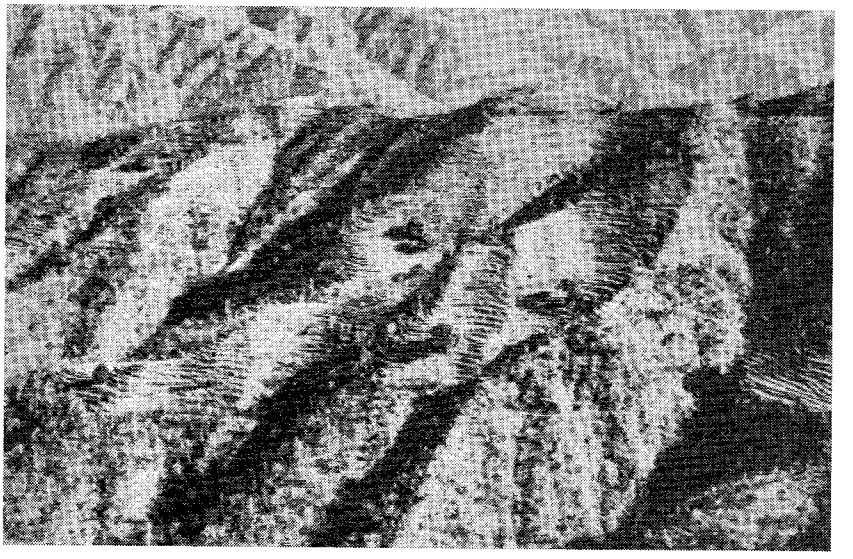
A modern társadalmat fejlettnek és kultúráltnak tartják, ez így azonban nem igaz. Annyira kultúrált, mint egy mesterségesen kitenyésztett gyöngy. Manapság kevés érték jelent valódi igazgyöngyöt. A modern ember úgy vált gyengévé és gyengítette meg emberi természetét, hogy újra és újra művelni akarta azt, míg végül elveszítette a természethez és a valósághoz fűződő kapcsolatát. Modern kultúránkban azért élünk, hogy előnyös tulajdonságainkkal hivalkodjunk és nem azért, hogy másokat szolgáljunk. Ha azonban a hegyek közé mész, nem számít ki vagy, azt kérdezik tőled: *„Ettél már ma? Van-e hely, ahol meghúzhatod magad?"* Ott mindenki ezt kérdezi tőled, akár barát, akár idegen vagy.

A Garval- és Kumáun-Himalája lakói intelligensek, kultúráltak és vendégszeretők. A Kangra-völgyi és a garvali művészet különleges, színezett tollrajzairól híres. A hegyi közösségek némelyikében jobb az oktatás, mint India sok más részén. A különféle közösségek papjai oly sokat tudnak a csillagászattal keveredett tantrizmusról, hogy olykor még az alföldről érkező utazókat is meglepik vele. Az itteni emberek egyszerű életet élnek, közel állnak a természethez, gyönyörű faházakban laknak, maguk szövik ruháikat. Esténként közös éneklésre gyűlnek össze, ahol kellemes hangzású, megkapó népdalaikat zengik, és csoportos táncokat járnak. Kitűnő hegyi dobosokat találhatunk, a pásztorok és iskoláskorú gyerekek bambuszfuvolán és dorombon játszanak. Amikor a fiúk és a lányok tűzifáért és állatoknak való takarmányért mennek a hegyekbe, verseket költenek és azokat éneklik. A kisgyerekeknek is megvan a maguk öröme: jéghokit és futballt játszanak. A szülők és idősek iránt megnyilvánuló tisztelet a himalájai kultúra egyik szembetűnő eleme.

1200–1800 méteres magasságban leginkább különféle fajtájú tölgyfákat, fenyőfákat és *devadaru* fákat (erdei fenyőket) találunk.

A magasabban fekvő részeken *bhodzsa patra*[9] nő, ennek kérgét papírként használják a helyiek, ezen rögzítik tapasztalataikat, imáikat és a

9 Lásd az 1. lábjegyzetet – *a ford.*



Teraszos szántóföldek a Himalájában

gyógynövények különféle felhasználási módjait. Minden ottani ember ért valamennyire a gyógynövényekhez, ami a mindennapi élet számos vonatkozásában hasznos lehet. A Kasmírtól Pandzsábig, Nepáltól Szikkimig található falvak híresek arról, hogy erős és egészséges katonákat adnak az indiai hadseregnek. Az emberek gyakran több mint száz évig élnek.

A pakisztáni hegyek között élő himalájai közösséget Hunzának hívják. Ott eszek húst, a Himalája indiai részén élő Hamszának nevezett közösség azonban vegetáriánus. A *hamsza* „hattyút" jelent, és az indiai mitológia egyik gyakori szimbóluma. Azt mondják a hattyú képes rá, hogy víz és tej keverékéből különválassza a tejet, és csak azt igya meg. A világ ugyanígy két dolog keverékének tekinthető: a jó és a rossz dolgok keverékének. A bölcs ember különbséget tesz, a jót választja és otthagyja a rosszat.

A hegyek között mindenütt szembetűnő a *Shaktit** övező általános tisztelet, minden faluban legalább egy vagy két kis sztúpát szentelnek neki. A bölcsek azonban vándorolnak, és a falusiaktól eltérően nem tömörülnek közösségekbe. A falvak lakói barátságosan fogadják őket,

* Shakti: Istenanya.

ingyen adnak nekik ennivalót és hajlékot. A bölcsek az ország (és a világ) különféle kulturális közösségeiből és részéről érkeznek, barlangokban, fák alatt vagy kis, zsúpfedeles kunyhókban élnek. Ezeket a lakóhelyeket templomnak tekintik, és a falvakon kívül találhatjuk meg őket. Legalább egy bölcs ember mindig lakik ott, néha többen is elidőznek, szerény szükségleteiket a falusiak elégítik ki. Ha vándorló *szádhu*†, jógi vagy bölcs vetődik a faluba, a helyiek önként ajánlják fel ennivalóikat.

A falusiak élvezik, ha elszórakoztathatják vendégeiket, és könnyen megbarátkoznak velük. Amikor a Himaláját jártam, nem élveztem annyira a falusiak, esetleg az egyszer itt, másszor ott szolgáló tisztviselők társaságát, inkább a bölcsek remetelakát, barlangját vagy kis szalmatetős kunyhóját részesítettem előnyben.

A Himalája kulturális szempontból nyitott és nem emel semmiféle korlátot a területére kiterjedő országok közé. A Himalája hegyei közt több száz különféle életközösség és nemzetiség él, életmódjukban kirívóan sajátos vonásokat fedezhetünk fel, melyek az indiai, a tibeti és a kínai kultúra szokatlan keveredésére vezethetők vissza. A Himalája különböző részein, különféle nyelveken beszélnek az emberek. Egy időben beszéltem a nepáli, a garvali, a kumáuni, a pandzsábi nyelvet és valamennyire tibetiül is, a kasmíri nyelvet azonban sohasem sajátítottam el. A hegyekben honos nyelvek ismerete igen hasznosnak bizonyult a helyi szellemi vezetőkkel és füvesemberekkel való érintkezésben.

Ha az ember a Himalájában akar járni-kelni, júliusban érdemes elindulnia. A hó és a gleccserek akkor olvadnak, ezernyi patak szalad mindenfelé. Nincs túl hideg és azok, akik ismerik a gleccserek, lavinák és földcsuszamlások természetét kényelmesen utazhatnak, ha óvatosak. A Himalája veszélyforrásai ma is ugyanazok, mint mindig is voltak. A lavinák, gyors sodrású patakok és folyók, kiugró szirtek és magasba törő hófödte csúcsok minden utazót ugyanúgy fogadnak. A Himalája szellemi öröksége ennek ellenére sokáig vonzotta az utazókat, hogy megismerjék a hegyek ismeretlen bölcsességet. Több mint

† Szádhu: lemondott *(A szádhu szent személy, aki lemondott az anyagi világról és minden saját tulajdonáról – a ford.)*

ezer évvel ezelőtt tibeti és kínai utazók magukkal vitték a buddhista irodalmat, lefordították saját nyelvükre, ily módon széles körben elterjesztve azt saját országukban. A buddhizmus „Nagy Kocsija" (*mahájána*) először Tibetbe jutott el a Himaláján túlra, majd Kínába, jelentősen gazdagítva a kínai kultúrát és vallást.

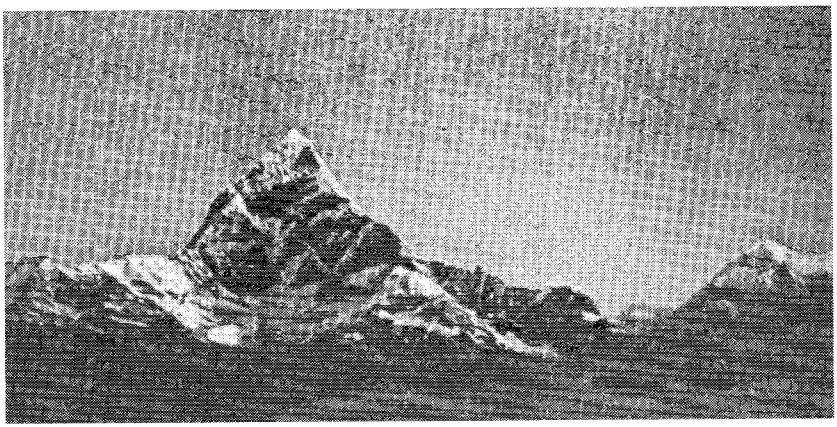
A Zen-meditációs hagyományok e buddhizmusból erednek, és azután Japánba is eljutottak. Az eredeti tanításokat azok az indiai tanítók adták át, akik tíz évszázaddal ezelőtt Tibetbe és Kínába utaztak. A taoizmus és Konfuciusz követői rajonganak a Himalájáért és a himalájai tanítókért, mert annyi bölcsességet köszönhetnek az e hegyek között vándorló és élő embereknek. A taoizmus által hangsúlyozott nem cselekvés elvének megfogalmazását ugyanúgy megtaláljuk a *Bhagavad Gítá*ban is. A *nirvána* elképzelése, mely már a korai indiai filozófiában egyértelműen jelen volt, Tibet, Mongólia, Kína és Japán minden vallására hatást gyakorolt. Tibet ma egy kommunista állam (Kína) részét képezi, és úgy tűnik, hogy ősi bölcsessége és erre épülő kultúrája eltűnőben van. A Dalai Láma és maroknyi követője az indiai Himalája lábához emigrált.

Számomra a hegyek szolgáltak játszótérként. Mintha a Természetanya személyesen gondoskodott volna róluk, hogy a völgyekben élő gyermekei boldogok, vidámak maradjanak, és ne feledkezzenek meg az élet céljáról. Az ember itt értheti meg, hogy a legkisebb fűszáltól a legmagasabb hegycsúcsokig bezáróan szomorúságnak nincs helye az életben.

A *gurudévá*m útmutatásai szerint töltött negyvenöt év, míg a himalájai bölcsekkel éltem és vándoroltam, lehetővé tette számomra, hogy pár év alatt annyi tapasztalatra tegyek szert, amit normális esetben más ember számos élet során sem élhetne át. Szeretett mesterem segítségével valósulhatott meg mindez, aki azt akarta, hogy magam tapasztaljak, válasszak és döntsek. Ezek a tapasztalatok és a bölcsektől kapott tudásom segített abban, hogy megvalósítsam és fenntartsam a belső középponti tudatosságot.

Elmesélem miként nőttem fel, hogyan oktattak a nagy bölcsek, mit tanítottak, de nem előadások és könyvek formájában teszem

mindezt, hanem élményeimen keresztül mutatom be. Az itt összegyűjtött történetek e tapasztalatok közül ragadnak ki néhányat.



A szent Himalája

Amikor közkinccsé szeretnék tenni egy történetet, mindig azt jut eszembe, hogy valójában maga a világ is egyféle történetnek tekinthető. Szeretném, ha másnak is hasznára válnának e tapasztalatok, ezért is beszélek róluk előadásaim és tanításaim során. Mindig megkérdezem a tanítványaimtól: *„Mi az, amit még nem adtam át nektek?"* Ezekből a spirituális történetekből azt érdemes megtanulnunk, és alkalmaznunk az életben, amit fejlődésünk szempontjából hasznosnak gondolunk; ha valamit nem értünk, azt hagyjuk most a mesélőre. A tapasztalatok emléke még ma is bennem él és érzem, hogy a Himalája hegyei visszahívnak.

GURUDÉVÁM ÉS SZÜLEIM

APÁM KÖZISMERT, TANULT szanszkrit-tudós volt, valódi szellemi ember. Falujában leginkább bráhmanák éltek, akik eljöhettek hozzá tanácsot kérni, és tanulhattak nála. Szüleim szerényebb vagyonnal rendelkeztek és nagylelkű földbirtokosok voltak, apám nem maga szántotta földjeit, de a termést megosztotta azokkal a munkásokkal, akik neki dolgoztak.

Apámnak egyszer fél évre nyoma veszett, senki sem tudta hová tűnhetett. Családja arra a következtetésre jutott, hogy vagy meghalt, vagy egy lemondott rendbe lépett. Valójában arról volt szó, hogy hosszabb időre visszavonult, mert gondjai támadtak spirituális gyakorlataival. Intenzív meditációba merült a Haridvarhoz közeli Mansa Devi-hez tartozó erdőben. Mesterem, aki egy útja során Mansa Devi-n haladt keresztül, egy este pont arra vetődött, ahol apám meditált. Apám, mesterem láttán azonnal tudta, hogy *gurudévá*ja talált rá. A mester és tanítvány közti efféle kezdeti kontaktusban, a két szív egymásra érez, és spontán módon megnyílnak egymás felé. Ez egyetlen pillanat alatt megtörténhet. Rögtön kommunikálni kezdtek egymással, tettek és szavak nélkül is. Mesterem egy hétig maradt ott, útmutatást adva apámnak, majd végül utasította, hogy térjen vissza otthonába. Szüleim 1700 méteres magasságban éltek Uttar Pradesh hegyei között.

Anyám közben feladta a reményt, hogy apám valaha is visszatér és komoly vezeklő gyakorlatokba kezdett.

Amikor apám hazatért, beszámolt anyámnak az őt Mansa Devinél beavató mesterrel történt találkozásáról és vele kapcsolatos tapasztalatairól. Azt mondta anyámnak, hogy a mester szerint, lehet, hogy ők már negyvenharmadik és hatvanadik évükben járnak, de fiúk születik majd, aki szintén a mester követője lesz.

Mesterem két évvel később felbukkant a hegyek közül és elment meglátogatni szüleimet. Amikor megérkezett, apám éppen vacsorázott, és anyám nyitott neki ajtót. Anyám, anélkül, hogy tudta volna ki érkezett, arra kérte, hogy várjon egy kicsit, mert férje éppen vacsorázik, és ő éppen most tálal. A vendég érkezését hallva, apám felugrott az asztaltól és az ajtóhoz sietett. Mesterem azt mondta:

– Nem enni jöttem, vagy azért, hogy a vendégszeretetekkel éljek. Mást szeretnék tőletek.

– Mindenem a tiéd – mondta erre apám.

– A fiadra van szükségem.

– A mi korunkban valóságos csoda lenne, ha fiunk születne, de ha így esne, a tiéd lesz – válaszolták szüleim. Tizennyolc hónapra rá megszülettem.

Azon a napon, amikor megszülettem, mesterem megjelent a házunknál, és megkérte anyámat, hadd vehessen a kezébe. Anyám, újszülött gyermekét védelmező anyaként vonakodott teljesíteni mesterem kérését, de apám arra kérte, tegyen eleget neki. Mesterem, miután néhány percig a kezében tartott, visszaadott anyámnak és a következő szavakkal fordult hozzá:

– Viseld gondját; később megint eljövök majd, és magammal viszem.

Mesterem három évvel később tért vissza és egy jobb fülembe suttogott mantrával avatott be. Mondtam neki, hogy én már ismerem ezt a mantrát, és mindig is emlékeztem rá, mire így válaszolt:

– Tudom. Csak megerősítettem azt, amire emlékszel.

Kisgyermekként egyáltalán nem kötődtem a szüleimhez, hanem mindig mesteremre gondoltam és folyamatosan tudatában voltam a jelenlétének.

Olyan sokat gondoltam rá, hogy szüleim néha már idegennek tűntek a szememben. Mindig azt gondoltam magamban: *„Nem ehhez a*

helyhez és nem ezekhez az emberekhez tartozom." Anyám időről időre megvizsgálta a jobb fülemen található lyukat, ami már születésemtől fogva ott volt. Jel volt ez, amit mesterem már születésem előtt megjósolt. Anyám időnként könnyezve mondogatta: „Egy nap elhagysz minket, elmész innen." Szerettem szüleimet, de valójában nagyon vártam már azt a napot. Már – életkoromhoz képest – nagyon korán visszaemlékeztem arra, hogy életem célja korábbi életem befejezetlen küldetésének lezárása. Gyermekként tisztán emlékezetemben éltek még előző életem részletei.

Minden este felébredtem, mert mesterem rendszeresen, újra és újra megjelent álmaimban. Ez felizgatta, és aggodalommal töltötte el szüleimet, akik papokkal, orvosokkal és asztrológusokkal tanácskoztak a dologról, hogy rájöjjenek, mi bajom lehet, de mesterem egy küldönc útján megüzente nekik, hogy ne aggódjanak, mert nincs semmi bajom.

A faluban, ahol éltünk lakott két idős özvegyasszony, akikkel sokszor elüldögéltem, jövőbeli terveimről beszélgetve. Nagyon jámboréletű emberek voltak. Folyton azt ajánlgatták, hogy menjek el középiskolába tanulni. Végül is rábeszéltek a dologra, de hamarosan otthagytam az iskolát és nem mentem vissza többé. Úgy éreztem, hogy semmi hasznom nem származik belőle, ha időmet egy efféle iskolára vesztegetem.

Néhány évvel később szüleim meghaltak és én mesteremhez szegődtem. Tanítani kezdett, noha nem ment neki könnyen. Ritkán fordult csak elő, hogy nem „atyámnak" szólítottam volna, mert egyáltalán nem kötődtem vérszerinti apámhoz. Apám sohasem hiányzott, mert többet kaptam mesteremtől, mint amit egy apa valaha is a gyermekének adhat. Mesterem nem egyszerűen csak olyan, mintha az apám lenne, jóval többet jelent nekem.

Minden egyes gondolatomat ismerte.

Ha arra gondoltam, hogy nem akarok meditálni, mosolyogva nézett rám.

Rendszerint megkérdeztem: „Miért mosolyogsz?"

Mire ő így válaszolt: „Nem akarsz meditálni."

Ez segített, mert biztosan tudtam, hogy nem csupán tetteimmel, és beszédemmel kapcsolatban ad útmutatásokat, hanem gondolkozásom és érzelmeim tudatosításával is foglalkozik. Féltem nemkívánatos

dolgokra gondolni, de valahányszor valami olyasmire gondoltam, amit rossznak éreztem, ő továbbra is szeretettel vett körül. Sohasem akarta befolyásolni a gondolataimat, de szokása volt, hogy ráébresszen gondolkozásom milyenségére. A tanító mindig szeretettel fordul tanítványához. Az igazi tanító sohasem marasztalja el tanítványát, függetlenül attól, hogy az mennyire viselkedett helytelenül. A tanító inkább óvatosan segít, és helyes irányba terel. Egy gyerek lehet bármilyen rossz, az igazán szerető anya továbbra is szeretettel viseli gondját. A mester ugyanúgy neveli tanítványát, ahogyan egy anya a gyermekét: szeretettel veszi körül, szelíden bánik vele, és ellátja tanácsokkal.

Nem tudtam, mit adhatott volna egy anya és egy apa, de mesterem mindent megadott. Sohasem várt érte cserébe semmit és nekem sem volt semmim, amit neki adhattam volna. Végtelen szeretetet érzek iránta, mert mindent megtett értem – tanított, felkészített – és én mindmáig képtelen voltam bármit is tenni érte. Egy mesternek semmire sincs szüksége. A valódi spirituális vezetők semmit sem kérnek, de mindent odaadnak.

Az igazi tanító a végsőkig önzetlen, és jobban szereti tanítványait, mint apa a gyermekét. Egy apa általában világi javakban részesíti gyermekeit, segíti őket, míg felnőnek, a világi életre készít fel. A szellemi atya azonban önzetlenül nyújtja azt, amit sohasem kaphatunk meg egy apától, és senki mástól sem. A spirituális hagyomány kivételével sehol sem láttam erre példát. Az apa és az anya életet ad, felnevel, tanít, vagyonát adja, de egy *gurudéva* azt a tudást adja át tanítványainak, mely saját közvetlen tapasztalatából származik.

A jóga hagyományaival kapcsolatos tudás átadása pontosan olyan, mint amikor egy apa a birtokát adja át a fiainak. A mester isteni szeretete nem hasonlítható az emberi szeretethez, mert olyasvalamiről van szó, amit csupán a szív érthet meg, és az elme sohasem képes felfogni. A valódi spirituális hagyomány szellemében a tanító oly sokat ad tanítványának, hogy ezzel elárasztja és átformálja annak életét.

Miután jó darabig mesterem mellett maradtam, elküldött Gangotriba, hogy egy hittestvérem társaságában éljek, aki az Írásokra kezdett tanítani. Hittestvérem szeretett, de nem értette más *szádhuk* elleni lázadozásomat, és nem nézte jó szemmel a velük folytatott állandó

vitáimat. Viselkedésemmel kapcsolatban ellenséges hangvételű üzeneteket küldözgetett mesteremnek, aki aztán értem jött és egy időre magával vitt, de később mindig visszaküldött hozzá. Nem szerettem vele lenni, és akkor sem éreztem jól magam, amikor olyan helyzetbe kerültem, hogy családoknál kényszerültem vendégeskedni, de erre szerencsére csak ritkán került sor.

Egy nap kíváncsiskodni kezdtem hittestvérem életével kapcsolatban, újra és újra arról kérdezgettem, hogy hol született. Akkor még nem tudtam, hogy a szvámik sohasem beszélnek a múltjukról, de esetemben kivételt tett, és elárulta, hogy hol született. A mesterek és bölcsek nem foglalkoznak a múltjukkal, nem tulajdonítanak jelentőséget születésnapjuknak, életkoruknak és születési helyüknek sem. Nem szeretnek vérszerinti rokonaikról beszélni. A beavatási szertartás alkalmával a szvámi maga végzi el az utolsó rítusokat, és aztán tudatosan feledkezik meg születési helyéről és azokról az emberekről, akikkel korábban élt. A szvámik körében nem szokás a múltról beszélgetni. Múltjukat halott múltnak nevezik, mert úgy gondolják, hogy újjászülettek. Ugyanezeket a kérdéseket mesteremnek is feltettem, aki állandó kérdezősködésemre végül elárult egy-két dolgot élete korábbi szakaszáról. Megtudtam, hogy egy nyugat-bengáli bráhmana családban született.

Rokonait egy olyan bölcs avatta be, aki időnként lejárt a Himalájából és azon a környéken vándorolt. Mesterem, aki szüleinek egyetlen fiúgyermeke volt, már fiatalon árvaságra jutott. Ekkor vette magához az imént említett nagy-tudású bölcs. Mesterem úgy nyolcvanéves lehetett, amikor ezt elmesélte nekem. Bengáli kiejtéssel beszélt, és noha nem használta az anyanyelvét, olykor bengáli dalokat énekelt. Szanszkrit nyelvtudós, de tud angolul és sok más nyelven is.

Bengáli utazásaim során egyszer ellátogattam mesterem szülőfalujába. Egykori lakóhelyének híre-hamva sem volt, és arra gondoltam, hogy egy mesterem nevét megörökítő szamádhit[10] kellene ott építeni, ő azonban megtiltotta. A faluban két nyolcvanéves hölgy kivételével senki sem emlékezett már mesteremre. Ők mesélték el, hogy egy himalájai mester jelent meg és vitte magával tizennégy éves

10 Szamádhi: a mester tiszteletére épített emlékhely megjelölésére is ezt a kifejezést használják – *a ford.*

korában. „Igen, határozottan emlékszünk rá" – mondták, és érdeklődtek, hogy él-e még, ha igen, akkor merrefelé. Élete további alakulásáról is kérdezősködtek.

Mesterem egy barlangban él, csak napkeltekor jön ki, és egy órával később már megy is vissza meditálni. Naponta kétszer áll fel meditációs testhelyzetéből. Olykor a barlang környékén sétál, máskor napok telnek el, és egyáltalán nem lép ki onnan. Három-öt haladó tanítvány mindig ott él vele. Mesterem és tanítványai a három téli hónapra 2000–2500 méteres magasságig ereszkednek le. Előfordul, hogy Nepálba utazik, és egy Namcsabazzartól körülbelül 11 kilométerre található helyen él néhány hónapig.

Általában kecsketejjel él, olykor azonban egy kis, fekete *shjama* tehén tejét issza. A fekete tehén már-már háziállatnak számít, az ott időző tanítványok ügyelnek rá. Mesteremnek időről időre egy felerészt vízből, felerészt kecsketejből készített italt vittem. Anélkül adtam neki, hogy kérte volna, és ha azt láttam, hogy nem nyúl hozzá, akkor elvittem.

Később megint vittem neki tejet. Ez volt egyetlen tápláléka.

Mesterem folytonos *szahadzsa-szamádhi** tudatállapotban van, nagyon keveset beszél. Egyszer kilenc hónapig éltünk együtt úgy, hogy szinte egyáltalán nem beszéltünk egymással. Csaknem végig csukott szemmel, meditációban ülve töltöttük az időt. Én is tettem a dolgom és ő is tette a dolgát. Nem kellett szóban érintkeznünk. Összhangban voltunk, értettük egymást, így szükségtelen volt beszéd útján érintkeznünk. Beszédre akkor van szükség, ha két ember nem érti meg egymást, a megértés érdekében, a szóbeli közlés azonban a kommunikáció szegényes formája. Mi már egy ennél mélyebb szinten kommunikáltunk egymással, így nem is volt szükség szavakra. Mesterem és én is jobban hittünk a szavak nélküli kommunikációban. Mosolyogva válaszolt ostoba kérdéseimre. Nagyon ritkán szólalt meg, de megteremtette fejlődésem feltételeit.

Vannak, akik Bengáli Baba néven ismerik mesteremet, mások egyszerűen Babadzsinak hívják. Azért hívom *gurudévá*mat „mesternek",

---

* Szahadzsa-szamádhi: állandó, mély-meditációs tudatállapot.

mert nem találok rá ennél jobb szót. Iránta érzett szeretetem örök törvényhez hasonló. Tanításaiban sohasem találtam semmit, ami valótlan lett volna, és sohasem láttam önzőnek semmiben. Isteni szeretet töltötte meg minden tanítását, akár tetteiről, beszédéről vagy hallgatásáról volt szó. Szavaim elégtelenek, képtelenek kifejezni mesterem nagyszerűségét. Őszintén hiszem, hogy a halhatatlan bölcsesség jógija, és a Himalája egyik legnagyobb mestere. Életcélja, hogy a felkészülteket elvezesse a megvilágosodáshoz, hogy szeresse, védelmezze azokat, akik még csak most készülnek fel, és utat mutasson nekik. Bárki is kerül bajba, ha mesteremet emlékezetébe idézi, segítségre lel. Meggyőződtem róla, hiszen számos esetben sok más emberrel együtt én magam is tapasztaltam ezt.

Ha sűrű programom közepette időt szakítok magamnak, erős vágy ébred bennem, hogy visszamenjek hozzá, mert számomra ő az egyetlen, aki utat mutathat. Bárhol legyek is, minden lehetséges formában tisztelettel és odaadással fejezem ki iránta érzett rajongásomat.

Ha hibákat követek el, úgy azok az én hibáim, de ha valami jó is van az életemben, akkor az tőle ered.

MESTEREM ÉS A SZVÁMI HERCEG

MESTEREM AZ ITT OLVASHATÓ történet kapcsán vált India-szerte ismertté. Sok indiai ügyvéd, bíró és számos más tanult ember már nyilván ismeri az esetet.

Élt egyszer egy Bhaval Szannyaszi névre hallgató fiatalember, aki az egyik bengáli állam, Bhaval örökös hercege volt. Miután megházasodott, ideje legnagyobb részét feleségével töltötte dardzsilingi luxusvillájában. Felesége már ekkor szerelmes volt egy orvosba, és a két szerető összeskövést szőtt, elhatározták, hogy megmérgezik a herceget. Az orvos kobraméreg-injekciókat kezdett beadogatni a hercegnek, eleinte kis adagokban, aki úgy tudta, hogy vitaminokat kap. Lassanként azonban egyre nagyobb adagokat kapott, és két hónappal később egy nap halottnak nyilvánították. Hatalmas menet kísérte testét egy hegyi patak partjára, a hamvasztási szertartás helyszínére. Abban a pillanatban, amikor lángra kaptak a fahasábok, és a testet a tűz fölé helyezték, zuhogni kezdett az eső. (Dardzsiling arról híres, hogy ott esik a legtöbb eső a világon). A szakadó eső eloltotta a tüzet, a folyó kiáradt és magával ragadta a herceg testét.

Mesterem, a hamvasztásra kijelölt helytől mintegy öt kilométeres távolságban, a folyó áramlásának irányában tartózkodott egy barlangban, néhány szvámi-tanítványával együtt. Éppen a Kanchendzönga lábánál található hegyekből indult a mi, Kumáun-Himalájában lévő barlangunkhoz.

Amikor meglátta a folyóban sodródó, halottas-ruhába öltöztetett és bambuszbotokkal körbecsavart testet, arra utasította tanítványait, hogy húzzák ki és szabadítsák meg szoros kötelékeitől. Azt mondta:

– Ez az ember nem halott, de mély öntudatlanságba zuhant, légzése és pulzusa eltér a szokásostól. A tanítványom lesz.

Eloldozták a köteleket és odavitték elé a herceg testét. A herceg két órán belül visszanyerte eszméletét, múltját azonban teljesen elfelejtette. Mesterem tanítványa lett, aki később szvámivá avatta. Már hét éve élt mesterem mellett, amikor mesterem megkérte, hogy látogasson el bizonyos bölcsekhez. Mesterem megjósolta, hogy a szvámivá lett herceg találkozni fog a húgával és visszatérnek az emlékei. Azt mondta:

– Sok gondunk lesz még ebből, úgyhogy jobban teszem, ha most magasabb vidékre húzódom.

Ősi himalájai barlangunkba ment, és több évig ott is maradt.

A szvámi herceg, miután hónapokon át járta az alföldi tájakat, és számos bölccsel találkozott, egy napon, tudtán kívül húga házához érkezett, hogy alamizsnát kolduljon. Húga azonnal felismerte. Hat órába telt, míg végül mindenre vissza tudott emlékezni. Én akkoriban fiatal voltam, és részletesen emlékszem az egész ügyre, úgy ahogyan akkoriban beszámoltak róla.

A szvámi herceg családja ösztönzésére és múltjára visszaemlékezve a bíróság elé járult és azt állította, hogy ő Bhaval hercege. Mindkét fél részéről számos tanút idéztek be tanúvallomások végett. A bírósági eljárás folyamán bebizonyosodott, hogy az orvos egy bombayi laboratóriumból szerezte be a kígyómérget. Az is minden kétséget kizáróan bizonyítást nyert, hogy a szvámi azonos azzal a herceggel, akit felesége és annak orvos barátja mérgezett meg. A szvámi herceg elmesélte, hogy miként nyilvánították halottá, szállították testét a Dardzsilinghez közeli hamvasztási helyszínre, ragadta el az árvíz, majd húzta ki egy himalájai mester és tanítványai.

Mesterem nem jelent meg a bíróság előtt, de elküldött két szvámit, hogy tanúskodjanak. Az ügy a kalkuttai bíróságon folytatódott még éveken át és az indiai jogtörténet egyik leghosszabb, valamint legterjedelmesebb bírósági eljárásává terebélyesedett. A herceg

végül visszanyerte birtokát és vagyonát, ám a sors iróniája folytán, egy évvel később meg is halt.

Az eset kapcsán mesterem az egész országban ismertté, és keresetté vált az emberek körében. Ő mindig is kerülte a tömeget és csupán kiválasztott tanítványok egy csoportjával dolgozott, akik állandó és szeretet-teli útmutatást várhattak tőle. Mesterem kerülte a rivaldafényt. Az indiaiak nagyon kíváncsiak voltak, hogy ki lehet ez a nagy bölcs, de mesterem jobb szerette, ha a tömeg távol marad tőle. Még ma is az ismeretlenséget részesíti előnyben, és azt mondja, hogy az az adhikári, aki őszintén óhajtja követni a megvilágosodás útját, jobban teszi, ha kerüli a tömeget, a nyilvánosságot és, hogy sok hívet szerezzen magának.

A spirituális ember legnagyobb korlátai és kelepcéi: a hírnév és a dicsőség. A hírnév és dicsőség megszerzésének vágya még a világi pozícióinkról való lemondás után is ott lapul a tudattalanban. Az adhikárinak – azáltal, hogy testét, tudatát és lelkét az Úrnak ajánlja – teljesen ki kell ölnie magából e vágyat, el kell jutnia oda, hogy semmiféle személyes vágyat ne érezzen. A bölcs, aki eljut ide, még a Himalája egy csendes és félreeső sarkából is segítheti, gyógyíthatja az emberiséget, útmutatást adhat neki. A bölcsek életének fontos részét képezi, hogy az emberiség szolgálatára lehessenek. Ők semmit sem várnak az emberiségtől, mert azt gondolják, hogy az emberiség szolgálatával Isten iránti szeretetüket fejezik ki.

A KÁPRÁZAT NYOMAI

A NYUGATI EMBER SOK TÖRTÉNETET hallhat a *jetik*ről, a hegyi emberekről és Shangri-la-ról. Noha e történetek csupán a fantázia és különféle téveszmék szülöttei, a Himalájába csalogatja a nyugati szenzációhajhászokat, akik aztán *jeti* után kutatnak a titokzatos hegyek között. A csomagjaikat cipelő serpák segítik őket, akik igen gyakorlottak a hegymászásban, és abból élnek, hogy ezeket az utazókat kalauzolják a Himalája különféle vidékein. A serpa vezetők jól ismerik a jelentősebb hegycsúcsokat és igen segítőkészek a hegymászók és a különféle expedíciók tagjainak eligazításában, de egyáltalán nem ismerik a Himalája szellemi örökségét.

Sok külföldi érkezik e hegyek közé Shangri-la-t keresve, Shangri-la azonban a valóságban nem létezik. Shangri-la mítosza két, a Himalájában rejlő ősi barlang-kolostor létére vezethető vissza. A barlangokat hagyományos kéziratainkis megemlítik, és már jó ideje meditációs és egyéb spirituális gyakorlatok színhelyéül szolgálnak. Az egyik barlang a Kanchendzönga hegyen található 4200 méteres magasságban, a másik, ahol én éltem, a Himalája mélyén rejlik Tibet és Garval határán. Az utóbbi barlang-kolostorban, amely 3500 és 3600 méter közötti tengerszint feletti magasságban található, sok tanítvány is kényelmesen megfér egymás mellett.

Ezen a helyen csak igen kevés ember járt mostanáig. A kolostor most is létezik, számos szanszkrit, tibeti és Szandhja Basha kéziratot őriznek benne.

A külföldiek főként a himalájai Dardzsilingbe mennek, hogy hegyet másszanak a serpák segítségével. Expedícióik során Shangri-laról, a hegyi emberekről és a *jetik*ről beszélgetnek, ez jár a fejükben. Kamerát, sátrat, palackozott oxigént és konzervet visznek magukkal, olykor, a Himalája bizonyos részein még hordszékkel is felszerelkeznek. A Himalájának azonban létezik egy ismeretlen része is, és akik nem elég felkészültek, vagy ragaszkodnak az életükhöz, azoknak nem tanácsos kísérletezni az odajutással.

Egyszer találkoztam egy gazdag nyugati emberrel, akit egy csapat indiai kísért: a hegyi embereket keresték. Képtelen voltam meggyőzni őket, hogy az úgynevezett *jetik* vagy hegyi emberek nem léteznek; négy hónapot töltöttek keresésükkel, 33000 dollárt költöttek rá. Csalódottan kellett visszatérniük Delhibe. Ez a gazdag amerikai le akart filmezni egy *jeti*t, avagy hegyi embert, és meg is jelentette egy nepáli *szádhu* fényképét, melyen hegyi emberként azonosította a *szádhu*t. Szikkimben egy nyugati nővel is találkoztam, két serpa kísérte. Súlyos fagyási sérülései voltak. Azt mondta, élethivatásának tekinti, hogy hegyi embereket kutasson fel. Dardzsilingben maradt és háromszor tett kísérletet a hegyi emberek felkutatására, de egyet sem sikerült találnia.

Noha gyermekkoromtól fogva a Himalájában barangoltam, sohasem találkoztam hegyi emberrel, a róluk szóló történeteket azonban gyakran hallottam. A himalájai falvakban lakó nagymamák mesélnek ilyen történeteket az unokáiknak. A hegyi ember története legalább olyan ősi, mint az emberi elme képzelődésre való hajlama. A magas hóban valakinek elhomályosul látása és a jegesmedvéket, melyeket ritkán látni a hegyekben, messziről hegyi embernek véli. A jegesmedvék a hegyek magasabb részén élnek, meg-megdézsmálják az expedíciók élelemtartalékait. Hosszú – az emberihez hasonló – lábnyomot hagynak maguk után.

A *jeti* szót egyébként helytelenül használják a hegyi ember megjelölésére. A *jeti* szanszkrit szó, lemondott személyt jelölnek vele, valamint a Sankarácsárja által alapított tíz szerzetesrend egyikébe tartozó

*szádhuk*at is így nevezik. Milyen különös, hogy ezt a szót használják a hegyi emberre; *a jetik* emberek, nem, pedig hegyi emberek!

Az emberi tudat mindaddig a káprázat hatása alatt áll, míg a nem tudás teljesen el nem oszlik. Ha tudatunk nem tiszta, a külső világból eredő, begyűjtött információkat nem koncentrált módon érzékeljük és a zavaros tudat megtévesztő, hamis látomást szül. A tudat-módosulás egyik válfajáról van szó, éppen olyan, mint az ábrándképek, a csapongó képzelet, a szimbólumok és a különféle eszmék. A *májá* a kozmikus illúzió és az *avidjá* a személyes nem tudás, mely arra vezethető vissza, hogy nem ismerjük a dolgokat és azok természetét. A „Nagy Láb" története egy valóságosnak vágyott ábrándképen és a zavaros érzékelésen alapul. Ha egy medve gyorsan fut a hóban, felfelé kapaszkodik, vagy lefelé fut, lábnyoma nagyon nagynak tűnik. Amikor medvém kísérgetett, én magam is meglepődtem, mekkora lábnyomokat hagy maga után; általában hatalmas méretűek voltak, és olyanok, mint az emberé.

Ó jaj, a világ a káprázat hatása alatt még mindig árnyékok és a Nagy Láb után kutat! Én csak himalájai *májá*nak nevezem. Én itt születtem és éltem e hegyek között, és nincs mondanivalóm azok számára, akik boldogok, ha hihetnek e legendákban, és még mindig olyasmit keresnek, ami sohasem létezett. Isten segítse e félrevezetett embereket. Ezek nem a hegyi emberek vagy a *jetik* lábnyomai, hanem a káprázat hagyta őket.

ÉLET A BARLANGOKBAN

AKIK VALÓBAN A LEMONDOTT ÉLET mellett kötelezik el magukat, kényelmesen élhetnek a Himalája bizonyos részein, ahol kisebb – négy-öt ember befogadására alkalmas – barlangokat találunk. Létezik néhány himalájai barlang-kolostor is, ahol töretlenül őrzik a hagyományokat. Az a kolostor is ezek közé tartozik, amelyben felnőttem. A barlang-kolostor hagyományai négy-öt évszázaddal ezelőttre nyúlnak vissza, és még ma is elevenen élnek. Feljegyzések őrzik az első mesterek nevét és a hagyomány kezdeteit.

A barlang-kolostor egy természetes barlangban található, mely számos cellára oszlik. Az évszázadok folyamán a barlangfalat képező sziklákat lassanként lefaragták, hogy több helyet nyerjenek, és minél több tanítvány elférjen. A barlang lakóinak egymásra következő nemzedékei dolgoztak azon, hogy kényelmessé és békéssé varázsolják a kolostort, de hát így sem mondható túlságosan modernnek. Nincs fürdőszoba, konyha és más efféle „komforthelyiség", a kolostor ennek ellenére nagyon jól megfelel feladatának.

A barlangban *dhoop*nak nevezett, növényekből készült füstölőpálcikával világítanak. Amikor ég fényt ad, ha kialszik, kellemes illatot áraszt. A *dhoop*ot nyersen sajtolják, majd úgy 10 cm hosszúra és 3 cm szélesre gyúrják. Remekül ég, megnyugtató fényénél az Írásokat is tanulmányozhatja az ember. Amikor kialszik, kellemes illatot áraszt, és füstölőként funkcionál. A fenyőfák és *devdáru* fák

ágaiból szintén jó fáklyákat készítenek, melyek természetes gyantájuk révén igen jól égnek.

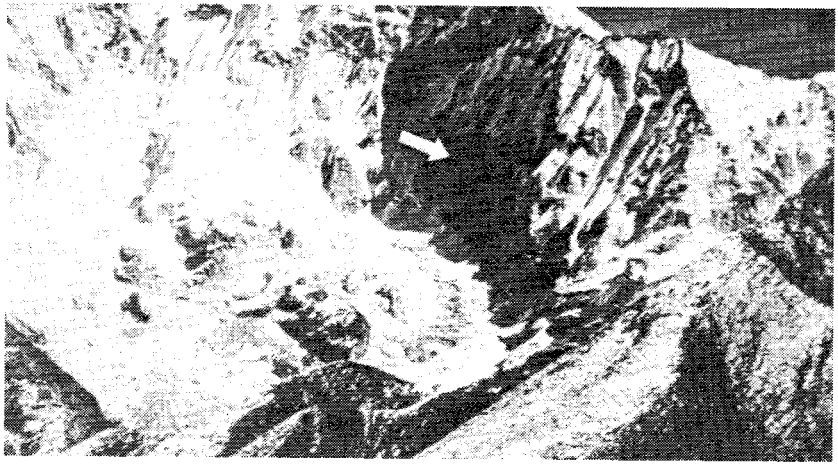
A barlang kellemes melegét a *dhooni,* az örökké égő tűz biztosítja. A tüzet folyamatosan nagy fahasábokkal táplálják, éberen őrzik, rendszeresen adnak hozzá más tüzelőanyagokat is. A télire szükséges tűzifát nyáron gyűjtik össze. Nyáron tápláló zöldségnövények nőnek a közeli patakok partján. Különféle gombákat valamint két közönséges vadon termő, *lingorá*nak és *ogal*nak nevezett zöldséget fogyasztanak; sokféle gyökértermést is esznek, két ismertebb válfajuk a *tarur* és a *genthi,* melyeknek íze és külseje az édesburgonyáéhoz[11] hasonló. Barlangunkban kényelmesen elélünk pusztán krumplin, búzán, bagolyborsón és kukoricán, ami úgy 2000 méteres magasságig megterem a hegyi falvakban. A falvakban jó minőségű gyapjútakarókat, szőnyegeket és meleg ruhákat készítenek az emberek. Hegyi barlangunkat egy keskeny patak táplálja egész évben. Novemberben, és decemberben, amikor befagy, egyszerűen havat melegítünk, így nyerünk vizet. Más barlangokban, ahol szintén megfordultam, például a Manalinál található barlangban, nehezen juthattunk csak friss vízhez, körülbelül öt-hat kilométert kellett gyalogolnunk e célból.

Egyes remetelakokban a mesterek még mindig az ősi módszerrel tanítják követőiket. A tanítók itt természetes barlangokban élnek, és a tanítványok különféle helyekről érkeznek hozzájuk, hogy tanuljanak és gyakoroljanak. A legtöbb úgynevezett tanuló[12] el sem jut ezekbe a barlangokba, mert a Himalája valahogyan megvédi a tanítókat azoktól, akik csupán kíváncsiak, vagy még nem készültek fel a magasabb szintű tanítások befogadására. Ha valaki csak azért hagyja el otthonát és vág neki tanítót keresni, mert kíváncsi vagy érzelmi problémái vannak, az nem jut el ilyen tengerszint feletti magasságig. Nincs meg bennük a szilárd elhatározás, és útmutatással sem rendelkeznek, amivel eljuthatnának a Himalája mélyén rejlő helyekre, ahol a nagy bölcsek laknak.

---

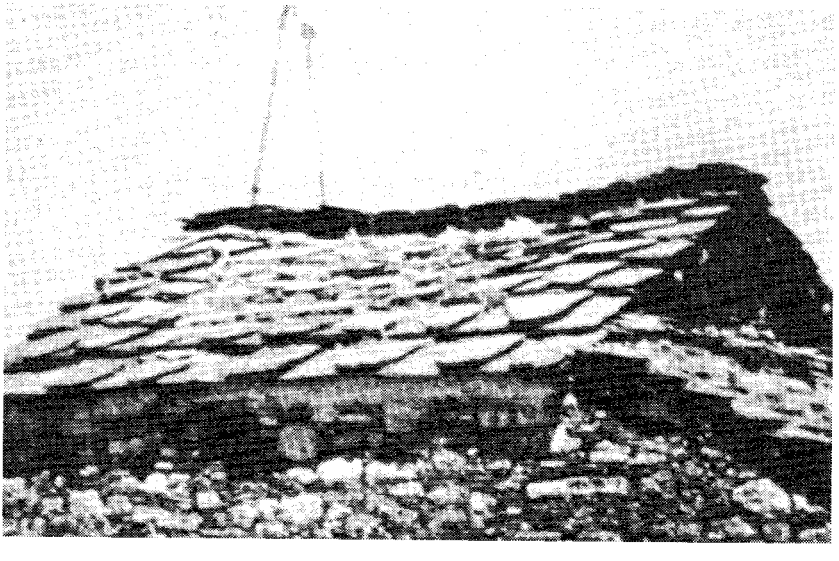
11 Más néven batáta – *a ford.*

12 A tanuló kifejezést az érdeklődőkre használják – *a ford.*



Himalájai barlang

A tanítás gyakran szemléltető módszerrel, és bizonyos meghatározott időpontokban zajlik. A tanítványoknak később készségeik bizonyításával kell számot adniuk egyéni fejlődésükről. A tanítás olykor csendben zajlik, és amikor a tanítvány elér egy bizonyos tudásszintet, a tanító megkérdezi tőle: *„Mások hogyan tanulhatnak a jógiktól, ha egész életedet egy barlangban töltöd?"* Következésképp, a tanítványok zöme néhány év után elhagyja a barlangot.



Himalájai remetelak

Fontos, hogy kreatívvá és segítőkésszé váljunk, de mielőtt ezt elérnénk, először saját, mélyen rejlő erőforrásainkkal kell kapcsolatba lépnünk, azáltal, hogy megfegyelmezzük magunkat, és ellenőrzésünk alá vonjuk tudatunkat, beszédünket és tetteinket. Ha a barlang-kolostorokban tanított fegyelmet csak néhány évig is gyakoroljuk, az élet virága örökké virágozni fog bennünk. Ha valaki ilyen önuralomra tett szert, a világban él, de mégis felette áll, nem érintik a világi kötelékek és gondok.

MÁSODIK FEJEZET

A Mester tanít

Az ifjúkor az élet virágának bimbózó korszaka. E virág védelmet kíván, hogy a többi ember egyénenként eltérő véleménye ne zavarja össze az elmét. A zsenge tudat könnyen formálható, és a megfelelő tudás átadása mellett az is fontos, hogy szeretetteljes útmutatást kapjon. Azok a szülők, akik valódi figyelmet fordítanak gyermekeikre, átsegíthetik őket a kamaszkor megpróbáltatásain. E korszakban formálódnak ki a tudat magatartásformái.

MIKÉNT TANULTAM MEG ADNI

TERMÉSZETÉBŐL FAKADÓAN csaknem minden gyerek nagyon önző. Semmit sem akarnak adni másoknak. Mesterem arra nevelt, hogy változtassak e hajlamon.

Amikor a hegyek között éltem, naponta csak egyszer ettem. Étkezésem egy *csapatti*ból*, némi zöldségből és egy pohár tejből állt. Egy nap már csaknem délután egy körül járt, amikor kezet mostam, leültem és megkaptam az ennivalókat. Asztali áldást mondtam, majd éppen nekiláttam volna az evésnek, amikor mesterem lépett be és így szólt:

– Várj.

– Mi a gond? – kérdeztem.

– Egy öreg szvámi érkezett, aki éhes és oda kell neki adnod az ételt – válaszolta.

– Nem – mondtam tiltakozva –, nem adom oda, akkor sem, ha egy szvámiról van szó. Én is éhes vagyok, és holnapig semmit sem fogok már enni.

– Nem halsz bele. Add oda neki. De ne csak azért, mert én így akarom. Úgy add, mint szereteted ajándékát – szólt mesterem.

– Éhes vagyok. Hogyan érezhetnék szeretetet olyasvalaki iránt, aki az én ételemet eszi? – kérdeztem.

---

* Csapatti: indiai kenyér.

Amikor látta, hogy nem bír rávenni, hogy ajánljam fel az ételt a szváminak, végül azt mondta:

– Megparancsolom, hogy add oda az ételt!

A szvámi bejött a helyiségbe. Ősz szakállú öregember volt.

Egyetlen takaróval, egy bottal és fatalpú szandálban, egyedül vándorolt a hegyek között.

– Olyan boldog vagyok, hogy idejöttél. Megáldanád ezt a gyermeket a kedvemért? – kérdezte mesterem az öreg szvámitól.

– Nincs szükségem az áldásodra. Ennivalóra van szükségem. Éhes vagyok – ellenkeztem.

– Ha e gyenge pillanatodban nem tudsz uralkodni magadon, az élet harcában is elbuksz. Kérlek, ajánld fel ételedet a szváminak. Először azonban hozz neki vizet, és mosd meg a lábát – mondta erre mesterem.

Úgy tettem, amint kérte, de sem lelkes nem voltam, sem a lábmosás jelentését nem értettem. Segítettem megmosni a szvámi lábát, majd megkértem, hogy üljön le és odaadtam neki az ételt. Később megtudtam, hogy előtte négy napig semmit sem evett.

Átvette az ételt és így szólt:

– Isten áldjon! Sohasem leszel éhes, csak ha ételt tesznek eléd. Ez az áldásom rád.

Szavai még mindig fülemben visszhangoznak. Pontosan attól a naptól kezdve megszabadultam attól a belső kényszertől, ami korábban oly gyakran vezetett a gyerekes éhségérzethez.

Nem sok választja el az önzést, az önzetlenségtől, a szeretetet, a gyűlölettől. Ha valaki túllép e határvonalon, örömét lelheti abban, ha másokért tehet anélkül, hogy viszonzást várna cserébe. Ez a legnagyobb öröm mind közül; alapvető lépés a megvilágosodáshoz vezető úton. Az önző ember sohasem juthat el idáig, mert az egója által kiépített határok között marad. Az önzetlen ember megedzi egóját és magasabb szintű célokra tartogatja. Világunkban az emelkedett szellemű férfiak és nők általános jellemvonása az önzetlenség. Semmit sem érhetünk el önzetlen szolgálat nélkül. Az Írások minden rítusa és tudása hiábavaló, ha tetteink nélkülözik az önzetlenséget.

MIKÉNT TESZI PRÓBÁRA A MESTER TANÍTVÁNYAIT

A TANÍTÓK GYAKRAN TESZIK PRÓBÁRA tanítványaikat. Mesterem azt a feladatot adta, hogy egy pontosan meghatározott időpontban meditáljak. Egy napon ebben az időpontban, amikor csukott szemmel ültem, odajött és megállt előttem. Nem nagyon mehetett a meditálás, hiszen egyébként nem lettem volna tudatában annak, hogy ott van.

– Kelj fel! – szólt. Nem reagáltam. Majd megkérdezte:

– Hallasz-e engem és tudod-e, hogy itt vagyok?

– Igen – válaszoltam.

– Meditálsz? – kérdezte erre.

– Nem.

– Akkor miért nem álltál fel?

Valójában csak úgy tettem, mintha meditálnék, és tökéletesen tisztában voltam jelenlétével.

A tanítók gyakran viselkednek így, hogy próbára tegyék hozzáállásunkat, őszinteségünket és fegyelmünket. Elárul egy titkot, majd egy másik tanítványnak is súg egyet, és mindkettőtöknek azt mondja: „Ne áruld el senkinek."

Ahelyett hogy megtartanátok a titkot, megosztjátok egymással a hallottakat. A mester így állapítja meg, hogy még nem vagy elég felkészült egy jelentősebb titok megőrzésére. Azt mondja: „Mondtam, hogy ne mondd el senkinek. Miért mondtad el?"

A tanítók azonban ennél komolyabb próbákat is alkalmaznak. Néha azt mondják: „Maradj itt!" és nem jönnek vissza három napig.

Lehet hideg, eshet az eső, de csak napok múlva jönnek vissza érted. Sok efféle próbán esnek át a tanítványok.

Az ember erejét gyakran próbára kell tenni, hogy megtanuljon bízni önmagában. A tanítók, azzal, hogy próbára teszik tanítványaikat, önfegyelemre tanítják őket, és önbizalmuk kifejlődését segítik elő. A próbák azért fontosak, mert így fel lehet mérni a tanítványok fejlődését. Abban is segítik a tanítványt, hogy felmérhesse saját fejlődési szintjét és feltárják azokat a hibákat, amiknek lehet, hogy nem is volt tudatában.

ÉJJELI UTAM AZ ERDŐBEN

EGYSZER A NEPÁLBÓL TANAKPURBA vezető úton, egy erdőben időztünk.

– Harapjunk valamit – mondta mesterem. Hajnali két óra volt.

– Menj el a tanakpuri boltba, húsz kilométerre van innen, egyenesen csak az erdei ösvényen kell menned.

Egy másik szvámi is volt a társaságunkban, akinek szintén volt egy tanítványa.

– Miért küldöd el éjnek idején? – kérdezte mesteremtől. – Én nem küldeném el a tanítványomat.

– Hallgass! Így anyámasszony katonája lesz belőle, nem szvámi. Ennek a fiúnak edzésre van szüksége. Mennie kell. – Majd hozzám fordult:

– Gyere ide, fiam! Fogd ezt a lámpást, van benne elég olaj. Tégy gyufát a zsebedbe, fogd meg ezt a csomagot, húzd fel a lábbelidet. Menj el a boltba és végy három-négy napra elegendő élelmet.

– Rendben – feleltem, majd elindultam.

A hosszú éjszaka folyamán rengeteg kígyó és tigris vágott át előttem az ösvényen, melynek mindkét oldalát igen magasra nőtt elefántfű szegélyezte, ami jóval magasabb volt nálam. Számtalan hang hallatszott a fű közül, azonban egyikről sem tudtam megállapítani, hogy milyen állattól származik. Mintegy húsz kilométert tettem meg kis lámpásommal a boltig és reggel hétre értem vissza táborhelyünkre a vásárolt élelemmel.

– Hogy vagy? – kérdezte mesterem. Nekifogtam elmesélni, mi minden történt útközben. Végül így szólt:

– Elég ebből. Készítsük el az ételt.

A félelemtől való megszabadulás szintén nélkülözhetetlen a megvilágosodás eléréséhez. Nagyszerű dolog olyan embernek lenni, aki sohasem fél. Ha teljesen megszabadulunk minden félelmünktől, újabb lépést teszünk a megvilágosodáshoz vezető úton.

ÁTKELÉS A MEGÁRADT FOLYÓN

SOK A TANULÓ, de kevés a tanítvány.[13] Sok tanuló ment mesteremhez és kérte: „Kérlek, fogadj engem tanítványoddá!" Mind hűségesnek mutatkozott, szolgálták, mantrákat zengtek, tanultak és gyakorolták a kiszabott feladatokat. Mesterem azonban nem válaszolt nekik. Egy napon mindenkit maga köré gyűjtött. Húsz tanuló jött össze.

– Menjünk – mondta mesterem. Mindenki követte a Tungbhadra-folyó partjára, ami Dél-Indiában található. A folyó éppen az áradás csúcspontján járt, nagyon széles és veszélyes volt.

– Az lesz a tanítványom, aki át tud kelni ezen a folyón – mondta.

– Mester, tudod, hogy képes vagyok rá, de vissza kell mennem, hogy befejezzem a munkámat – mondta egyikük.

– Mester, nem tudok úszni – szólt egy másik.

Én egy szót sem szóltam. Amint mesterem száját elhagyták az iménti szavak, ugrottam. Csendben ült a parton, míg átúsztam a túlpartra. A folyó nagyon széles volt, tele krokodillal, embernyi méretű farönköket vitt az ár, de nem aggódtam. Tudatom csak arra összpontosított, hogy megfeleljek az elvállalt kihívásnak. Szerettem a kihívásokat, és mindig lelkesen fogadtam, bármiről volt szó. Ösztönző forrást biztosítottak a kihívások, mert lehetőséget adtak erőim

13 Lásd a 12. lábjegyzetet, a tanulóval ellentétben a tanítványnak már komolyabb céljai vannak – *a ford.*

felmérésére. Ha elfáradtam úszás közben, lebegtem a vízen, ily módon sikerült elérnem a túlpartot.

– Ő nem mondta, hogy a tanítványom akar lenni, mégis ugrott – fordult mesterem a tanulókhoz.

Elég közel álltam mesteremhez, hogy ismerjem erejét. Azt gondoltam magamban: „Azt akarja, hogy aki a tanítványa szeretne lenni, az átússza a folyót. Itt vagyok én. Képes vagyok rá. Semmiség, hiszen ő itt van. Miért ne sikerülne?" Ilyen szilárd volt hitem és elhatározásom.

A hit és az elhatározás két alapvető lépés a megvilágosodáshoz vezető úton. Ezek nélkül a megvilágosodás csak kimondott és leírt szó marad, de sohasem érhetjük el. Hit nélkül még szert tehetünk bizonyos szintű intellektuális tudásra, de csak a hit segítségével fedezhetjük fel lényünk legfinomabb szintjeit. Az elhatározás ereje segít bennünket minden csalódottságunk és akadály közepette. Ez segít kifejleszteni akaraterőnket, ami a belső és külső sikerek valódi alapja. Az Írások azt mondják, hogy a *szankalpa shakti* (az elhatározás ereje) segítségével semmi sem lehetetlen. A világ kiemelkedő vezetőinek nemes tettei mögött e *shakti* rejlik. Ezzel az erővel a háta mögött, az ilyen vezető azt mondja: *„Meg akarom tenni; meg kell tennem; megvannak az eszközeim ahhoz, hogy megtegyem."* Ha valakiben töretlen az elhatározás ereje, feltétlenül eléri a kívánt célt.

MEGHÓDOLÁS MESTEREM ELŐTT

ELMESÉLEM, MIKÉNT HÓDOLTAM MEG mesterem előtt. Amikor beavatásom második lépcsőjéhez* érkeztem tizenöt éves koromban, nem volt semmim sem. Arra gondoltam: „Ezek a gazdag emberek kosárnyi gyümölccsel, virággal és pénzzel hódolnak tanítójuk előtt, de nekem semmim sincs, amit felajánlhatnék."

– Mester, mi a legjobb dolog, amivel kifejezhetném hódolatomat? – kérdeztem tőle.

– Hozz nekem egy köteg száraz rőzsét – mondta.

„Ha valaki száraz gallyakat visz mesterének, az, biztosan pofont kap tőle" – gondoltam, de szavai szerint cselekedtem. Vittem neki egy köteg száraz rőzsét, mire azt mondta:

– Ajánld fel nekem egész szíveddel, tudatoddal és lelkeddel.

Ránéztem és elgondolkoztam: „Olyan bölcs és tanult ember. Mi ütött ma belé?"

– Ez a legnagyobb ajándék, amit valaha is adhatsz. Az emberek aranyat, ezüstöt, földet, házat akarnak adni. Ezek semmit sem jelentenek nekem.

---

* A szvámidzsit először hároméves korában – egy *mantra* átadásával – avatta be mestere. Az itt említett második beavatást magasabb szintű gyakorlatok előzték meg.

Elmagyarázta, hogy amikor valaki egy köteg rőzsét ad a gurunak, az azt jelenti, hogy az illető már felkészült, és a megvilágosodás útjára léphet.

A rőzse jelentése: *„Kérlek, szabadíts meg múltamtól, és égesd el minden negatív gondolatomat a tudás tüzében."*

– Elégetem ezeket a száraz gallyakat, hogy múltad *karmái* ne befolyásolják a jövődet. Most új életet adok neked. Ne a múltban élj. Élj itt és most, lépj a fény útjára – szólt mesterem.

A legtöbb ember a múlton tépelődik, és nem tudja, hogyan kell itt és most élni. Szenvedésük ebből fakad.

MAGÁNY

SOHASEM VAGYOK MAGÁNYOS. Az érzi magát egyedül, aki nincs tudatában saját tökéletes belső teljességének. Ha anélkül kötődsz valami külsődleges dologhoz, hogy tudatában lennél a benned élő valóságnak, akkor csakugyan magányosnak érezheted magad. A megvilágosodás keresése belül zajlik, azért hogy ráébredjünk: önmagunkban is teljesek vagyunk. Tökéletes vagy. Nincs szükséged semmiféle külső segítségre. Történjék bármi, bármilyen helyzetben, nem számít; sohasem szükségszerű, hogy magányosnak érezd magad.

Tizenhat éves voltam, amikor egy alkalommal himalájai barlangunk előtt álltam, és láttam, hogy emberek közelednek. Amikor közelebb értek, egy tekintélyes indiai hercegre, titkárára és testőreire ismertem bennük. A herceg odajött hozzám, és gőgös hangon odavetette:

– *Brahmacsári**, azért jöttem, hogy találkozzam a mestereddel!

– Nem találkozhatsz vele! – válaszoltam ugyanabban a hangnemben.

– Tudod te, kivel állsz szemben? – kérdezte a herceg titkára.

– Nem érdekel, én őrzöm ezt a barlangot, menjetek el! – válaszoltam. Így hát elmentek. Később még többször is visszajöttek, de mindhiába, mert ritkán engedtem bárkinek is, hogy találkozhasson mesteremmel. Meg akartam védeni a zargatástól, és öntelt emberekkel sem volt kedvünk találkozni.

---

* Fiatal szvámi.

Olykor azért megkérdeztem mesteremtől:

– Ezek a gazdag emberek a világ minden tájáról eljönnek ide, és azt mondod, hogy látni sem akarod őket. Helyes dolog ez?

Rendszerint mosolygott és így válaszolt:

– Én boldog vagyok a bennem lakozó barát társaságában is. Miért kellene találkoznom ezekkel az emberekkel? Nem igazi Istenkeresők; mindig valami világi dolgot akarnak. Egyikük azt akarja, hogy gyereke lehessen, a másik magas pozícióra vágyik. Nem szellemi táplálékot kívánnak. Miért kívánod hát tőlem, hogy találkozzam velük?

A tekintélyes herceg végül belátta, hogy rám nincs hatással a rangja, ezért változtatott a hozzáállásán. Amikor egyszer ismét megjelent, kedvesen kérdezte:

– Uram, találkozhatnék a mestereddel?

Bevezettem a barlangba, ahol mesterem csendben ült. A herceg kedves akart lenni, és meg akarta mutatni jó modorát, nyugati jólneveltségét, ezért így szólt mesteremhez:

– Magányosnak látszol, Mester.

– Igen, mert ide jöttél. Mielőtt megérkeztél volna, belső Barátom társaságát élveztem. Most, hogy idejöttél, már valóban magányos vagyok.

Valóban így van ez. A valódi Önvaló a legnagyszerűbb társaságunk, mind közül. Akik megismerik a belső Önvaló örömét, sohasem lesznek magányosak. Ki miatt érezzük egyedül magunkat? Azok miatt érezhetjük egyedül magunkat, és azokkal kerülünk függőségi viszonyba, akik azt állítják, hogy ismernek és szeretnek minket, vagy akiket mi szeretünk. Elfeledkezünk a belső, örök Barátról. Ha eljutunk oda, hogy felismerjük valódi Önvalónkat, nem függünk többé a külső dolgoktól. Külső kapcsolatoktól való függésünk a nem tudásból fakad, amit el kell oszlatnunk. A kapcsolatok és az élet szinonimák, egymástól elválaszthatatlanok. Akik ismerik a belső Barátot, mindenkit szeretnek, és nem függenek külső tényezőktől. Sohasem magányosak. A magány betegség. Ha egyedül is boldog vagy, ez azt jelenti, hogy a Végső Valóság állandó társaságát, állandó tudatát élvezed.

A lecke hallatán, a herceg visszatért palotájába és mesterem szavainak értelmén töprengett.

Később maga is meditálni kezdett. Hamarosan rájött, hogy mindenki megszabadulhat az önmaga által teremtett magány nyomorúságától és élvezheti az életet.

MÁJÁ, A KOZMIKUS FÁTYOL

EGY NAPON ÍGY SZÓLTAM mesteremhez:

– Mester, megtanítottál rá, hogy az *avidjá* (nem tudás) és *májá* (káprázat, illúzió) egy és ugyanaz. De még most sem értem igazán mi is a *májá*.

Mivel gyakran alkalmazott szemléltető módszereket, így válaszolt:

– Holnap reggel megmutatom neked, mi a *májá*.

Éjjel le sem hunytam a szemem. Csak az járt a fejemben: „Holnap reggel megismerem a *májá*t."

Másnap reggel szokás szerint megmosakodtunk. Utána megint találkoztunk. Megfürödtünk a Gangeszben. Később már úgy éreztem, nem tudok nyugodtan ülni és meditálni, mert olyan izgatott voltam a lehetőségtől, hogy a *májá* misztériumának fátyla lehullhat előttem.

Amikor visszafelé tartottunk a barlang irányába, egy nagy, száraz farönk akadt az utunkba. Mesterem odarohant a fához és szorosan köré tekeredett. Korábban sohasem láttam ilyen gyorsan futni.

– A tanítványom vagy? Akkor segíts! – kiáltott fel.

– Micsoda? Oly sok emberen segítettél már, és ma neked van szükséged az én segítségemre? Mi történt veled? – kérdeztem.

Féltem attól a fától. Nem mentem közelebb, mert aggódtam, hogy engem is csapdába ejt. Így töprengtem magamban: „Ha ez a fa engem is rabul ejt, akkor ki segít majd kettőnkön?"

– Ments meg! Fogd meg a lábam, és próbálj meg mindent, hogy leszedj innét! – kiáltotta. Minden erőmmel azon voltam, de nem bírtam elválasztani a fától.

– Rabul ejtette a testemet ez a farönk – mondta. Teljesen kimerültem, miközben azon iparkodtam, hogy elszedjem a fáról.

Végül elgondolkoztam egy pillanatra, és megkérdeztem:

– Hogyan lehetséges ez? A farönknek nincs ereje, hogy magához láncoljon. Mit csinálsz tulajdonképpen?

– Ez a *májá* – felelte nevetve.

Mesterem úgy magyarázta el az *anádi vidjá*t – a kozmikus illúziót – ahogyan azt, Sankara is leírta. Elmondta, hogy az *avidjá* jelenti az egyéni nem tudást, míg a *májá* egyéni és kozmikus illúzió is egyben. A *má* „nem"-et jelent, a *já* értelme: „az". Azt hívják *májának*, ami nem létezik, de mégis olyan mintha létezne, például a délibáb is ilyen. Majd elmagyarázta, hogy létezik egy másik filozófiai iskola is, amelyik úgy tartja, hogy a *májá* kozmikus illúzió, de ugyanakkor ezt tartják a világegyetem szülőanyjának is. Elmondta, hogy a *tantrikus* filozófia a kozmikus *shaktit*, és az elsődleges őserőt vagy *kundalinit* is a *májával* azonosítja. A *kundalini* a minden emberben ott rejlő erő. Ha valaki az abszolútra összpontosít, akkor felébred benne az „alvó" *kundalini*, és a középponti tudatosság felé veszi útját. Amikor érintkezésbe kerülünk ezzel az erővel, könnyedén a legmagasabb szintű tudatállapotba juthatunk. Akik nem ébresztik fel e *shaktit*, örökre az oktalanság és nem tudás csapdájában maradnak. Mesterem, miután a *májával* kapcsolatos filozófiai elképzelésekről mesélt, így folytatta:

– Ha tudatunkat, energiánkat és erőforrásainkat annak szenteljük, hogy olyasmiben higgyünk, ami nem létezik, akkor azt létezőnek is tartjuk, ez a *májá*. Ne elmélkedj a gonoszról, az ördögökről, a bűnökről, az *avidjá*ról vagy a *májá*ról, ezek miatt ne aggódj. Még a szellemi emberekkel is megesik, hogy a világot okolják fejlődésük hiányosságáért. Ez a fajta gyengeség igen jelentős akadályt jelent fejlődésünk útján. Jóhiszeműségünk, őszinteségünk, állhatatosságunk és megbízhatóságunk hiánya miatt nem ismerjük fel, kik is vagyunk valójában. Kivetítjük gyengeségünket, és azt hisszük, hogy akadályaink forrása a világ jelenségeiben keresendő.

Azt mondta, hogy gyakoroljam a nem kötődést és fejlesszem ki magamban a belső középpontról való tudatosságot.

– A legerősebb kötelékeket a kötődés hozza létre, ez teszi gyengévé, tudatlanná az embereket, emiatt nincsenek tudatában az abszolút valóságnak. A *májá* vagy illúzió mélyen gyökerezik a kötöttségekben. Az illúzió forrását akkor teremtjük meg, amikor kötődünk valamihez vagy vágyunk valamire. Akik mentesek a kötöttségektől és vágyaikat a szellemi fejlődésre irányítják, mentesek a *májá* vagyis az illúzió rabságától. Minél kevésbé kötődünk a dolgokhoz, annál több belső erőre teszünk szert; minél nagyobb belső erővel rendelkezünk, annál közelebb kerülünk a célhoz. A *vairágja* és az *abhjásza* – a nem kötődés és az abszolút valóság állandó tudata – egy madár két szárnyához hasonlók, melyeken az a halandóság síkjáról a halhatatlanság magasába szárnyalhat. Akik nem engedik, hogy szárnyukat megkösse a *májá* illúziója, elérhetik a tökéletességet – mondta mesterem, majd így folytatta. – Sok ember összekeveri a kötődést a szeretettel. A kötődés esetében azonban önzővé válsz, saját örömödre figyelsz, és visszaélsz a szeretettel. Birtokolni akarsz és megpróbálod megszerezni azt, amire vágysz. A kötődés szolgaságot teremt, míg a szeretet szabadságot ad. Amikor a jógik a nem kötődésről beszélnek, nem érzéketlenséget hirdetnek, hanem arra tanítanak, hogy miként szerethetünk másokat őszintén és önzetlenül. A nem kötődés helyes értelmezésben szeretetet jelent. A nem kötődést vagy szeretetet ugyanúgy gyakorolhatják a világi életet élő emberek, mint a világról lemondottak.

Ez a Himalájában, a Gangesz partján kapott tanítás segített megértenem, hogy az illúziót mi magunk teremtjük meg. Szeretett mesterem e tudás átadásával értette meg velem a kozmikus illúzió és a saját magunk által teremtett személyes akadályok természetét.

A KESERŰ IGAZSÁG ÁLDÁSAI

ESZEMBE ÖTLIK EGY ESET, amikor mesteremmel úton voltunk. Éppen egy városon haladtunk keresztül, ahol a helyi vasútállomás főnöke odalépett hozzám, és arra kért:

– Mester, adj nekem valami gyakorlatot, és ígérem, hűségesen fogom követni.

– Adj neki valami határozott feladatot, amit gyakorolhat – szólt hozzám mesterem.

– Mire lenne jó, ha az egyik ostoba félrevezetné a másikat? – kérdeztem. – Jobb lesz, ha te mondasz neki valamit.

– A mai naptól fogva ne hazudj. Gyakorold állhatatosan ezt a szabályt három hónapig – mondta erre neki mesterem.

Azon a vidéken a vasúttársaság legtöbb alkalmazottja tisztességtelen és megvesztegethető ember volt. Az állomásfőnök azonban megfogadta, hogy nem hagyja megvesztegetni magát, és nem hazudik többé.

Még ugyanazon a héten egy ellenőr érkezett a vasúttársaság központi hivatalától, hogy megvizsgálja az állomásfőnök és alkalmazottai tevékenységét. Az állomásfőnök őszintén felelt az ellenőr kérdéseire. Az ellenőrzés nagy bajba sodorta a vasútállomáson dolgozókat. Minden olyan alkalmazott ellen vádat emeltek, akik a megvesztegetési ügyekben érintettek voltak, beleértve magát az állomásfőnököt is, aki arra gondolt: „Még csak tizenhárom nap telt el, és lám máris milyen

kellemetlen helyzetbe kerültem. Mi minden történhet még három hónap alatt?"

Hamarosan felesége és gyerekei is otthagyták. Élete – egy hónap leforgása alatt – megérintett kártyavárként omlott össze.

Miközben az állomásmester nagy lelki kínokat élt át az egy hónap elteltét jelölő napon, mi úgy ötszáz kilométerrel távolabb egy Narbada nevű folyó partján táboroztunk. Mesterem egy fa alatt feküdt és hirtelen nevetni kezdett.

– Tudod mi történt most? – kérdezte. – Ma börtönbe került az az ember, akinek azt az utasítást adtam, hogy ne hazudjon.

– Akkor, miért nevetsz? – csodálkoztam.

– Nem rajta nevetek, hanem a világ ostobaságán!

Összegyűlt tizenkét, az állomásfőnök irodájából való ember, és azt állították, hogy ő hazudott, noha egyedül ő vallotta be az igazságot. Azzal vádolták, hogy a vesztegetési ügyekben ő az egyedüli bűnös. Börtönbe került, míg a többieket mind elengedték.

Amikor az állomásfőnök bíróság elé került, a bíró lenézett rá a pulpitusról, és megkérdezte:

– Hol van az ügyvédje?

– Nincs rá szükségem.

– De azt akarom, hogy valaki segítsen magának – mondta erre a bíró.

– Ne – mondta az állomásfőnök –, nincs szükségem ügyvédre. Az igazságot akarom elmondani. Nem számít, hány évre kerülök a rácsok mögé, hazudni nem fogok. Régebben én is részt vettem a vesztegetési ügyekben, de aztán találkoztam egy bölccsel, aki azt mondta, hogy ne hazudjak többé, bármiről legyen is szó. A feleségem és a gyerekeim elhagytak, elveszítettem az állásomat, pénzem nincs, a barátaim is elfordultak tőlem, börtönbe kerültem. Mindez egy hónap leforgása alatt történt. Továbbra is az igazságot kell követnem, még két hónapig, történjék bármi is. Bíró úr, zárjanak börtönbe, én nem bánom.

A bíró szünetet rendelt el, és az irodájába hívta az állomásfőnököt, majd megkérdezte:

– Melyik bölcs mondta ezt magának?

Az állomásfőnök leírta mesterem külsejét. A bíró szerencsére mesterem tanítványa volt. Felmentette az állomásmestert, és így szólt hozzá:

– Jó úton jár. Továbbra is kövesse ezt. Bár nekem is sikerülne.

A három hónap elteltével az állomásfőnöknek már semmije sem maradt. Pontosan a harmadik hónap végén csendesen ült egy fa alatt, amikor táviratot kapott, melyben ez állt: „Az ön édesapjának volt egy nagy földbirtoka, amit még régebben vett el tőle az állam, és most szeretnék kárpótlásban részesíteni." Egymillió rúpia* kárpótlást kapott. Az állomásfőnök nem is tudott a birtok létezéséről, ami egy másik tartományban volt. Arra gondolt: „Ma telt le a hazugságok nélküli három hónap, és ekkora jutalomban részesülök."

A pénzt feleségének és gyerekeinek adta, akik boldogan közölték:

– Szeretnénk visszajönni hozzád.

– Ne – mondta az állomásfőnök –, még csak azt látom, mi történik, ha három hónapig nem hazudok. Most már arra is kíváncsi vagyok, mi lesz, ha nem hazudok soha többé.

Az igazság az emberi élet végső célja, és ha tudatunkkal, szavainkkal és tetteinkkel ezt követjük, elérhetjük a célt. Úgy érhetjük el az igazságot, ha az igazmondást gyakoroljuk, és ha nem teszünk olyasmit, ami ellenkezik saját lelkiismeretünkkel. Lelkiismeretünk a legjobb útmutató.

* Körülbelül 100 000 USA dollár.

MÁSOKAT TANÍTASZ, DE VELEM NEM FOGLALKOZOL

EGYSZER ÍGY SZÓLTAM mesteremhez:

– Te jó ideje félrevezetsz engem.

Amikor elégedetlenek vagyunk magunkkal, de egónk erős, hajlamosak vagyunk másokat hibáztatni.

– Mi a gond? – kérdezte.

– Azt hiszed, hogy még mindig gyerek vagyok, és vannak dolgok, amiket nem mondasz el nekem.

– Mondd, mi az, amit elhallgatok előled?

– Nem mutatod meg nekem Istent. Lehet, hogy nem is vagy képes rá, de folyton csak Istenről beszélsz nekem. Ha erőd csak idáig terjed, akkor jobb lenne, ha beismernéd.

– Holnap reggel megmutatom neked az Istent.

– Igazán? – kérdeztem.

– Egészen biztos, hogy felkészültél rá?

Rendszeresen meditáltam lefekvés előtt, de ezen az estén képtelen voltam rá. Biztos voltam benne, hogy reggel megláthatom Istent, így hát mi értelme lett volna meditálni? Annyira nyugtalan és izgatott voltam, hogy egész éjjel nem aludtam.

Már korán reggel mesteremhez siettem. Még csak meg se fürödtem. Az járt a fejemben: „Ha mesterem megmutatja az Istent, miért pazarolnám fürdésre az időt?" Csak megcsapkodtam az arcomat, megigazítottam a hajam és megjelentem előtte.

– Foglalj helyet – fogadott.

„Most fogja megmutatni nekem Istent" – gondoltam magamban.

Ritkán viselkedtem alázatosan, de ezen a reggelen különösen szerény voltam. Többször is meghajoltam mesterem előtt. Rám nézett, és megkérdezte:

– Mi történt veled? Miféle mulatságos szerepet játszol itt? Mitől kerültél ennyire érzelmes hangulatba?

– Hát elfelejtetted? Megígérted, hogy megmutatod az Istent.

– Rendben van, hadd halljam, miféle Isten látványára készültél fel.

– De Mester, hát Istennek többféle formája is létezik?

– Hogyan képzeled el, vagy határoznád meg az Istent? – kérdezte. – Pontosan a hited és meghatározásod szerinti Istent mutatom meg. Mindenki anélkül akarja látni Istent, hogy elméjében és szívében bármiféle elképzelése lenne róla. Ha keresel, de nem vagy szilárd és biztos abban, hogy mit is keresel, akkor mit találhatsz? Ha azt mondom, hogy bármit is látsz: az Isten, nem fog kielégíteni a válasz. Ha azt mondom, hogy az Isten benned van, akkor sem leszel elégedett. Tegyük fel, megmutatnám neked az Istent, mire azt mondanád: „Nem, ez nem az Isten." Akkor mit tegyek? Szóval mondd meg nekem, hogy miként képzeled el az Istent, és én azt az Istent mutatom meg neked.

– Várj egy percet. Hadd gondolkozzam – válaszoltam.

– Isten felette áll annak, hogy gondolkozhatnál róla – mondta. – Menj vissza oda, ahol meditálni szoktál, és szólj, ha végeztél. Miután elhatároztad, miféle Istent szeretnél látni, bármikor visszajöhetsz. Nem hazudok – megmutatom neked az Istent. Az a feladatom, hogy megmutassam neked az Istent.

Minden tőlem telhetőt megtettem, hogy elképzeljem, milyen lehet az Isten, de elképzeléseim nem léptek túl egy emberi alak határain. Elmém bejárta a növények, majd az állatok világát, mígnem az emberi fajhoz érkezett. Végül egy nagyon erős és hatalmas, kedves, bölcs embert képzeltem el. Azt gondoltam: „Biztosan így néz ki Isten." Aztán rájöttem, hogy ostobaságot kértem a mestertől.

Mit várhatok, ha egyszer elmémben még nem tisztázódott a dolog?

Végül odamentem mesteremhez és így szóltam:

– Mester, azt az Istent mutasd meg nekem, aki megszabadít bennünket a gondoktól, és aki boldogsággal ajándékozhat meg minket.

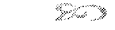
– Ez a lelki egyensúlytól és békétől függ, amit neked magadnak kell megteremtened.

Ha Istenről alkotott elképzelésünk nem egyértelmű, puszta vágyunk, mely arra irányul, hogy megpillantsuk Istent, olyan mintha sötétben tapogatóznánk. Rájöttem, hogy az emberi tudatnak megvannak a maga határai, és hogy csupán saját véges forrásaiból meríthet, ha el akarja képzelni Istent. Emberi lény valószínűleg képtelen megmagyarázni, hogy mi is Isten valójában vagy akár csak gondolatilag is elképzelni. Mondhatja valaki, hogy Isten az igazság, a szeretet forrása, az abszolút valóság, vagy az, akinek révén a világegyetem megnyilvánul. De ezek mind elvont fogalmak, amelyek nem elégítik ki vágyunkat, hogy láthassuk Istent. Akkor hát mit láthatunk? Akik azt hiszik, hogy Isten egy látható lény, azok képzelődhetnek, és vízióik is lehetnek róla, de a valóságban Isten nem látható emberi szemmel. Istent egyedül úgy ismerhetjük meg, ha megismerjük a valódi Önvalót, majd a mindenség Önvalóját.

Ha egy tanítvány így áll hozzá: *„Látni akarom az Istent; tanítóm nem mutatja meg nekem az Istent; tanítóm nem adja meg nekem, amit akarok"*, akkor végül fel kell ismernie, hogy ez nem tartozik a tanító kötelességei közé. Ébredj rá, hogy elfogadhatatlan követelésekkel állsz elő, és ahelyett, hogy tanítódtól lehetetlenséget követelnél, belülről változtass magadon. Isten benned van, és ami benned van, az alá van rendelve az önmegvalósításnak. Senki sem mutathatja meg Istent egy másik embernek. Az embernek önállóan kell felismernie valódi Önvalóját; így ismerheti fel a mindenség Önvalóját, amit Istennek nevezünk. A nem tudás állapotában a tanítvány azt hiszi, hogy Isten egy különálló lény, és pontosan úgy akarja látni, ahogyan a külső világban lát valamit. Ez sohasem lesz lehetséges.

Ha azonban felismeri, hogy Isten az igazság, és az igazságot tetteiben és szavaiban gyakorolja, akkor az Isten természetére vonatkozó nem tudása eloszlik és eljut a valódi Önvaló felismeréséig.

A FEGYELEM FONTOSSÁGA



GYAKRAN JÁRTAM A RAMGARAH-I erdőbe, ahol barátom, Nantin* Baba élt. Hatéves korától fogva lemondott életet élt és szellemi gyakorlatokat végzett. Mindketten nagyon csintalan gyerekek voltunk. Gyakran ellátogattunk egy-egy faluba, belopóztunk a konyhákba, megettük, amit találtunk, majd visszamentünk az erdőbe. A falvak lakói rejtélyesnek tartották a dolgot; volt, aki azt képzelte, hogy istenek inkarnációi felelősek a tettekért, mások az ördögöket vádolták.

Sok – gazdag nanitali emberek tulajdonában lévő – almáskert volt azon a vidéken; egy nap elhagytuk megszokott helyünket, hogy egy olyan kis patak mellett üssünk tábort, ami átvágott az egyik almáskerten. Este tűzifát gyűjtöttünk. Az erdő felügyelőket tartott, akik az erdőtüzekért feleltek, így, mivel ott nem rakhattunk tüzet, a kertben álltunk neki. A tulajdonos meglátott minket, és azt hitte, hogy Golden almát vagy valamilyen más ritka almafajtát akarunk lopni. Nagyon fösvény és szűkmarkú ember volt és más kerttulajdonosoktól eltérően sohasem engedte senkinek, hogy felszedje a földre hullott almákat. Őrszemeinek azt az utasítást adta, hogy bambuszbotokkal essenek nekünk. Öt ember rohant felénk, hogy jól elverjen. Amikor közelebb értek, akkor látták csak, hogy nem tolvajok vagyunk, hanem két – az erdőben élő – fiatal jógiról van szó.

---

* A nantin szó gyereket jelent a Himalájában.

Amikor három hónappal később visszamentem mesteremhez, így fogadott:

– Gondot okozol nekem, ha ilyen őrültségeket művelsz.

– Semmit sem tettem – feleltem, de így folytatta: – úgy kell, hogy védelmezzelek, mint anya a csecsemőjét. Mikor nő már be a fejed lágya? Miért követtél el birtokháborítást?

– Minden dolog Istené. Akik Istent szolgálják, használhatják őket – válaszoltam, mire mesterem azt mondta:

– Ez a fajta gondolkodás az Írások mondásainak téves értelmezése, azért mondod csak, mert így kényelmes a számodra. Gondolkodásod változtatásra szorul.

Majd a következő tanításokat idézte fel:

1. Úgy tekints a végső valóságra, hogy az áthatja az egész Világegyetemet.
2. Ne kötődj a világ tárgyaiból származó örömökhöz. Spirituális fejlődésed eszközeiként tekints rájuk.
3. Ne kívánd más birtokát, asszonyát vagy vagyonát.

– Nem emlékszel az Upanisadok e mondásaira? – kérdezte. – Ha a jövőben bármilyen formában áthágod a törvényeket, és zargatod a telektulajdonosokat, többé nem állok szóba veled.

Időnként azzal büntetett, hogy nem szólt hozzám. Tisztán érzékeltem a rosszalló csönd valamint a szeretettel és megértéssel teli hallgatás közti különbséget. Tizenhat éves voltam, tele energiával. Nagyon élénk voltam, és állandó bosszúságot okoztam neki, ő azonban gyakran mondogatta: „Ez az én *karmám*, és nem a te hibád, fiam. Saját tetteim gyümölcsét eszem." Általában elszomorodtam és megígértem, hogy nem teszek többé olyat, ami utasításaival ellenkezik, de hamarosan megint rossz fát tettem a tűzre. Olykor tudatosan voltam felelőtlen, máskor figyelmetlenségem folytán cselekedtem helytelenül. Mesterem azonban, ez a nagyszerű ember mindig, minden körülmények között szeretett engem, hibáim ellenére is.

Az ember csak akkor kezdi megérteni az élet valódi filozófiáját, amikor felnő és nem éretlen már. Akkor kezd tudatára ébredni gondolatainak, szavainak és tetteinek. A szellemi gyakorlatok folytonos éberséget követelnek. A fegyelmet nem ridegen kell alkalmazni, de a

tanítványoknak meg kell tanulniuk, hogy elkötelezzék magukat és, hogy a fegyelmet az önmegvalósítás egyik nélkülözhetetlen elemeként fogadják el. A túlzott szigorúság, és annak elfogadása nem tűnik célravezetőnek. Ebben az esetben az ember tudja, hogy mit tehet meg, és mit nem, de azt sohasem fogja tudni, hogy miként cselekedjen.

Himalájai falu

EGY ÁTOK ÁLDÁSAI

ÁRMIKOR IS HELYEZTEM előtérbe saját személyiségemet, mindig kudarcot vallottam. Tapasztalataim ezt mutatják.

Mesterem azt mondta:

– Ha valaha is az egódat táplálod, valaha is bármiféle önzéssel próbálkozol, megtehetsz minden tőled telhetőt, nem jársz sikerrel. Így átkozlak meg.

Meglepetten néztem rá: „Miről beszél?" Így folytatta:

– Az áldásom, pedig az, hogy ha valaha is önzetlen, szeretet-teli és ego nélküli szeretnél lenni, akkor hatalmas erő áll majd mögötted, és sohasem mulasztod el, hogy valami jót tégy.

Az önző ember mindig magáról gondolkozik és beszél. Önzősége én-központúvá és boldogtalanná teszi. Az ego átvágásával juthatunk legrövidebb idő alatt a lelki megvilágosodáshoz, ha átadjuk magunkat a legmagasabb szintű Egynek. A *szatszanga* – a bölcsek társasága – és a belső középpontról való tudatosság segítheti át az embert a káprázat mocsarán. Az ego is az önzetlenség gyakorlása révén tisztul meg. A megtisztítatlan ego rossznak tekinthető, mert az ember saját fejlődését akadályozza meg. A megtisztított ego azonban eszköz, mely segítségünkre van, hogy különbséget tudjunk tenni a valódi Önvaló és hamis egónk – a valódi Önvaló és puszta énünk között. Senki sem tudja kitágítani a tudatát, ha egoista marad. Akik az egójukból eredő gondok miatt falakat építenek maguk köré, mindig szenvedést okoznak

maguknak, akik azonban folyamatosan tudatában vannak, hogy eggyek másokkal, azok boldogok és bátrak maradhatnak, élvezve az élet minden pillanatát.

Az emberiség igazi jótevői az önzetlen, alázatos és szeretettel teli emberek.

HARMADIK FEJEZET

A közvetlen tapasztalás útja

A tudás megszerzésének minden módja közül a közvetlen tapasztalás
a legmagasabb szintű. Minden más tapasztalat csak töredékeket jelent.
Az önmegvalósításhoz vezető úton alapvető fontosságú az egyértelműség,
a tudat feletti uralom megszerzése
és a tudat egyetlen tárgyra való összpontosítása.
A tisztátalan tudat hallucinál, és akadályokat szül,
a fegyelmezett tudat azonban már eszközként szolgál
a közvetlen tapasztalatok számára.

EGYEDÜL A KÖZVETLEN TAPASZTALÁS SZÁMÍT

MESTEREM EGY ALKALOMMAL megkért, hogy üljek le. Azt kérdezte:

– Tanult fiúnak tartod magad?

Hirtelen semmit sem tudtam válaszolni, noha felháborítónak éreztem kérdését. Csakis ilyen helyzetben voltam teljesen őszinte, amikor felbosszantottak. Ilyenkor bármit is mondtam mesteremnek, sohasem bántam meg. Általában élvezte ostobaságomat. Végül így válaszoltam:

– Persze, hogy tanult vagyok.

– Mit tanultál és ki tanított? – kérdezte erre. – Meséld el nekem! Anyánk tanít először, majd apánk, aztán fiú- és lánytestvéreink. Később azoktól a gyerekektől tanulunk, akikkel együtt játszunk, az iskolában a tanároktól, azoktól, akik a tankönyveket írják. Nem számít, mit tanultál meg, egyetlen olyan dolgot sem tanultál, ami független lenne másoktól. Mindazt, amit idáig tanultál, mások közreműködésének köszönheted. És azok kitől tanultak? Ők szintén másoktól. És ennek ellenére, mindezek után tanultnak hívod magad. Sajnállak, mert semmit sem tanultál önmagadtól. Úgy látszik, hogy arra a következtetésre jutottál: a világon nem is létezik önálló tanulás. Elképzeléseid: mások elképzelései.

– Várj egy pillanatot, hadd gondolkozzam – feleltem. Félelmetes felismerés volt, hogy mindent, amit addig tanultam másoknak

köszönhetek. Valószínűleg mindenki ugyanezt érezte volna. A rendelkezésünkre álló tudás egyáltalán nem a saját tudásunk.

Ezért nem elégíti ki az embert a tudása, függetlenül attól, hogy mennyi tudással rendelkezik. Még ha egy egész könyvtárnyi tudást sajátít is el, akkor sem lesz elégedett soha.

– Akkor hát hogyan világosodhatok meg? – kérdeztem.

– Ha próbára teszed e kívülről szerzett tudást. Fedezd fel magad, a közvetlen tapasztalat segítségével. Így végül meggyőző és gyümölcsöző tudásra tehetsz szert. Minden tudás hiábavaló, ha nem közvetlen tapasztalatból származik. Természetesen a közvetett tudás is tanulságos, de azért nem kielégítő. A történelem során minden bölcs ember nagy szenvedéseket vállalt annak érdekében, hogy közvetlenül ismerje meg az igazságot. Nem elégedtek meg mások puszta véleményével. Nem ijesztették el őket az ortodoxia és a dogmák védelmezői, akik üldözték és gyakran még ki is végezték őket, csak azért, mert más következtetésekre jutottak bizonyos kérdésekben.

Attól kezdve megpróbáltam követni mesterem tanácsát. Felfedeztem, hogy a közvetlen tapasztalás a tudás érvényességének végső próbája. Ha közvetlenül ismered meg az igazságot, a lehető legjobb visszaigazolást kapod. A legtöbb ember barátaihoz siet, hogy elmondja nézőpontját. Az ő véleményükben keres megerősítést. Bármit gondol is, azt akarja, hogy mások – egyetértésükkel – megerősítsék azt, így szólván: „Igen, jól gondolod." Egy másik ember véleménye azonban még nem az igazság próbája. Ha közvetlenül ismerjük meg az igazságot, akkor szükségtelen szomszédainkat, vagy tanítónkat kérdeznünk, esetleg könyvekben keresnünk a visszaigazolást. Egy spirituális igazsághoz nincs szükség külső bizonyítékokra. Amíg kételkedsz, az azt jelenti, hogy van még mit tanulnod. Ragaszkodj a közvetlen tapasztalás útjához, míg el nem jutsz egy olyan szintre, ahol már minden világos lesz, míg el nem oszlik minden kétséged. A közvetlen tapasztalás segítségével juthatunk el a valódi tudás forrásához.

A VALÓDI TUDÁS MEGSZABADÍT A SZENVEDÉSTŐL

FONTOS, HOGY BÍZZUNK önmagunkban. Önbizalomra akkor teszünk szert, amikor közvetlen, belső élményeket élünk át. Kétségkívül tanítóra, vezetőre van szükségünk. Nem azt akarom mondani, hogy szükségtelen lenne más emberektől tanulnunk, vagy, hogy dobjuk el a könyveket. Bár találkoztam már olyan emberekkel is, akik még az ábécét sem ismerték, és mégis ha bármi nehézségünk akadt valamely lényeges igazság vagy szent szöveg értelmezésével, egyedül ők tudtak segíteni.

Egy alkalommal a *Brahma-szútrák*ról tanítottam. A védántikus irodalom egyik legnehezebben érthető szövegéről van szó. Olyan aforizmákat magyaráztam tanítványaimnak, amelyeket én magam sem értettem igazán, de őket láthatólag kielégítették magyarázataim. Engem viszont nem, ezért esténként eljártam egy szvámihoz, aki valójában nem is volt jártas az Írások tanulmányozásában. A nevét sem tudta volna leírni, de páratlan tudással rendelkezett. Ő azt mondta:

– Sohasem fogod megérteni ezeket a tömör aforizmákat, ha nem tapasztaltad meg őket közvetlenül.

Majd a következő történetet mesélte el nekem, hogy megértsem a közvetlen és a közvetett tudás közti különbséget.

„– Egy mesternek volt egyszer egy olyan tanítványa, aki sohasem látott még tehenet, és tejet sem ivott életében. A tejről csak annyit tudott, hogy tápláló ital. Keresni

akart egy tehenet, meg akarta fejni, és tejet szeretett volna inni. Odament mesteréhez és megkérdezte tőle:

– Tudsz valamit a tehenekről?

– Természetesen – válaszolta.

– Akkor írd le nekem, hogy néz ki egy tehén – kérte a tanítvány. Így aztán a mester leírta a tehenet:

– A tehén négylábú állat. Szelíd, engedelmes fajta, nem az erdőben, hanem a falvakban találhatod meg. Teje fehér színű és nagyon egészséges.

Leírta, hogy néz ki a farka, a füle, szóval mindent elmondott róla.

A tanítvány miután már mindent megtudott a tehénről, elindult tehenet keresni. Jártában-keltében egy tehénszobor került az útjába. Ránézett és azt gondolta: ‚Bizonyára erről beszélt a mester.' Úgy esett, hogy azon a napon néhány ember éppen a házát meszelte a közelben, és egy vödör mész állt a szobor mellett. Amikor a tanítvány megpillantotta a vödröt, arra a következtetésre jutott, hogy ‚Nyilván ez a tej, amiről azt mondják, hogy olyan egészséges.' Ivott hát a mészből, majd nagyon rosszul lett, és kórházba kellett szállítani.

Miután felépült, visszament mesteréhez és dühösen vádolta:

– Te nem is vagy tanító!

– Mi a gond? – kérdezte a mester.

– Egyáltalán nem pontosan írtad le a tehenet – válaszolt a tanítvány.

– De hát mi történt?

A tanítvány elmesélte a történteket, mire a mester megkérdezte:

– Magad fejted meg a tehenet?

– Nem.

– Akkor hát ezért szenvedtél."

Az értelmiségiek körében manapság tapasztalható szenvedés oka nem abból fakad, hogy keveset tudnak. Azért szenvednek, mert tudnak egy keveset, de ez a tudás sem a sajátjuk. Ha keveset tudunk valamiről, vagy részleges tudás van csak a birtokunkban, az legalább olyan veszélyes, mint a részleges igazságok. A részleges igazság egyáltalán nem igazság. Ugyanez a helyzet a részleges tudással is. A bölcs közvetlenül ismeri fel az igazságot.

Az említett bölcs, aki ráadásul egyáltalán nem tudott írni, mindig eloszlatta a kétségeimet. Ha az ember egy önmegvalósításig jutott és

hozzáértő tanár keze alatt rendszeres oktatásban részesül, egója megtisztítását segíti elő, máskülönben egoistává teszi az Írásokból elsajátítható tudás. Az értelmiséginek nevezett ember csupán különféle könyvekből és szövegekből gyűjt tényeket. Tudja-e valójában, hogy mit tesz? Ha szellemünket efféle tudással tápláljuk, olyan, mintha tápérték nélküli ételeket ennénk. Ha valaki folyton ilyen ételeket eszik, az mindig beteg marad, és másokat is megbetegít. Sok tanítóval találkozunk, és mind jól tanít, de egy tanítvány csupán azokat a tiszta tanításokat tudja feldolgozni, melyeket közvetlenül olyan tanítóktól kap, akik személyes tapasztalatokkal bírnak.

MANTRA A BOLDOGSÁGHOZ

A MANTRA EGY SZÓTAG, egy hang, egy szó vagy szavak sorozata, melyre a nagy bölcsek mélymeditációs állapotban találnak rá. A *mantra* nem az emberek által beszélt nyelv része. E hangok, melyeket a legmagasabb szintű tudatállapotban kapnak az emberek, egyre magasabb és magasabb tudatállapotba emelik az Istenkeresőt, míg végül eljut a tökéletes csöndig. Minél nagyobb tudatosságra teszünk szert, annál több *mantra* nyer új értelmet számunkra. Így ébredhetünk rá a tudat magasabb szintű dimenzióira. A nemes hagyomány üzleti célú felhasználása, amikor a piacon árulják a *mantrák*at, merő ostobaság.

A *mantra* pontosan úgy, mint az ember, több burokból áll: ezek a durva-anyagi, a finom-anyagi, a finomabb és a legfinomabb burkok. Vegyük, például az „Aum" hangot. E három betű tulajdonképpen a három tudatállapotot (éber-állapot, álom-állapot és az álomtalan-alvás állapota) vagy a három (a durva-anyagi, finom-anyagi és finomabb szintű) testet jelképezi. A *mantra* negyedik, legkifinomultabb szintje azonban formátlan, hangtalan és meghatározhatatlan. Ha a tanítvány megérti a laja-jóga (feloldódás) módszerét, megismerheti a forma nélküli testet és a *mantra* legfelsőbb tudatsíkját. A *mantra* az imádság igen hatékony és alapvető formája. Ha mindig észben tartjuk, utat mutat.

Régebben úgy gyűjtöttem a *mantrák*at, ahogyan más a különféle tárgyakat, azt remélve, hogy egy újonnan kapott *mantra* jobb lesz

annál, mint amit addig ismertem. Néha más tanítványokhoz hasonlítottam magam, és azt gondoltam: „Az én *mantrám* jobb, mint az övé."

Nagyon éretlen voltam. Ezt a hozzáállást ma már csak őrült spiritualitásnak nevezem.

Volt egy szvámi, aki visszavonult életet élt a Himalája mélyén, az Uttarkashi és Harszil közé eső területen. Elmentem meglátogatni, és amikor megérkeztem, megkérdezte:

– Mi szél hozott erre?

– Szeretném, ha adnál egy *mantrát* – mondtam neki.

– Akkor várnod kell – válaszolta.

Amikor nyugati emberek mennek *mantráért* valakihez, felkészülnek rá, hogy sok pénzükbe kerül majd, de várni nem akarnak. Ugyanezzel próbálkoztam, amikor így szóltam a szvámihoz:

– Szvámidzsi, sietős az utam.

– Akkor gyere el jövőre.

– És ha most itt maradok, akkor hány napig kell még várnom? – kérdeztem erre.

– Addig kell várnod, amíg én azt akarom, hogy várj – felelt.

Így hát türelmesen vártam egy, két, végül már harmadik napja, de a szvámi még mindig nem adott nekem *mantrát*.

A negyedik napon így szólt:

– Kapsz tőlem egy *mantrát*, de ígérd meg, hogy mindig észben tartod majd.

Megígértem.

– Gyerünk, menjünk a Gangeszhez! – szólt a szvámi. Számtalan bölcs végezte szellemi gyakorlatait a szent Gangesz partján, és ott is avatták be őket.

A folyó mellett álltam, és azt mondtam:

– Ígérem, hogy nem felejtem el a *mantrát*. – Számtalanszor elismételtem ezt az ígéretet, ő azonban még mindig kételkedett bennem.

Végül így szólt:

– Bárhol élsz is, élj derűsen. Ez a *mantra*. Légy mindig derűs, még akkor is, ha rácsok mögé kerülnél. Bárhol élsz is, még ha pokoli helyre is kellene menned, teremts ott mennyországot. Emlékezz rá, fiam,

hogy a derűt te magad teremted meg. Csupán emberi erőfeszítést igényel. Magadban kell derűt teremtened. Emlékezz erre a *mantrára*.

Egyrészt nagyon boldog voltam, másrészt nagyon szomorú, mert azt reméltem, hogy valami különleges *mantrát* kapok a szvámitól. Ő azonban jóval gyakorlatiasabb volt. A *„mantrát"* életem során mindenhol sikerrel alkalmaztam. A szvámi szellemi receptje a legjobb gyógyító mind közül – az öngyógyítás valódi kulcsa.

MANTRA A MÉHEKHEZ

LÉTEZIK EGY BIZONYOS *apta mantrá*nak nevezett *mantra*, ami fölött csak annak a bölcsnek van hatalma, akitől a *mantrát* kapja az ember. Egy ilyen *mantrá*val kapcsolatos élményemet szeretném elmesélni.

Élt egyszer egy szvámi, aki Rishikesh mellett lakott egy kis kunyhóban a folyó túloldalán. Ha ember oda akart jutni, egy himbálódzó kötélhídon kellett átkelnie a Gangesz felett. Akkoriban még kevesen éltek Rishikesh-ben. Olykor vadon élő elefántok jelentek meg éjszaka, és leették a szalmát a falakról, valamint a kunyhók tetejét is megdézsmálták. Nagy, harminc-negyvenfős csapatokban érkeztek miközben mi a kunyhóban ültünk, és néha a kunyhó felét is elfogyasztották. Tigrisek is kószáltak arrafelé. Szóval eléggé vad vidék volt.

Mesterem utasítására mentem a fentebb említett szvámihoz, aki a folyón túl lakott, és hosszabb ideig ott is maradtam nála. A szvámidzsi, szokása szerint már korán reggel a Gangeszhez ment, hogy megmerítkezzen, és én mindig vele mentem, mivel elvárták, hogy bárhol is vagyok, kövessem a helyi szokásokat. Fürdés után fogtunk egy faágat, letörtük a végét és fogkefét készítettünk belőle, hogy fogat moshassunk. Ezt mindennap megtettük. Az volt a szokás, hogy a szvámidzsi tanítványa mászott fel egy magas fára, és tört le egy ágat, hogy fogkefét készíthessenek belőle.

Egy nap maga a szvámidzsi mászott fel a fára. Ritkán fordult elő, ez alkalommal azonban mutatni akart valamit. Már hetvenéves elmúlt,

de igen könnyedén kúszott fel a fára. A fán vadméhek éltek, ő azonban meg sem próbálta kikerülni a kaptárt.

Éppen ellenkezőleg; pontosan arra az ágra mászott, ahol a méhek kaptára volt, és beszélni kezdett a méhekhez. Felkiáltottam neki:

– Szvámidzsi, kérlek, ne piszkáld a méheket!

Bebugyoláltam a fejemet, mert arra gondoltam: „Ha megzavarja őket, engem is megtámadnak." Nagyméretű és veszélyes méhek voltak, valójában olyan veszélyesek, hogy ha tíz-húsz megcsípi az embert, lehet, hogy túl sem éli.

A szvámi letört egy ágat a kaptár közvetlen közelében, de ez sem izgatta fel a méheket. A szvámi épségben ért földet, és így szólt hozzám:

– Most te mész fel, és tépsz le egy ágat onnan.

– Nincs rá szükségem. Megvagyok nélküle – feleltem, majd hozzátettem: – Ha azt akarod, hogy felmásszak a fára, először mondd el nekem azt a *mantrát*, ami megvédett.

Akkoriban elbűvöltek a *mantrák*, és meg akartam tudni az ő *mantráját* is. Az a cél vezérelt, hogy megmutathassam az embereknek, mire is vagyok képes.

A szvámi azt mondta, hogy ha felmásztam a fára, elmondja nekem a *mantrát*, így hát felmásztam a kaptárhoz.

– Menj közelebb, és beszélj velük szemtől szembe. Mondd azt nekik: „Itt élek a közeletekben, és nem bántalak benneteket. Ne bántsatok engem!"

– Ez nem *mantra* – mondtam a szvámidzsinak.

– Tedd, amit mondtam. Beszélj a méhekhez. Olyan közel legyen hozzájuk a szád, hogy a suttogásodat is meghallják.

– Honnan tudnak hindiül? – kérdeztem.

– A szív nyelvén tudnak, így hát ismernek minden nyelvet, beszélj csak hozzájuk – válaszolt a szvámi.

Kétkedtem, de pontosan utasításainak megfelelően jártam el, és meglepődve láttam, hogy a méhek nem támadnak meg.

– Szvámidzsi, hát házi méhek ezek?

Nevetett, majd így szólt:

– Ne mondd el senkinek ezt a *mantrát*, mert csak akkor hat, ha te mondod ki. Ne feledd, amit mondtam.

Később, amikor sűrűbben lakott területeken jártam, általában a városon kívül telepedtem le valamelyik kertben, és az emberek odajöttek, hogy találkozzanak velem. Fiatal és éretlen voltam, dicsekedni akartam. Rendszeresen felmásztam egy-egy fára, és úgy mellékesen kiszedtem némi mézet a kaptárból, anélkül, hogy a méhek bántottak volna. Mutatványom mindig meglepetést keltett.

Amikor a pandzsábi Bhivaniban jártam, egy ismerős aranyműves jött oda hozzám, és kérlelni kezdett:

– Kérlek, mondd el nekem is a *mantrát*.

Beleegyeztem a dologba, elfeledkezvén róla, hogy a szvámi megmondta: senki másnál nem lesz hatása. Elárultam, hogy mit kell mondania a méheknek. Felmászott egy kaptárhoz és elismételte a *mantrát*, az azonban nem hatott. A méhek megtámadták – egyszerre százával lepték el. Leesett a fáról, és a kórházba kellett rohannunk vele, ahol három napig feküdt kómában. Aggódtam, és azon töprengtem: „Lehet, hogy megöltem ezt a szerencsétlent." Folyamatosan azért imádkoztam, hogy életben maradjon.

A harmadik napon meglepődve pillantottam meg a kórházban azt a szvámit, akitől a *mantrát* kaptam.

– Mit tettél? – kérdezte. – Hivalkodásoddal majdnem a halálát okoztad valakinek. Legyen ez utolsó lecke a számodra. Ez az ember reggelre visszanyeri az eszméletét, de én megvonom tőled e *mantra* erejét. Sohasem használhatod többé.

Attól fogva jóval óvatosabb voltam.

A nagyszerű emberek szavai olykor egy *mantra* erejével érnek fel. Ha egy nagyszerű ember beszél hozzánk, fogadjuk *mantrák*ként szavait, és gyakoroljuk őket.

EGY MANTRA HELYTELEN ALKALMAZÁSA

A kolostorban őriznek néhány szigorúan titkos kéziratot, melyeket a kolostor vezetőjének kivételével, senki sem olvashat el. E *Prajóga Shasztrák*nak nevezett kéziratokban rendkívüli képzettséget igénylő gyakorlatokat írnak le.

Mesterem mondogatta is: „Ne kísérletezz azokkal a kéziratokkal." Én azonban makacs voltam, és égtem a vágytól, hogy megtudjam mi áll bennük. Tizennyolc éves voltam, de némiképp felelőtlen is, nem féltem semmitől. Azt gondoltam magamban: „Sok mindent tudok már. Miért jegyezték le ezeket a kéziratokat, ha senki sem használja őket? Meg kellene próbálkoznom a kéziratokban leírt gyakorlatokkal. Mesteremnek olyan hatalmas ereje van; megvéd majd, ha valami rosszul sülne el."

Mesterem egy alkalommal rám bízott egy ilyen kéziratot, hogy én őrizzem utazásunk során.

– Ne nyisd fel – figyelmeztetett. Nagyon kíváncsi voltam és eltökélt. „Ha nálam hagyja a kéziratot, és egyszer egyedül maradok, elolvasom" – gondoltam.

Egy este kisebb hajlékra bukkantunk a Gangesz partján. Mesterem bement pihenni a kunyhóba. „Itt a lehetőség, hogy áttanulmányozzam a kéziratot" – gondoltam magamban. A kis kunyhónak nem voltak ablakai, és csak egy ajtaja volt. Bezártam kívülről az ajtót. Arra gondoltam,

hogy az egész éjszakát a kézirat szövegének tanulmányozásával töltöm. Holdfényes este volt, könnyedén olvashattam.

A kéziratot egy zsineg fogta össze. Némi időbe telt, míg kicsomagoltam, azután olvasni kezdtem. Egy bizonyos gyakorlatot írt le, ennek hatásait részletezte.

Miután már egy órája olvastam, arra gondoltam: „Miért ne próbálnám ki?" Így hát félretettem a kéziratot. Azt írták, hogy csak rendkívül képzett jógik végezhetik a gyakorlatot, mert ha nem pontosan végzi az ember, akkor igen veszélyes lehet. Nagyon fiatal voltam, de azt hittem, hogy sok mindent tudok és nekiláttam a gyakorlatnak. A gyakorlat részeként egy különleges *mantrát* kellett ismételgetni, bizonyos rituálék kíséretében. Úgy írták, hogy a *mantra* egy külső valamint egy belső, az emberben rejlő erőt ébreszt fel.

A szöveg utasítása szerint a mantrát ezeregyszer kellett elismételni. Már kilencszázszor elismételtem, és úgy tűnt, nem történik semmi sem. Arra jutottam, hogy nincs hatása. De amikor kilencszáznegyvenhez értem, egy hatalmas nőt láttam meg a közelben. Fát gyűjtött, majd nekilátott tüzet rakni. Aztán vizet hozott egy nagy üstben, és tűz fölé akasztotta forrni. Akkorra már kilencszázhatvanháromig jutottam a számolásban. Csak kilencszázhetvenig számolhattam, mert egy hatalmas férfi látványa zavart meg, aki ugyanabból az irányból bukkant fel, mint a nő. Első gondolatom az volt: „Ez biztosan a *mantra* hatása. Nem nézek rá a férfira, és elszámolok ezeregyig." Ő azonban elkezdett közeledni felém. Korábban sohasem láttam még ilyen óriási embert, vagy gondoltam volna, hogy létezhet. Teljesen mezítelen volt.

– Mit főztél? – kérdezte a nőtől.

– Semmim sincs. Ha hozol valamit, megfőzöm.

Az óriás férfi rám mutatott és így szólt:

– Nézd azt, aki ott ül. Miért nem aprítod fel, és főzöd meg őt?

Ennek hallatán vacogni kezdett a fogam és a számoláshoz használt *málá*[*] kihullott a kezemből.

---

* A *málá* rózsafüzérhez hasonló gyöngyfüzér, amit az elmondott mantrák számolására használnak.

Elájultam. Nem tudom, meddig lehettem eszméletlen. Amikor visszanyertem eszméletemet, mesterem állt felettem. Az arcomat pofozgatta, és így szólongatott:

– Hé, ébresztő.

Egy pillanatra feleszméltem:

– Jaj, az az óriás fel fog darabolni – kiáltottam, majd ismét elájultam. Ez még háromszor-négyszer megismétlődött, míg mesterem végül komolyan vette a dolgot, és belém rúgott:

– Kelj már fel! Miért tetted ezt? Mondtam neked, hogy ne gyakorold ezeket a *mantrá*kat. Ráadásul be is zártál, te ostoba.

Ebből az élményből értettem meg a *mantrák* erejét. Elkezdtem azt a *mantrát* gyakorolni, amit mesteremtől kaptam, és kisebb dolgokra is alkalmaztam. Fiatalon sok ostobaságot és bolondságot műveltem, de *mantrá*m, mely mindig figyelmeztetett, kisegített ezekből a helyzetekből.

Ha egy *mantrát* helytelenül, szellemi fegyelem híján használunk, hallucinációkhoz vezethet, ahogyan az esetemben is történt. A hallucinációk a zavaros és edzetlen tudat szüleményei. A *mantra* akkor lesz segítségünkre, ha tudatunk megtisztult és befelé irányul. Ha nem ismerjük a *mantra* jelentését, nem élhetjük át a megfelelő érzést, és szilárd érzés híján, a *mantra* valamint ennek alaki ismételgetése nem túl hatásos.

MEGVERNEK

EGYSZER HALLGATÁSI FOGADALMAT[14] tettem, hogy szemügyre vegyem belső érzéseimet és megfigyeljem viselkedésemet. Akkoriban a Ráma szülőhelyének tartott Ajodhja melletti Szarju-folyó partján éltem. Az emberek tudták, hogy hallgatási fogadalmat tettem és nem tudnék élelmet kérni, ezért naponta egyszer hoztak nekem ennivalót. Nyár volt, nem volt állandó hajlékom. Egy este hirtelen befelhősödött az ég, mennydörgés támadt és zuhogni kezdett az eső. Csak egy hosszú takaró volt nálam, ezt borítottam magamra, és az egyik templom felé vettem az irányt, hogy behúzódjak az eső elől. Már csaknem besötétedett. Amikor beléptem a templom hátsó részére, és leültem az oszlopcsarnok fedezékében, három, bambuszbotos templomszolga jelent meg, és megkérdezték, hogy mit keresek ott. Tolvajnak hittek. Mivel nem szólalhattam meg, nem is válaszoltam nekik. Erre kegyetlenül verni kezdtek, úgy hogy végül el is ájultam. A templom papja lámpással a kezében kijött megnézni, hogy ki volt a betolakodó. Fejem vérzett, testemet sebek borították. A pap, aki jól ismert, megrémült, amikor meglátta, hogy milyen szörnyű állapotban vagyok. Amikor visszanyertem eszméletemet, ő és a templomszolgák bocsánatot kértek súlyos tévedésükért. Azon a napon jöttem rá, hogy a lemondottak élete

14 A hallgatási fogadalom szanszkrit megfelelője: maunam – *a ford.*

nem is olyan könnyű. Továbbra is az ön-nevelés útját jártam, de az eset után már inkább elkerültem a városokat.

Minden nevelési és gyógyítási módszer közül, az ön-nevelés a legmagasabb szintű. Ha az ember az ön-nevelés útján jár, tudatosítja magában gondolatait, tetteit és szavait. Rendszeresen megerősítettem *szankalpá*mat (jó szándék) és mindig nyomon követtem érzéseimet, gondolataimat, szavaimat és tetteimet. Akkoriban fedeztem fel, hogy ha tudatos énemet lecsendesítem a meditáció során, a gondolatbuborékok hirtelen a tudattalanomból törnek elő. Ahhoz, hogy tudatunkat és ennek módosult állapotait uralni tudjuk, alapvető fontosságú, hogy megfigyeljük, kielemezzük önmagunkat és meditáljunk. Hosszú ideig tartott, míg megtanultam irányítani tudatomat; gondosan tanulmányoztam a tudatos én és a tudattalan kapcsolatát. Sokszor azt hittem: „Most már ellenőrzésem alá vontam gondolataimat. Ura vagyok a tudatomnak." Néhány nappal később azonban, valamilyen ismeretlen gondolatbuborék bukkant fel tudattalanom mélyéről, és vonta uralma alá tudatos énemet, változtatta meg viselkedésemet. Olykor csalódott és szomorú voltam, de mindig találkoztam valakivel, aki segítségemre volt és utat mutatott.

Az adhikári mindig bölcsen teszi, ha éber marad, és kitartóan gyakorolja a meditációt, anélkül, hogy eleinte túl sokat várna. Mesterem megmondta, hogy nincs azonnali eredményt hozó meditációs módszer. Korunk tanítványai azonnali eredményt várnak a meditálástól, és elvárásaik miatt sok olyan dolgot fantáziálnak, képzelnek el és hallucinálnak, amelyeket spirituális tapasztalatoknak tartanak, noha valójában tudattalanuk szüleményei. Kiábrándultságuk így zavarodottsághoz vezet, és abbahagyják a meditálást, vagy olyan szokatlan módszereket kezdenek el alkalmazni, amelyekkel fejlődésüknek ártanak.

EGY KÜLÖNLEGES TANTRIKUS GYAKORLAT

HITTESTVÉREM, AKINEK APJA tanult szanszkrit pandit volt, a bengáli Medanipurból származott. Tizennyolc éves korában, még mielőtt megismertük volna egymást, családja arra kényszerítette, hogy házasodjon meg. A házassági szertartás estére volt kitűzve, és ez jól egybevágott titkos tervével. A hindu esküvők alkalmával a menyasszony és a vőlegény tűz-szertartáson vesz részt, melynek során hét lépést tesznek a tűz körül. A negyedik lépésnél hittestvérem a rítust megszakítva futásnak eredt és a földeken át nekivágott az ismeretlennek. A házassági szertartás résztvevői nem értették viselkedését. Keresni kezdték, de nem bukkantak a nyomára. Napokig gyalogolt, míg a Gangesz partjára nem ért, és a folyót követve indult tovább, hogy szellemi tanítót keressen magának. Hat éven keresztül vándorolt így, sok kalandban volt része, de tanítót nem talált magának. Mesteremmel csak később találkozott a himalájai Szrinagarnál, amikor is mesterem ráébredve, hogy már korábban is ismerték egymást, átölelte őt. Hittestvérem három hónapig maradt mesterem mellett, majd azt az utasítást kapta tőle, hogy menjen Gangotriba, ahol közösen laktunk egy barlangban.

Hittestvérem egyszer szülőfalujáról, Medanipurról kezdett mesélni nekem, és arra kért, hogy ha valaha is megfordulnék ott, akkor mondjam meg a családjának, hogy szvámi lett belőle, és a Himalájában

él. Nem sokkal ezután ellátogattam a faluba és találkoztam azzal a nővel, akihez hozzá kellett volna mennie.

A nő még mindig arra várt, hogy hittestvérem visszatér hozzá. Azt tanácsoltam neki, hogy menjen hozzá valaki máshoz, hiszen a házassági szertartás nem is volt érvényes.

– Te és hittestvéred a gonosz hívei vagytok és nem az Istenéi – mondta erre nekem, tanácsom hallatán. Dührohamot kapott.

Visszamentem a falu szélén álló kunyhómba. Azon a környéken a *tantra** volt a legelterjedtebb. Minden házban az Istenanyát imádták, akit arrafelé *Ma Kali*-nak neveznek. Már korábban is sokat hallottam a *tantrá*ról, és olvastam is néhány tantrikus írást. Szerettem volna találkozni valakivel, aki a valóságban is bemutatja gyakorlataikat, hogy ne legyenek többé kétségeim hitelességüket illetően. Hittestvérem egyik rokona bemutatott egy falubeli mohamedán *tantrikus*nak, aki már a kilencvenkettedik évét taposta. Elmentem hozzá és három órán keresztül beszélgettünk. A környéken híres *maulavi*nak tartották. A *maulavi* olyan mohamedán papot jelöl, aki imákat vezet a mecsetekben és ismeri az iszlám szent könyvét, a Koránt.

A *maulavi* másnap reggel elvitt egy, a falu szélén található tavacskához. Egy csirkét is hozott magával. Először megkötözte a csirkét egy zsineggel, majd a zsineg másik végét egy közeli banáncserjéhez erősítette. Arra kért, hogy üljek le, és figyeljem meg, mit csinál. Mormogott valamit, majd átdobott néhány szem tehénborsót a zsineg felett. A csirke csapkodni kezdett a szárnyaival, majd élettelenül terült el.

– A csirke elpusztult – szólt a *maulavi*.

„Ez nem teremtő jellegű, hanem nagyon is rossz erő. Fekete mágia" – gondoltam magamban. Megkért, hogy bizonyosodjak meg róla: a csirke valóban elpusztult.

– Egy darabig a víz alá nyomhatnám? – kérdeztem.

– Csak rajta! – válaszolta.

Fogtam a csirkét, és több mint öt percig a víz alatt tartottam, majd kivettem.

---

* A teljes belső átlényegülés tudománya.

Meggyőződtem róla, hogy csirke elpusztult. Ezek után ugyanazzal a szertartással életre keltette a csirkét; megint tehénborsót dobott át a kötél felett és mormogott hozzá valamit. Nagyon megrázó élmény volt.

– Most kösd a zsineg egyik végét a banáncserjéhez, a másikat, pedig a derekadra. Valami mást is akarok mutatni – szólt hozzám.

Ahelyett, hogy engedelmeskedtem volna, sebesen futásnak eredetem a falu irányába, messze magam mögött hagyva az öreg *maulavi*t és csirkéjét. Kifulladva érkeztem meg a faluba; a falusiak nem tudták elképzelni mi késztethetett ilyen futásra. Azt mondtam nekik, hogy az öreg *maulavi* meg akart ölni, de senki sem hitt nekem, mert azon a környéken igazi szent embernek ismerték. „Jobban teszem, ha elmegyek innen és járom a saját utam, ahelyett, hogy efféle csodákat hajkurászok" – gondoltam.

A faluból Kalkuttába mentem, hogy néhány napot R. P. Mukhardzsi, a legfelsőbb bíróság elnökének társaságában töltsek. Amikor elmeséltem neki kalandomat, és megkérdeztem, hogy szerinte csak elképzeltem-e vagy hallucináltam-e a történteket, azt mondta:

– Nem, megesnek effélék.

Később néhány bölcset is megkérdeztem, hogy hogyan képes valaki ilyen csodákat végrehajtani. Nem tudtak magyarázatot adni rá, de megerősítették, hogy Bengál híres az ilyen típusú praktikákról. Amikor elmeséltem a történetet mesteremnek, nevetett és azt mondta:

– Úgy tűnik, szükségét érzed, hogy különféle dolgokat láss, de arra már nem vagy hajlandó, hogy magadon is kipróbáld. Csak azokat a gyakorlatokat kell követned, amiket már eddig is követtél.

A *tantrá*nak ez a válfaja nem a *tantra* valódi tudománya, hanem a *tantrizmus* egyik oldalága. Sokféleképpen használhatjuk ki a tudat erejét. Ha nem ismerjük az élet célját, akkor szellemi képességeinket negatív módon, arra használhatjuk, hogy másoknak ártsunk. A szellemi erők e helytelen alkalmazása azonban végül elpusztítja azt az embert, aki ilyen praktikákkal él. Még ma is él néhány ilyen *tantrikus* erőkkel rendelkező ember. De százból csupán egy hiteles, a többi kilencvenkilenc szemfényvesztő.

SOK LOPÁS SZÁRAD A LELKEDEN

FIATALON HAJSZOLTAM A CSODÁKAT. Egyszer szöges ágyon láttam feküdni egy embert, és így szóltam hozzá:

– Bárcsak én is képes lennék rá! Megtanítanád, hogyan kell?

– Természetesen – válaszolta. – De először alamizsnát kell keregetned a számomra, és el kell hoznod a pénzt. Ha megígéred, hogy elhozod nekem mindazt, amit összekoldulsz, akkor megtanítalak!

Egymás után találkoztam az ilyen emberekkel, akik elég lenézően nyilatkoztak egymásról. „Az nem tud semmit. Én majd valami jobbra tanítalak!" – mondták. Egyiküknek volt egy nagy acéltűje, amit keresztülszúrt a karján.

– Nézd, nem vérzik. Megtanítalak rá, hogyan kell, és akkor pénzt kereshetsz vele, ha másoknak mutogatod. De először a tanítványommá kell lenned, és részesedést kell fizetned abból, amit ezzel megkeresel.

Ezt az embert is otthagytam, és elmentem egy másik „csodatevőhöz", akit sokan tiszteltek. Tudni akartam, hogy miért vannak körülötte annyian. Kíváncsi voltam: „Miféle különleges tudással rendelkezhet? Bölcs ember-e vajon, nagy jógi?" Egyszer ott maradtam vele, és megvártam, míg mindenki más elmegy. Amikor kettesben maradtunk, megkérdezte:

– Melyik a legdrágább hotel, amit ismersz?

– A londoni Savoy Hotel – válaszoltam.

– Adj nekem száz *rúpiát*, és én szerzek neked valami különleges ételt annak a hotelnek az éttermében.

Adtam neki száz *rúpiát*, és hirtelen különféle ételek jelentek meg előttem, pontosan úgy, mintha a Savoy Hotelben készítették volna el. Másodjára Hamburgból kértem valami ételt. Adtam neki hetven *rúpiát*, és ő ismét előteremtette az általam kívánt ételt, ami a számla társaságában jelent meg.

„Miért is mennék vissza mesteremhez – gondoltam magamban. – Itt maradok ezzel az emberrel, és nem szenvedek többé szükséget semmiben. Így aztán majd minden kellemetlenség nélkül, nyugodtan tudok meditálni és tanulni."

– Milyen típusú órát szeretnél? – kérdezte.

– Elég jó órám van – feleltem.

– De én egy még jobbat adok – mondta, és valóban adott.

Amikor az órára néztem, megállapítottam: „Ezt az órát Svájcban készítették. Nem ő teremti ezeket a dolgokat; mutatványa csupán abban áll, hogy az egyik helyről a másikra szállítja őket."

Két héttel később ismét elmentem hozzá, és meghajoltam előtte. Olajmasszázst adtam neki, és a főzésben is segédkeztem. Hálás volt érte, és okítani kezdett, hogy hozzá hasonló képességekre tegyek szert. Addig gyakoroltam, míg a kolostorunkban lakó egyik szvámi meg nem érkezett és pofon nem vágott:

– Mit művelsz? – kérdezte, majd mesteremhez vitt, aki így fogadott:

– Sok lopás szárad a lelkeden.

– Miféle lopás? – kérdeztem.

– Édességeket kérsz, és azok valakinek a boltjából érkeznek hozzád. Eltűnnek a boltból, és a tulajdonosok nem tudják, hová lettek – válaszolta. Megígértem neki, hogy sohasem teszem többé.

Később találkoztam valakivel, aki eladó volt egy varrógépeket árusító boltban, Delhiben. Meséltem neki a *hadzsiról*[15], és csodás erejéről.

– Ha képes rá, hogy megszerezzen egy Singer varrógépet az üzletből, a legnagyobb élő embernek fogom tartani, és követem egész hátralévő életemben – mondta erre az eladó.

Így hát mindketten elmentünk a *hadzsi*hoz, és megkértük, hogy hajtsa végre a csodát.

---

15 Az a mohamedán nyeri el a hadzsi címet, aki elzarándokol Mekkába – *a ford.*

– Rögtön meglesz – mondta, mire a varrógép valóban megjelent! Az eladó ekkor aggódni kezdett, hogy a varrógép hiányozni fog az üzletből, és lopással vádolhatják meg. A *hadzsi* megpróbálta visszaküldeni, de ez már nem sikerült neki. Sírni és kiabálni kezdett:

– Elvesztettem az erőmet!

Az eladó a varrógép társaságában érkezett vissza Delhibe. Az üzletben időközben felfedezték, hogy hiányzik egy varrógép, és jelentették az ügyet a rendőrségen. A rendőrség az eladónál találta meg a varrógépet, és bíróság elé került. Senki sem hitt neki, így büntetést szabtak ki rá.

Sok ilyen élményben volt részem, és gyakran sértegettem azzal mesteremet, hogy ilyeneket mondtam neki:

– Vannak emberek, akik nagyobb hatalommal rendelkeznek, mint te, úgyhogy őket szeretném követni.

– Gyerünk, menj csak! Azt akarom, hogy fejlődj és nagy ember légy. Nem feltétlenül engem kell követned!

Később rájöttem, hogy a legtöbb, ehhez hasonló csodás jelenség trükk csupán. Még ha hitelesek is, akkor is fekete mágiával érik el őket. A spiritualitásnak semmi köze ezekhez a csodákhoz. A Jógaszútrák harmadik fejezete számos olyan módszert említ, amelyekkel különféle *sziddhik*re* tehetünk szert, de e *sziddhik* csak akadályozzák az embert a megvilágosodáshoz vezető úton. Millióból egy ember rendelkezhet *sziddhik*kel, de úgy találtam, hogy ezek az emberek gyakran mohók, önzőek és nem tudásban szenvednek. A megvilágosodáshoz vezető út nem az erők tudatos kultuszát jelenti. Buddha, Krisztus és más nagy bölcsek spontán módon tettek csodákat és céljuk volt vele. Nem önös késztetésből vagy a szenzáció kedvéért cselekedtek. A jóga útján járó ember olykor találkozhat a *sziddhik* erőforrásaival. Egy jógi anélkül is szert tehet *sziddhi*re, hogy egyáltalán vágyna rá, de ha valaki tudatában van az élet céljának, akkor sohasem használja őket helytelenül. A *sziddhi* helytelen használata a jógi bukásával jár.

Ha lopást követünk el, az erkölcsi és társadalmi szempontból is bűnnek számít. A bűvészkedés egyáltalán nem része a jógának. *Sziddhik* valóban léteznek, de csak a mesterek kezelhetik őket helyesen.

---

* Sziddhi: erő (*„csodálatos képesség" – a ford.*)

EGY „TŰZOKÁDÓ" SZVÁMI

EGYSZER TALÁLKOZTAM egy szvámival, aki képes volt tüzet fújni a szájából. Méteres lángokat lövellt ki magából. Próbára tettem, hogy lássam, valódi-e a jelenség. Megkértem, hogy mossa ki a száját, hogy biztos legyek benne: nem rejteget-e ott valami foszforféleséget. Barátaim is megvizsgálták az embert. Mutatványa hitelesnek tűnt, így arra jutottam: „Ez az ember bizonyára sokkal többet tud, mint mesterem."

– Csak az idődet és az energiádat pazarolod, ha mestereddel maradsz. Kövess engem, és én valódi tudással ajándékozlak meg. Megmutatom neked, hogyan gyújthatsz magadban tüzet – mondta nekem a szvámi.

Annyira a hatása alá kerültem, hogy elhatároztam: elhagyom mesteremet. Elmentem hát hozzá, és így szóltam:

– Találtam valakit, aki sokkal többet tud nálad, és elhatároztam, hogy tanítványául szegődök.

– Örömmel hallom. Menj csak, azt akarom, hogy boldog légy. Na és mit tud?

– Tüzet fúj a szájából. Hatalmas erőkkel rendelkező szvámi – válaszoltam.

– Kérlek, vigyél el hozzá – kért mesterem.

Másnap reggel elindultunk a szvámihoz, aki csaknem negyven kilométerrel odább élt a hegyek között, és két napunkba került, míg

megérkeztünk hozzá. Amikor odaértünk, a szvámi meghajolt mesterem előtt!

– Ismered? – kérdeztem meglepetten mesteremtől.

– Hát persze. Még régebben hagyta el kolostorunkat. Most már legalább tudom, hol bujkált idáig.

– Mivel töltötted itt az idődet? – kérdezte mesterem a szvámitól.

– Mester, megtanultam, hogyan gyújthatok tüzet a számmal.

Amikor mesterem meglátta a szájából előtörő lángokat, csendesen nevetni kezdett.

– Kérdezd meg tőle, hány évébe került, míg megtanulta ezt – kért mesterem. A szvámi nagyon büszke volt teljesítményére.

– Húsz éven át gyakoroltam, hogy tökéletesítsem a módszert – kérkedett a szvámi.

– Egy szál gyufával egy pillanat alatt tüzet gyújthatsz; bolond vagy, ha húsz évet szeretnél eltölteni azzal, hogy megtanuld, hogyan csiholhatsz tüzet a száddal. Ez nem bölcsesség, gyermekem. Ha igazi mesterekkel szeretnél találkozni, megmondom neked, merre indulj, hogy rájuk találj. Menj és tapasztalj – mondta mesterem.

Később ráébredtem, hogy minden ilyen *sziddhi* csupán jelzés az út mentén. Ezeknek az erőknek semmi közük a spiritualitáshoz. Később – miután tapasztalatokat szereztem és megvizsgáltam e jelenségeket – arra jutottam, hogy e csodás erők csekély értékkel bírnak, viszont komoly akadályokat jelenthetnek a megvilágosodáshoz vezető úton. Olykor jelentkezhetnek bennünk csodás erők: elkezdünk jövőt jósolni másoknak, elsajátítunk ilyen-olyan képességeket. Ezek csak a figyelmünket vonják el. Ne engedd, hogy elzárják előtted az utat. Túl sok ember – köztük szvámi is – pazarolta már idejét és energiáját effajta „szórakozásokra". Bárki képes *sziddhi*ket kifejleszteni magában, és bizonyos természetfeletti mutatványokkal előállni, a megvilágosodás azonban egészen másról szól.

EGY MEGHÖKKENTŐ MISZTIKUS

A SPIRITUÁLIS EMBER egyik alapvető jellemvonása az önzetlenség. Ha ez a minőség hiányzik egy olyan emberből, akit szellemi beállítottságúnak tartanak, valójában nem is spirituális emberről van szó. Élt egyszer egy híres mester, Nim Karoli Baba, akivel még egész fiatalon barátkoztam össze. Nanitalban, az egyik himalájai hegy közelében élt. Ha valaki elment hozzá, általában ezt mondta: „Rendben van, most már én is láttalak, te is láttál engem, *dzsa, dzsa, dzsa, dzsa*..." – ami annyit tesz – „menj, menj, menj, menj...". Ez volt a szokása.

Egy alkalommal egymás mellett ültünk beszélgetve, amikor India egyik leggazdagabb embere érkezett hozzá, egy nagy rakás papírpénzzel.

– Mester, ezt neked hoztam – szólt az ember.

Baba szétteregette a bankjegyeket és leült rájuk.

– Párnának nem túl kényelmesek – mondta –, és mivel nincs tűzhelyem, befűteni sem tudok velük. Semmire sem tudom használni őket; mit tegyek hát velük?

– Mester, de hiszen ez pénz!

Baba visszaadta a pénzt és megkérte az embert, hogy akkor vegyen neki gyümölcsöt belőle.

– Mester, de hát itt nincs is piac – mondta erre a gazdag ember.

– Akkor, hogyan mondhatod, hogy ez pénz? – kérdezte Baba. – Ha nem tudsz gyümölcsöt vásárolni belőle, akkor ez számomra nem pénz. – Majd megkérdezte tőle: – Mit akarsz tőlem?

– Fáj a fejem – mondta az.

– Ezt magadnak köszönheted. *Én* mit tehetek érted? – kérdezte.

– Mester, a segítségedért jöttem – kérlelte az ember.

– Rendben van, mostantól fogva nem fog fájni a fejed, de ezentúl másoknak fogsz fejfájást okozni. Olyan gazdag leszel, hogy az egész környezetedet nyomasztani fogja – enyhült meg Baba.

Valóban bosszúságot okoz a környezetének, mind a mai napig.

Való igaz, hogy bizonyos mennyiségű pénz, azon szükségletek közé tartozik, melyek könnyebbé teszik az életünket. Az is igaz azonban, hogy ha a szükségesnél több pénzünk van, abból bajok származhatnak. Pénzt felhalmozni bűn, mert másoktól vonjuk meg, és ezáltal társadalmi különbségeket teremtünk.

Nim Karoli Baba az Isten egyik inkarnációjának tartott Ráma híve volt, és folyton egy olyan *mantrát* mormolt, amit senki sem értett. Nim Karoli Babának sok követője volt Észak-Indiában. Sohasem hagyták békén az emberek. Egyik hegytől a másikig, faluról falura kísérték. Nagyon titokzatos ember volt.

Sok örömteli és mulatságos élményben volt részem Nim Karoli Baba társaságában, amiket bizonyára el sem hinnének az olvasók, de néhány amerikai, aki találkozott vele, megérti majd, miről beszélek. Ha valaki elment meglátogatni, így fogadta: „Veled beszélgettem, ezzel meg azzal az emberrel, ilyen és olyan fa alatt." Megadta a pontos dátumot és napszakot is, majd rendszerint azzal fejezte be: „Most már láttál, menj, menj, menj!", és takarójába burkolódzott.

Történt egyszer, hogy egy gyógyszerész bizonyos orvosi porokat szállított Talitalból Malitalba. Rajongott Nim Karoli Babáért, így hát megállt útközben, hogy látogatást tegyen nála. Én szintén ott voltam éppen.

– Éhes vagyok – mondta Baba. – Mit szállítasz?

– Arzént. Várj, és hozok neked valami ennivalót – mondta a gyógyszerész. A Baba azonban gyorsan belemarkolt a porba, és megevett egy maréknyit, majd kért egy pohár vizet. A gyógyszerész azt hitte, hogy halálát okozza a méreg, de másnap kutya baja sem volt.

Nem volt tudatában a külső történéseknek. Ha megkérdezted tőle: „Ettél már?", vagy azt felelte „Igen" vagy azt, hogy „Nem", de ez

– Fáj a fejem – mondta az.

– Ezt magadnak köszönheted. *Én* mit tehetek érted? – kérdezte.

– Mester, a segítségedért jöttem – kérlelte az ember.

– Rendben van, mostantól fogva nem fog fájni a fejed, de ezentúl másoknak fogsz fejfájást okozni. Olyan gazdag leszel, hogy az egész környezetedet nyomasztani fogja – enyhült meg Baba.

Valóban bosszúságot okoz a környezetének, mind a mai napig.

Való igaz, hogy bizonyos mennyiségű pénz, azon szükségletek közé tartozik, melyek könnyebbé teszik az életünket. Az is igaz azonban, hogy ha a szükségesnél több pénzünk van, abból bajok származhatnak. Pénzt felhalmozni bűn, mert másoktól vonjuk meg, és ezáltal társadalmi különbségeket teremtünk.

Nim Karoli Baba az Isten egyik inkarnációjának tartott Ráma híve volt, és folyton egy olyan *mantrát* mormolt, amit senki sem értett. Nim Karoli Babának sok követője volt Észak-Indiában. Sohasem hagyták békén az emberek. Egyik hegytől a másikig, faluról falura kísérték. Nagyon titokzatos ember volt.

Sok örömteli és mulatságos élményben volt részem Nim Karoli Baba társaságában, amiket bizonyára el sem hinnének az olvasók, de néhány amerikai, aki találkozott vele, megérti majd, miről beszélek. Ha valaki elment meglátogatni, így fogadta: „Veled beszélgettem, ezzel meg azzal az emberrel, ilyen és olyan fa alatt." Megadta a pontos dátumot és napszakot is, majd rendszerint azzal fejezte be: „Most már láttál, menj, menj, menj!", és takarójába burkolódzott.

Történt egyszer, hogy egy gyógyszerész bizonyos orvosi porokat szállított Talitalból Malitalba. Rajongott Nim Karoli Babáért, így hát megállt útközben, hogy látogatást tegyen nála. Én szintén ott voltam éppen.

– Éhes vagyok – mondta Baba. – Mit szállítasz?

– Arzént. Várj, és hozok neked valami ennivalót – mondta a gyógyszerész. A Baba azonban gyorsan belemarkolt a porba, és megevett egy maréknyit, majd kért egy pohár vizet. A gyógyszerész azt hitte, hogy halálát okozza a méreg, de másnap kutya baja sem volt.

Nem volt tudatában a külső történéseknek. Ha megkérdezted tőle: „Ettél már?", vagy azt felelte „Igen" vagy azt, hogy „Nem", de ez

semmit sem jelentett nála. Ha az ember esze máshol jár, lehet, hogy többször is eszik egy nap, és mégis éhes marad. Vele is ez volt a helyzet. Evett, majd öt percre rá, megszólalt: „Éhes vagyok", mert nem tudott róla, hogy már evett az imént. „De hiszen most ettél" – mondtam. „Akkor jó, akkor nem vagyok éhes." Ha nem mondtam volna neki, hogy „Most ettél", egész nap evett volna. Egy nap arra gondoltam: „Most már kíváncsi vagyok, hányszor képes enni egy nap." Aznap negyvenszer evett különféle házaknál. Egész nap csak evett. Tudni akartuk, milyen erőkkel rendelkezik, és ő tudta, hogy mit akarunk, így hát, amikor valaki ételt tett elé, megette.

– Kérsz enni? – kérdezték tőle, mire ő mindig igennel felelt. Végigette a napot. Végül odamentem hozzá és azt mondtam:

– Eleget ettél.

– Ó, igen? – kérdezte.

– Igen – feleltem.

Ha valaki ilyen magas szintű tudatállapotban van, gyermekhez válik hasonlóvá. Nincs teljesen tudatában a földi dolgoknak, de folyton tudatában van az Igazságnak.

ANYAI TANÍTÓMESTEREM

EGYSZER ASSZÁMBA MENTEM, hogy találkozzak egy *matadzsi*val*, egy kilencvenhat éves, nagynevű női bölccsel[16], aki a Kamakhja néven ismert híres Shakti templom közelében élt. Minden zarándok szeretne ellátogatni ide, de végül csak nagyon kevesen jutnak el, mert India egyik eldugott sarkában található. Kalkuttából Gohatiba utaztam, majd gyalog folytattam utamat a Kamakhja templom felé. Késő este értem a templomhoz, sötétben botladozva, minduntalan beleütközve valamibe. Akkoriban három-négy kisebb faházikó állt a templom mellett. A templom papja ugyanannak az épületnek a második emeletén szállásolt el, ahol a híres jógini élt. Szobám falán számos lyuk és rés tátongott, amin egerek és kígyók surranhattak be. Szörnyű kilátás volt, de semmit sem tehettem. Innen-onnan összeszedett ruhadarabokkal próbáltam betömni a lyukakat. Végül két hónapon keresztül laktam ebben a szobában. Eleinte ijesztő és meglepő élményekben volt részem, de tartózkodásom vége felé már egészen kellemesen éreztem magam.

Az idős jógini ott-jártamkor már huszadik éve nem lépett ki napközben az épületből. Ellenben éjfélkor, és hajnali három órakor rendszeresen ellátogatott a templomba. Első négy éjszakámat a szobámban töltöttem, az ötödik éjjel azonban a templomhoz mentem.

---

* Matadzsi: idős nő tisztelettel megnevezése

16 Női bölcs: jógini – *a ford.*

Amikor a templom kapujához érkeztem, hallottam, hogy valaki *mantrák*at mormol odabent. Az idős hölgy volt az, aki teljesen egyedül ült ott, egy olajlámpás égett mellette. Amikor megérezte, hogy ott állok az Északi Kapunál, igen nyersen üvöltött fel:

– Be ne gyere! Halállal lakolnál! Én vagyok az Istenanya, takarodj erről a helyről!

Megijedtem, de ugyanakkor kíváncsi is voltam, hogy mi zajlik odabent a kis templomban. Bekukucskáltam és azt kellett látnom, hogy a *matadzsi* felém rohan. Anyaszült meztelen volt – ragyogó bőre alatt meg lehetett volna számolni a csontokat. Szemei tűzgolyóként izzottak a sötétben.

– Kifelé! – kiáltotta. – Miért leskelődsz utánam?

Tiszteletem jeléül és félelmemtől vezérelve meghajoltam előtte, azt gondolván, hogy lecsillapodik, de végigvágott rajtam botjával és elkergetett. Visszamentem a szobámba.

Másnap reggel anyai tanítómesterem a szobájába hívatott és beszélgetni kezdtünk.

– Szeretném, ha megáldanál – mondtam neki.

Néhány pillanatig csöndben volt, majd becenevemet mormolta, amit *gurudéva*mon kívül senki sem ismert. Átölelt, majd az ölébe vont. Nem tudnám megmondani mi történt velem azután, de ha létezik hetedik mennyország, hát elmondhatom, hogy ott jártam. Fejemet simogatva megáldott, és így szólt:

– Bár sok akadállyal kell megküzdened az úton, mindet legyőzöd majd. Menj áldásommal.

– Szeretnék még egy darabig itt maradni – ellenkeztem, amibe bele is egyezett.

Amikor megkérdeztem, hogy mit csinált egyedül a templomban hajnali háromkor, így válaszolt:

– Shaktit imádtam; nem akarom, hogy bárki is a közelemben legyen éjfélkor és hajnali háromkor.

Éjféltől hajnali kettőig, és háromtól fél ötig senki sem látogatja a templomot.

Megengedte, hogy minden este ott töltsek egy félórát a szobájában. Amikor leültem vele szemben, egész tudatom pontosan úgy

lépett magasabb szintre, mintha mesteremmel lettem volna. Szívem mélyén anyai tanítómesteremmé fogadtam. Sok mindent akartam kérdezni tőle, de csöndre utasított. Követtem utasítását, és anélkül kaptam meg a válaszokat, hogy egyikünk is beszélt volna. Ez a csend jóval beszédesebb volt a tanítás bármely egyéb formájánál. A legnagyobb tudású tanítók csendben adják át tudásukat.

Hihetetlenül energikus és még idősen is előkelő hölgy volt; óriási akaraterővel rendelkezett. Megfigyeltem, hogy bármit mondott is, mindig igaznak bizonyult. Ha valaki segítségért jött hozzá, nagyon keveset beszélt, szinte csak szavakat mondott: „Menj." „Megtörténik." „Áldásom rád." „Imádkozz az Istenanyához!", majd rendszerint a szobájába ment.

Amikor megtudtam, hogy a *matadzsi*, akit anyai tanítómesteremként tisztelek, nem fekszik le aludni, hanem egész éjjel meditációs testhelyzetben marad, titkon figyelni kezdtem az ajtó egyik résén keresztül. Három nap és három éjszaka figyeltem, valóban sohasem feküdt le aludni.

Egy alkalommal így szóltam hozzá:

– Anyám, ha lefeküdnél, remek masszázstechnikákat tudok, ami segít majd elaludnod.

– Aludni! – kacagott fel. – Az nem nekem való. Én túlléptem a tétlenségen és lustaságon. Az álomtalan-alvást kedvelem, ezért nincs is rá szükségem, hogy lefeküdjek. Ha valaki jóga-alvásba merül, miért lenne szüksége a disznók alvására? – kérdezte.

– Az meg mit jelent?

– A disznók többet esznek, mint amennyi beléjük fér, aztán horkolva heverednek le.

Részletesen elmagyarázta nekem az alvás mibenlétét, majd megkérdezte, hogy tudom-e, hogyan lép át az ember az éber-állapotból az álom-állapotba, majd onnan az álomtalan-alvás állapotába.

Pontos és módszeres előadásokat tartott nekem e tárgykörben. Tanításai révén már megértettem a *Mándúkja Upanisad*ot, ami a tudat három állapotát magyarázza: ezek az éber-állapot, álom-állapot és az álomtalan-alvás állapota, valamint a negyedik, a *turíjá*-állapot, ami az ezeken túli tudatállapotot jelenti. Az Upanisadok közül a *Mándúkja*

*Upanisad*ot tartják a legfontosabb, valamint legnehezebb szövegnek. Naplómban hetvenoldalnyi jegyzetet készítettem a *matadzsi* szavai nyomán. Előkelően, lassan beszélt, nem ismételt meg semmit, és nem hibázott. Rendszeres magyarázatokat adott a *Mándúkja Upanisad*ról, amit intellektuálisan felfogtam ugyan, de valójában nem értettem igazán, míg gyakorolni nem kezdtem, hogy miként őrizzem meg tudatos énemet e négy tudatállapot mindegyikében.

Két és fél hónap múlva elérkezett a búcsúzás pillanata. Nagyon bánatos voltam, de azt mondta:

– Ne kötődj a fizikai testben és személyiségben megnyilvánuló anyaképhez. Én vagyok a világegyetem szülőanyja, aki mindenütt megtalálható. Tanuld meg, hogyan kerülhetsz magasabb tudatállapotba, és hogyan léphetsz túl halandó énem képén.

Könnyes szemmel néztem rá, mire így szólt:

– Ne félj! Veled leszek.

Búcsút intettem, és visszatértem himalájai hajlékomba. Mesterem nagyon elismerően beszélt erről az idős hölgyről. A Kamakhja templom mellett élt húszéves korától fogva, egészen 101 éves koráig, amikor elhagyta halandó testét.

EGY KORTALAN JÓGI

Devraha Baba, aki Uttar Pradesh keleti részén él, csaknem minden nyáron egy himalájai szamádhi-mandírba látogat néhány hónapra. Azt mondják róla, hogy nagyon idős már. Nem saját tapasztalatomból tudom, hanem dr. Radzsendra Prashadtól, India első elnökétől hallottam; állítása szerint ő tanúsíthatja, hogy Devraha Baba több mint 150 éves is elmúlt már. Elmesélte, hogy apja gyerekként vitte el a babához, aki már akkor is nagyon öreg volt. Dr. Prashad több mint hetvenéves volt, amikor ezt közölte velem. Elbeszélése kíváncsiságot ébresztett bennem, és úgy intéztem, hogy találkozzak a babával, amikor a hegyi szamádhi-mandír felé menet megáll Rishikesh-ben, ami gyakran utunkba esett. Egy átmeneti fenyőfa-kunyhóban lakott, amit mindig felállítottak neki, bárhová ment is. Néha faházakban is élt. Teljesen egészségesnek látszott, úgy nézett ki, mint aki a hetvenes éveiben jár. Noha igen mértékletes és nemes életet él, és egyik tanítványának sem engedi meg, hogy hozzáérjen, olykor előadásokat tart az isteni szeretetről. Nagyon híres ember Észak-Indiában. Nagy tömegek gyűlnek össze, csak hogy *darshanájában** részesülhessenek.

Sok követője van, rendőrök és más kormányzati tisztviselők is gyakran felkeresik, abban a reményben, hogy megáldja őket. Sok

* darshana – pillantás *(Magyarul nehezen megfogható fogalom, arra utal: a szent ember közelében lenni, látni őt – a ford.)*

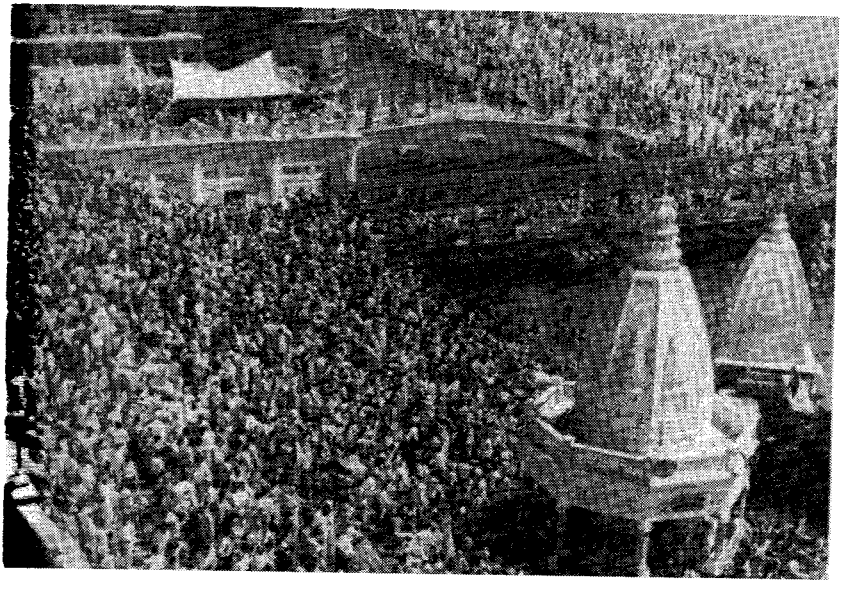
amerikai tanítványom ellátogatott hozzá az 1974-es haridvári *Kumbha-mela** idején.

Megpróbáltam rájönni a titokra, hogy miként érhetett meg ilyen idős kort. Felfedeztem, hogy rendszeresen végez bizonyos jógagyakorlatokat, valamint hogy kizárólag gyümölcsöt és zöldségeket eszik. A jógán belül sok különleges gyakorlat létezik. Az adhikárik egyénenként döntik el, hogy mely gyakorlatokkal rokonszenveznek.

Amikor a babával beszélgettem, megemlítette:

– A boldogság a legnagyobb kincs, mind között. A pontosság alapvető. A nagy tudást igénylő légzéstechnikák ugyanolyan fontosak. A kortalanság technikája a *pránájáma*† egyik technikáján alapul.

Devraha Baba a szeretet szimbóluma.



A Kumbha-mela, ahol a milliónyi zarándok valóságos élő várost teremt

---

* Nagyszabású ünnep, amit tizenkét évenként tartanak meg Indiában. (A Kumbha-mela négy szent helyhez kapcsolódik: Prajág *(Allahabad)*, Haridvar, Naszik és Uddzsain. Leginkább a szent emberek különböző vallási irányzatokba tartozó csoportjai jelennek meg, de a hétköznapi vallásos hitüket megélők is eljönnek, hogy tiszteletüket fejezzék ki imádott istenségük előtt. A Kumbha-mela egy hónapig tart, amíg a Nap áthalad az állatöv bizonyos jegyén. Valójában „jógi-kongresszusról" van szó, ahová jógik, szádhuk, vagyis szent emberek és más zarándokok jönnek el egész Indiából. Sok remete, szent jön el más különböző zarándokhelyekről, a legeldugottabb erdőkből és a Himalájában rejtőző tegyi barlangokból is – *a ford.*)

† A légzés szabályozása.

NEGYEDIK FEJEZET

Az alázat megtanulása

Az alázat minőségének kicsiszolása újabb lépés a megvilágosodás felé.
Ha alázatosak vagyunk, sokat nyerünk, és semmit sem veszítünk.
Az imádság és az elmélkedés erősíti akaraterőnket,
hogy tovább finomíthassuk e belső minőséget.

AZ EGO ÉS A HIÚSÁG HIÁBAVALÓSÁGÁRÓL

MESTEREM EGY IDŐBEN a Tungnath nevű szamádhi-mandír közelében élt a Himalájában. Hozzá igyekezvén útközben megálltam egy Karnaprajag nevű hegyi szamádhi-mandírnál. Egy híres, Prabhat Szvámi névre hallgató szvámi lakott ott egy közeli barlangban, így hát elmentem meglátogatni. Akkoriban kezdtem megszokni a szvámik életmódját. Hagyományainknak megfelelően köszöntöttem a szvámit, aki négyrét hajtott takarón ült. Falusi emberek ültek előtte. Azt vártam volna, hogy maga mellett kínál helyet. Dölyfös ego kínzott még akkortájt, amit részben az indiai falvak lakói is tápláltak bennem, mivel tisztelettel és meghajlással üdvözölték a szvámikat. Ez a fajta tiszteletadás az egót erősíti, és sok gondot okoz egy kezdő szvámi számára.

Prabhat Szvámi ismerte a problémámat; mosolygott és így szólt:

– Kérlek, foglalj helyet!

– Széthajtanád a takaródat, hogy melléd ülhessek? – kérdeztem.

Követelőzően léptem fel, de ő csak nevetett rajtam.

– Miért nem engeded, hogy melléd üljek? – kérdeztem tőle. Igen gőgös és neveletlen voltam.

Ráma és Hanumán[17] párbeszédét idézte nekem a *Jóga Vaszisthából**, mondván:

„– Örökké egyek vagyunk, de itt a földön te még mindig szolga vagy, én, pedig mestered."

A modern ember anélkül próbál a mester helyzetébe kerülni, hogy bármit is tenne ezért.

Majd így oktatott:

– „Egy ember elment látogatóba egy mesterhez, aki magas emelvényen ült, úgy tanította az összegyűlteket. Ez az ember előkelő helyet töltött be a társadalomban, ezért bosszantotta, hogy ugyanúgy bánnak vele, mint a többi tanítvánnyal, és nem részesül kivételezett bánásmódban. Felment a mesterhez és megkérdezte:

– Mester, ide ülhetnék melléd az emelvényre?

– Ismerned kellene úgy a tanítvány, mint a mester szerepét – válaszolta az.

– Mester, mik egy tanítvány kötelezettségei? – kérdezte erre.

– A tanítvány takarít, szolgál, edényeket mosogat, ételt főz, felkészíti és megtisztítja magát, szolgálja mesterét – magyarázta a mester.

– És mit tesz a mester? – kérdezte erre az ember.

– A mester tanít – nem végez semmiféle szolgai munkát.

– Miért ne lehetnék mester, anélkül, hogy elvégezném ezeket a dolgokat? – kérdezte az ember –, a szolgai munkának semmi köze ahhoz, hogy megtanuljam, hogyan kell tanítani.

– Ez nem így van, így magadnak és másoknak is ártasz. Már a kezdet kezdetén meg kell értened, hogy a spirituális út mindent megenged, csak az egót nem."

Az ego fátyolt von a jelölt és annak fejlődése közé. Ha valaki egocentrikussá válik, akkor elszigeteli magát, képtelen lesz tanítójával és lelkiismeretével kommunikálni, nem követi tanítója utasításait. Az ilyen egóval rendelkező embernek sok lemondásra és változtatásra van szüksége, mert enélkül minden tudás hiábavaló.

---

17 Hanumán a majmok királya, a Rámájana egyik fontos alakja, aki Rámát segítette, hogy Rávana démonkirálytól visszaszerezhesse elrabolt feleségét, Szítát. Ráma örök szolgája, Isten tökéletes szolgáját képviseli – *a ford.*

* Egy huszonhatezer versszakból álló, szanszkrit nyelvű költői mű, melyet a bölcs Valmikinek tulajdonítanak; számtalan metafizikus történet található benne, melyek a jóga filozófiáját világítják meg.

GŐGÖS EGÓM

A SZVÁMIK AZ ESŐS ÉVSZAKBAN nem vándorolnak, hanem négy hónapig egy helyen maradnak. Ilyenkor az emberek jönnek el hozzájuk, és a szvámik az Írásokról oktatják őket. Noha még csak szvámi-tanonc voltam, már én is mindennap tanítottam. A tanítványok gyakran okoznak gondot a tanítónak. Például, először is annyira maguk fölé helyezik, hogy csupán a kommunikáció egy korlátozott formája érvényesülhet közöttük. Tanítványaim egy magas dobogót építettek, ezen kellett ülnöm. Nagyon büszke voltam rá, hogy sokan követnek. Így van ez, amikor az ember újonc; hírnév és dicsőség után áhítozik. Minél többen követnek valakit, annál egoistább lesz.

Tanítványaim között volt egy bizonyos szvámi, akiről azt hittem, hogy nem különösebben értelmes ember. Amikor tanítottam, általában csendben ült a sarokban. A szvámi valójában igen nagy-tudású volt, bár én egyáltalán nem tudtam erről. Azért jött, mert akkoriban így imádkoztam az Úrhoz: *„Uram, világosíts meg engem! Segíts rajtam, Uram!"* Őszintén kiáltottam fel, és imádkoztam, az Úr ezért küldte hozzám *ezt az embert. És mit* tettem? Odaadtam neki az ágyékkötőmet, hogy mossa ki, és rendszeresen, egész nap különféle munkákat végeztettem vele. Már két hónapja élt mellettem, amikor elhatározta, hogy jól megleckéztet.

Az egyik reggel egy sziklán ültünk kettesben a Gangesz partján. Míg a fogamat mostam, ráparancsoltam:

– Menj, és hozz nekem vizet.

Megelégelte gőgös viselkedésemet, és így szólt:

– Csak mosd tovább a fogad.

Nem emlékszem, hogy mi történt ezután.

Két nappal később arra járó emberek találtak rám; a földön hevertem. Az arcom szörnyen meg volt dagadva. Bár a „fogkefét" már korábban eldobtam, ujjaimmal továbbra is fogaimat dörzsölgettem. Mindezt öntudatlanul tettem. Majd megjelent mesterem és felszólított:

– Állj fel!

Kinyitottam a szemem, de a fejemet nem bírtam felemelni, olyan nehéznek éreztem. Ínyem bedagadt és az állkapcsomat sem tudtam mozgatni.

Aztán mesterem elmondta:

– Az a szvámi egy nagy bölcs. Isten küldte hozzád. Nem vagy alázatos és nem tanúsítasz tiszteletet a meghódolt lelkekkel szemben. Remélem, most tanultál ebből a leckéből. Ezt a hibát ne kövesd el többé.

– Kelj fel, nézz az égre és kezdj el sétálni – utasított.

– Ha az égre néznék, és lábra állnék, csak botladoznék és elesnék – tiltakoztam.

– Hajts fejet, és akkor képes leszel anélkül járni, hogy botladoznál. Ahhoz, hogy túléld az élet veszélyekkel teli útját, meg kell tanulnod alázatosnak lenni. Az ego és a büszkeség két akadályt jelent ezen az úton. Ha nem vagy alázatos, nem tudsz tanulni, és nem fejlődhetsz tovább.

Ha valaki a spiritualitás útjára lép, alapvető, hogy alázatosnak kell lennie. Az ego akadályokat teremt és elfojtja a megkülönböztetés képességét. Ha pedig nem fejlesztjük ki a megkülönböztetés képességét, eszünk helytelenül működik majd és tudatunk sem lesz tiszta. A zavaros tudat csak akadályt jelent a megvilágosodás útján.

Szükséges a lemondás,
Szükséges a cselekvés,

E két dolog összehangolásában
Rejlik az élet koronája.
Nem a cselekvésről kell lemondanunk, hanem annak gyümölcséről.

Bizonyosodjunk meg róla, hogy egónk a tudat óceánjába veszett, és hogy nem rejtőzik-e még ott valahol szívünk sötét, belső rejtekén. Az ego útjai változatosak, és az egónak számos formája létezik. A szeretettel ötvözött cselekvés fényében pillanthatjuk meg az örökkévalóságot és az örökké tartó boldogságot.

A BELSŐ ÉRTÉKEK FEJLESZTÉSE

EGYSZER, AMIKOR A KASMÍRI Szrinagarban jártam, találkoztam egy nagynevű Védánta tudóssal, aki egy ismert egyetem filozófia tanszékét vezette.

– Ha felelni tudok a kérdéseidre, örömest megteszem – mondta.

A következő kérdéseket tettem fel neki:

– Az Upanisadok* látszólag tele vannak ellentmondással. Az egyik helyen azt mondják, hogy Brahman kettősség nélküli egy. Másutt azt találjuk, hogy minden Brahman. A harmadik helyen úgy írják, hogy világunk nem valódi és egyedül csak Brahman valóságos. Negyedszerre kijelentik: mindeme különbségek ellenére egyetlen abszolút valóság létezik csupán. Hogyan igazodjon ki az ember ezeken az ellentmondásos kijelentéseken?

– Nem tudom, hogyan is válaszolhatnék egy szvámi kérdéseire. Azért tanulsz, hogy szvámi lehess Sankarácsárja szerzetesrendjében. Neked jobban kellene ismerned a válaszokat, mint nekem – felelte.

Sok más tanult embernek is feltettem ezeket a kérdéseket, de senkitől sem kaptam kielégítő választ. Különféle magyarázatokat hallottam tőlük az egyes Upanisadokról, de senki sem tudta feloldani ezeket a látszólagos ellentmondásokat. Végül egy Vishnu

* Az Upanisadok a Védák később született részét képezik; a Védák mai ismereteink szerint az emberi történelem legősibb kéziratai.

Maharadzs nevű szvámihoz fordultam, aki Uttarkashi közelében élt, a Himalája mélyén.

Mindig mezítelenül járt, nem volt ruhája és semmiféle más vagyontárgya sem.

– Szeretnék megtudni valamit az Upanisadokról – fordultam hozzá.

– Először hajolj meg! Gőgös egóval akarsz megtudni valamit az Upanisadokról. Hogyan is érthetnél meg finomszintű igazságokat, ha ilyen az egód?

Senki előtt nem szerettem meghajolni, így hát ott is hagytam. Később bárhol is kérdezősködtem az Upanisadok felől, mindenhol azt a választ kaptam: „Menj el Vishnu Maharadzshoz. Senki más nem tud segíteni neked." Én azonban féltem tőle, mert ő tudta, hogy gondjaim vannak az egómmal, és azonnal próbára is tette azt, amikor azt mondta: „Hajolj meg, és akkor majd válaszolok a kérdéseidre." Képtelen voltam rá. Minden tőlem telhetőt megtettem, hogy más szvámiktól kapjam meg a választ, de bárkinél is kérdezősködtem, Vishnu Maharadzshoz utasított.

Minden nap elindultam Gangesz-parti barlangja felé, arra gondolván: „Lássuk, hogyan felel meg a kérdéseimre." De amikor már a közelben jártam mindig nagy félelem lett rajtam úrrá a küszöbön álló konfliktus lehetőségétől, ezért meggondoltam magam és visszafordultam.

Egy alkalommal meglátott a közelben és megszólított:

– Gyere, ülj le. Éhes vagy? Akarsz velem enni?

Nagyon kedvesen és nagylelkűen viselkedett. Ennem, innom adott, majd közölte:

– Most már menned kell. Ma nincs rád több időm.

– Mester, bizonyos kérdésekkel jöttem hozzád. Ételt és italt máshol is kaphatok. Szellemi táplálékot szeretnék – mondtam.

– Még nem készültél fel. Vizsgáztatni akarsz, kíváncsi vagy, hogy tudok-e válaszolni a kérdéseidre; nem akarsz tanulni. Amikor felkészültél, gyere vissza, és akkor megfelelek a kérdéseidre.

Másnap nagyon alázatos voltam.

– Mester, egész éjjel készültem, és most már készen állok!

Tanított és minden kérdésemre választ kaptam. Kérdéseimre sorban megfelelt, elmondta, hogy az Upanisadok tanításai nem

ellentmondásosak. E tanítások közvetlenül az elmélkedő, vagy mélymeditációs állapotot elérő nagy bölcsektől származnak.

– Amikor a tanítvány elkezd gyakorolni, felismeri, hogy e látszólagos világ folyton változik, míg az igazság változatlan. Később arra is rájön, hogy a formák és nevek örökké változó világa nem valóság, és hogy emögött egy változatlan, abszolút valóság áll. A második lépésben, amikor már megismerte az igazságot, megérti, hogy csupán egyetlen igazság létezik, és hogy ez az igazság mindenütt jelen való; ezért van az, hogy a nem valóság valójában nem is létezik. Ezen a szinten már ismeri azt a Valóságot, ami mind a véges, mind a végtelen világban egy és ugyanaz. Létezik azonban egy következő, magasabb szintű tudatállapot is, amelyben az adhikári felismeri, hogy csupán egyetlen abszolút, kettősség nélküli valóság létezik, és hogy a látszólag nem valóságos világ, valójában az abszolút Egy megnyilvánulási formája csupán – magyarázta.

– Ezek a látszólagos ellentmondások csak azt a tanítványt zavarják meg, aki nem hozzáértő tanítóval tanulmányozta az Upanisadokat. A jó tanító eléri, hogy tanítványa átélje ezeket a különféle tudatszinteket. Hiszen valójában különféle tudatszintekről van szó, nincs köztük ellentmondás – mondta, majd így folytatta. – Az Upanisadok tanításait az átlagos tudat, de még az intellektuális tudat sem értheti meg. Egyedül az intuitív tudás segíthet bennünket a megértésben.

Valójában csak meg akartam erősíteni a mesteremtől előzőleg kapott tudást, és tudatosan kérdezősködtem másoknál is. Ha valaki alázat híján tesz fel effajta kérdéseket a bölcseknek, sohasem kap rájuk választ. A kérdéseket maga az alázatosság válaszolja meg. Ez a kiváló ember megtanított rá, hogy emelkedjek felül az érvelés szintjén, és azt tanácsolta, hogy intuíciómat a maga teljességében hagyjam érvényesülni, ha ilyen magas szintű kérdésekre keresem a választ.

TÖKÉLETESNEK HITTEM MAGAM

FIATAL VOLTAM MÉG, de azt hittem, hogy már eléggé kiműveltem magam és nincs szükségem több tanulásra. Úgy éreztem, hogy nincs nálam képzettebb szvámi Indiában, mert intellektuális szempontból jóval képzettebbnek tűntem másoknál, és én magam is szvámikat tanítottam már. Amikor mesteremmel közöltem magamról alkotott gőgös véleményemet, rám nézett és azt mondta:

– Meg vagy húzatva? Hogy érted ezt?

– Nem, tényleg nem. Ezt érzem.

Néhány nappal később visszatért a témára.

– Gyerek vagy még. Még csak azt tudod, hogy milyen egyetemre járni. Még nem vagy ura négy dolognak. Légy úrrá ezeken és akkor már, azt mondom, hogy elértél valamit.

– Inkább arra vágyj, hogy Istennel találkozz és megismerd, de ne legyenek önző vágyaid, hogy magadnak szerezz meg dolgokat. Szabadulj meg minden dühtől, mohóságtól és kötődéstől. Gyakorold rendszeresen a meditációt. Csak azután válhatsz tökéletessé, ha e négy dolgot megvalósítottad.

Ezután azt mondta, hogy látogassak meg bizonyos bölcseket.

– Amikor velük leszel, nagyon alázatosnak kell lenned. Ha akaratos és agresszív leszel, a tudásuktól fosztod meg magad. Akkor csak lehunyják szemüket és meditálnak majd tovább.

Ezt azért mondta, mert ismerte önfejűségemet és türelmetlen természetemet.

Egy különféle szerzetesrendekbe tartozó bölcsekről készített listát adott át nekem.

A barátai voltak ezek az emberek, akik már gyerekkoromtól fogva ismertek, mert mindig mesteremmel tartottam, amikor látogatóban járt náluk. Nagyon rossz gyerek voltam. Zaklattam és különféle tárgyakkal dobáltam őket, szóval mindig tudtak róla, hogy a közelben vagyok. Bármikor jöttek is látogatóba mesteremhez, mindig megkérdezték: „Még mindig veled van?"

Elsőként egy olyan szvámihoz látogattam, aki arról volt híres, hogy szinte sohasem beszélt. A világtól visszavonultan élt. Sohasem törődött vele, mi zajlik körülötte, sohasem nézett fel. Útközben szóba elegyedtem a közelében lakó falusiakkal, akik ezt mesélték:

– Nem beszél senkivel, és nem is néz senkire; még csak nem is eszik. Harmadik hónapja ül ugyanazon a helyen, anélkül, hogy egyszer is felállt volna. Sohasem láttunk még hozzá hasonló embert.

Ezt az állapotot *adzsagarvritti*nek nevezik, ami „óriáskígyó hajlamot" jelent. Az óriáskígyó hosszú ideig egyfajta alváshoz hasonló állapotban marad, ugyanígy vannak olyan bölcsek, akik napokig nem mozdulnak meg, hanem mélymeditációs állapotban maradnak.

Amikor odaértem hozzá, egy banyan fa[18] alatti dombocskán ült mosolyogva, csukott szemmel, mintha csak ő volna a világegyetem ura. Sohasem viselt ruhát, lehetett nyár, tél, jöhetett az esős évszak. Bőre vízállónak tűnt, mintha csak egy elefánt bőrét látta volna az ember. Semmiféle tulajdona sem volt, de teljesen elégedett volt.

Amikor először pillantottam meg a leírt helyzetben, arra gondoltam: „Legalább némi illemtudás szorult volna belé." Majd így fűztem tovább gondolataimat: „Mesterem azt mondta, hogy látogassam meg, és tudom, hogy mesterem nem kér olyasmire, amivel az időmet pazarolnám. De így csak a testét láthatom." Megérintettem a lábát.*

18 Banyan fa: az ind mitológia és vallások szent fája – *a ford.*

* Szokásaink szerint, ha megérintjük egy nagy ember lábát, ő áldását adja ránk.

Nem érzékelte a külső ingereket; valahol máshol járt. Háromszor vagy négyszer köszöntettem: „Üdv, mester; hogy vagy?" Egyszer sem válaszolt. Nem mozdult, nem felelt. Erre elkezdtem masszírozni a lábát.

Gyakran tesszük ezt, amikor egy tanító fáradtnak érzi magát. Azt hittem, hogy hálás lesz érte, de ehelyett belém rúgott. Úgy megrúgott, hogy egészen a meredek hegyoldal aljáig gurultam, majd végül egy tóba pottyantam. Fákon és sziklákon estem keresztül lefelé menet, és végül számos, fájdalmas horzsolással értem „vizet". Forrt bennem a bosszúvágy. „Vajon miért tette ezt? Tisztelettel közeledtem felé, elkezdtem masszírozni a lábát és erre belém rúgott. Ez az ember nem bölcs. Majd én móresre tanítom. Mindkét lábát eltöröm. Kétszer akkora fájdalmat okozok neki, mint ő nekem." Tényleg bosszút akartam állni. Arra gondoltam, hogy mesterem talán azért küldött hozzá, hogy én leckéztessem meg *őt*.

Amikor felmásztam a hegyre, hogy kitöltsem rajta dühömet, felegyenesedve ült és mosolygott.

– Hogy vagy fiam? – kérdezte.

– Hogy vagyok? Azt kérdezed, hogy vagyok, miután belém rúgtál és legurultam a hegyről?

– Mestered azt mondta, hogy négy dolgon kell úrrá lenned, és máris elveszítetted uralmadat az egyik felett. Azért rúgtam beléd, hogy próbára tegyelek, mennyire vagy ura a haragnak. Most olyan dühös vagy, hogy semmit sem tanulhatsz itt. Nem vagy nyugodt. Nagyon éretlen vagy még. Nem követed oly önzetlen mestered szellemi tanításait. Mit tanulhatnál hát így tőlem? Nem vagy felkészülve a tanításaimra. Távozz!

Senki sem beszélt még így velem. Amikor végiggondoltam mit mondott, rájöttem, hogy igaza van; teljesen úrrá lett rajtam a düh.

– Tudod, miért érintjük meg a bölcsek lábát? – kérdezte, majd egy szép perzsa hiedelmet idézett:

Egy bölcs élete legjobb részét adja oda, ajánlja fel önként az Úr lótusz-lábánál.
Az emberek általában csak az arcodról ismernek meg;
a bölcs arca azonban nem itt található; az Úrnál van az.
Az emberek csupán a lábát találják itt, ezért a lába előtt hajtanak fejet.

– Ilyen alázatosnak kell lenned, amikor megérinted egy bölcs lábát. Most nem maradhatsz itt tovább. Menned kell – mondta.

Könnyekre fakadtam, és az járt a fejemben: „Pár napja még azt gondoltam, hogy tökéletes vagyok, de bebizonyosodott, hogy ez nem így van."

– Mester, vissza fogok jönni hozzád, ha már valóban legyőztem az egómat.

Útnak indultam.

Az élet minden rúgása és csapása megtanít minket valamire. Nem számít, honnan kapjuk ezeket, álruhában jelentkező áldások ezek, de csak akkor, ha hajlandók vagyunk tanulni belőlük. Buddha mondta:

„A bölcs ember semmit sem nevez rossznak.
Az élet minden csapása a fejlődéséhez vezető újabb lépést jelenti számára, feltéve, ha tudja, hogy miként használja fel."

Egy másik szvámihoz mentem, és elhatároztam, hogy tegyen bármit is, nem leszek dühös. Gyönyörű birtoka volt.

– Neked adom ezt a birtokot. Szeretnéd?

– Természetesen – feleltem.

– Mestered azt mondta, hogy ne kötődj semmihez, és lám mégis, ilyen hamar kötődni kezdesz egy birtokhoz.

Nagyon elszégyelltem magam. Tudatom a düh és kötődés felé hajlott, nem a magasabb szintű célok irányába.

Mesterem később még egy szvámihoz elküldött. A szvámi tudta, hogy el fogok menni hozzá. Útközben volt egy kis természetes forrás, ahová rendszeresen eljártunk mosakodni. A szvámi otthagyott néhány aranypénzt. Megálltam a forrásnál, és megtaláltam a három aranypénzt. Egy pillanatig eljátszottam a gondolattal, hogy felveszem őket. Így is tettem és beburkoltam őket az ágyékkötőmbe. Aztán ismét fontolóra vettem a dolgot: „De hát ez a pénz nem is az enyém. Mi szükségem lenne rá? Nem lenne szép dolog." Végül visszatettem a pénzt.

Amikor odaértem a szvámihoz, dühösen fogadott. Meghajoltam előtte, mire megkérdezte:

– Miért vetted fel az aranypénzeket? Még mindig vonz az arany? Menj innen. Nem neked való ez a hely.

– De hát otthagytam őket – tiltakoztam.

– Későn hagytad ott. Az a gond, hogy hatással voltak rád és először felvetted őket.

Az e bölcsektől kapott leckék hatására kezdtem megérteni, hogy mi a különbség a könyvek tudása és a tapasztalás útján szerzett tudás között. Sok gyengeségemre világítottak rá, és ez nem volt kellemes érzés. Végül, amikor visszamentem mesteremhez, megkérdezte:

– Nos, mit tanultál?

– Megtanultam, hogy rendelkezem intellektuális tudással, de viselkedésem nem áll összhangban ezzel a tudással.

– Ez minden értelmiségi problémája. Túlságosan büszkék lesznek a tudásukra. Most pedig megtanítalak, hogy miként élheted meg tudásodat a gyakorlatban is.

Az ember lehet, hogy eleget tud, de ezt a tudást a mindennapi életben is alkalmaznia kellene. Ha mégsem alkalmazza, tudása csupán ismeretekre korlátozódik. Mindannyian tudjuk, hogy mit tegyünk, és mit ne tegyünk, de nagyon nehéz megtanulni, miként is éljünk. A valódi tudás nem annyira az ismeretekben, inkább a létezésben lelhető fel.

A GYAKORLÁS RÉVÉN VÁLHATUNK TÖKÉLETESSÉ

EGYSZER, AMIKOR AZ ÉLETRŐL és a halálról tanítottam, egy szvámi csendesen bejött és leült tanítványaim közé. Őt is újoncnak tartottam, ezért ugyanúgy kezeltem, mint a többieket. Mérges voltam, mert míg a többiek igen lelkiismeretesen jegyzeteltek, ő csak mosolygott, folyamatosan mosolyogott.

– Figyelsz arra, amit mondok? – kérdeztem tőle végül.

– Te csupán beszélsz, én azonban meg tudom mutatni, hogy élet és halál ura vagyok. Adj nekem egy hangyát – mondta.

Hoztam neki egy termetes hangyát. Három darabra vágta, majd elkülönítette az egyes részeket. Utána lehunyta a szemét és csak ült mozdulatlanul. Egy pillanat múlva a három rész elkezdett egymás felé közeledni. Végül egybekapcsolódtak és a felélesztett hangya elszaladt. Tudtam, hogy nem hipnózissal állunk szemben, semmi ilyesmiről nem lehetett szó.

Elszégyelltem magam a szvámi előtt. Zavarba hozott tanítványaim előtt, mert én csupán az Írásokat ismertem, anélkül azonban, hogy személyes tapasztalataim lettek volna az élet és halál feletti uralomról és ezek jelentéséről.

– Hol tanultad ezt? – kérdeztem.

– Mestered tanított rá – válaszolta.

Válaszát hallva dühös lettem mesteremre, és azonnal hozzá siettem.

– Mi történt? – kérdezte, amikor meglátott. – Miért hagyod, hogy már megint úrrá legyen rajtad a düh? Még mindig a heves érzelmek rabja vagy.

– Olyan dolgokat is tanítasz, amiről nekem nem beszélsz. Miért?

Mesterem rám nézett, és így szólt:

– Rengeteg dolgot megtanítottam neked, de te nem gyakorolsz. Ez nem az én hibám! E teljesítmények mindegyike gyakorlás kérdése, nem csak a róluk szóló verbális tudásra épülnek. Ha mindent tudsz a zongoráról, de nem gyakorolsz, sohasem fogsz zenét szerezni. A tudás mit sem ér gyakorlás nélkül. A tudás pusztán információ. A gyakorlat révén szerzünk közvetlen tapasztalatokat, és egyedül ez jelenthet valódi tudást.

A VIRÁGOK VÖLGYÉNEK BÖLCSE

KEVÉS KÖNYVET TALÁLTAM a himalájai virágokról és a Himalája ökológiájáról, de ami beszerezhető volt, azt a tőlem telhető legtüzesebben áttanulmányoztam. Kezembe akadt egy angol író könyve, aki a himalájai Virágok Völgyéről írt. A könyv elolvasása után heves vágy támadt fel szívemben. Sokféle liliom, rododendron és egyéb virág él a Himalájában, de különösképp az az ötlet izgatott, hogy ellátogassak a két – könyvben említett – völgy egyikébe.

Élt arrafelé egy bölcs, aki mindig a Virágok Völgyének környékén vándorolt. Jól ismertem, igen erős és egészséges volt, úgy nyolcvanéves lehetett. Fura ember volt, folyton egy különleges takarót cipelt magával. Maga a takaró igen nehéz volt, körülbelül negyven-negyvenöt kilót nyomhatott. Hogy miért volt ilyen nehéz ez a takaró? Minden egyes ruhadarabot hozzávarrt, amit vándorlásai során talált, úgyhogy a takaró ezernyi foltból állt össze. Ő maga *gudari*nak nevezte, ami „foltakarót" jelent. Az emberek csak Gudari Babának hívták a szvámit.

– Ha valóban látni szeretnéd a Virágok Völgyét, és követni akarsz engem, neked kell hoznod ezt a takarót – mondta, amikor megkértem, hadd tartsak vele.

Beleegyeztem a dologba, de amikor a vállamra vettem, csaknem összerogytam a súlya alatt.

– Hogyan lehetséges, hogy egy hozzád hasonló fiatalember ilyen gyenge legyen, miközben olyan egészségesnek látszik?

Felemelte a takarót, és megkérdezte:

– Látod milyen könnyű?

Majd ismét a vállamra tette. Mivel ismerte mesteremet, megengedte, hogy vele tartsak a Virágok Völgyébe.

Menet közben azt mondta:

– Senki sem képes megőrizni az emlékeit, ha virágzás idején megy a Virágok Völgyébe. Az összes hozzád hasonló önfejű gyereket el kellene vinnünk oda, hogy kijózanodjanak. Oda kellene vinni azokat, akik spirituális emberek szeretnének lenni, és folyton vitatkoznak velünk; ott rájönnének, hogy mennyit is érnek valójában.

– De hát én követem az útmutatásaidat – mondtam.

– Ó, igen. Folyton vitázol és nem vagy elég figyelmes. Nagyon büszke vagy az intellektuális tudásodra. Én nem tudok se olvasni, se írni. Te jóval tanultabb vagy, mint én. Te tanult vagy, én azonban ura vagyok a tudatomnak.

– Én is ura vagyok – válaszoltam.

– Majd meglátjuk – felelte.

– Mester, először is arra kérlek, vedd le rólam a takarót, mert a vállam már alig bírja a terhet.

– Ó, a modernkor gyermekei – sóhajtott fel fájdalmasan.

Levette rólam a takarót, majd a következő szavakat intézte hozzá:

– Ó, én szeretett takaróm, téged senki sem ért meg. Senki sem tudja, hogy élő takaró vagy.

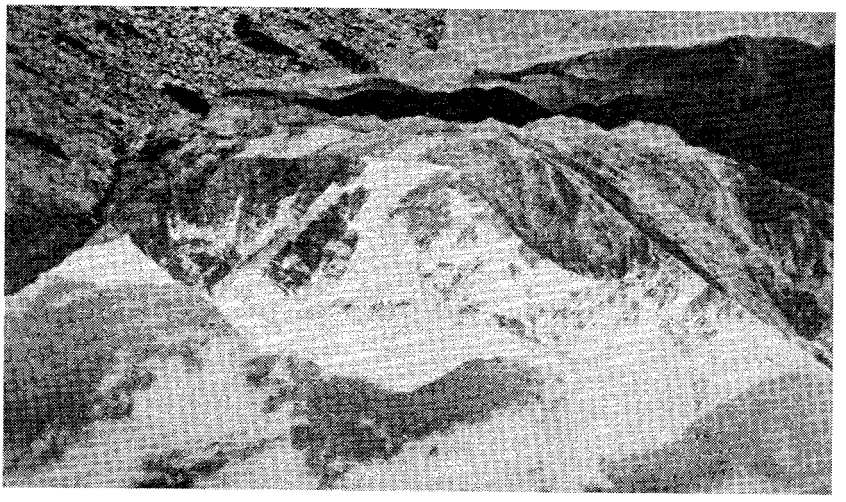
Ránéztem és arra gondoltam: „Ez az ember valóban őrült!"

Másnap reggel csatlakozott hozzánk egy japán szerzetes. Ugyanannyira vágyott rá, hogy lássa a Virágok Völgyét, mint én. A japán szerzetes szintén bolondnak vélte Gudari Babát. Meg is kérdezte tőlem:

– Mondd Ráma, meg tudnád magyarázni nekem, hogy miért cipel magával ekkora súlyt ez az ember?

Beszélgetni kezdtünk, és arra gondoltam, milyen jó, hogy benyomásainkat megvitathatjuk egymás között.

A szerzetes félt volna teljesen egyedül elmenni a Virágok Völgyébe. Valaki azt mondta neki, hogy a völgybe látogató emberek mindent elfelejtenek, és érzékszerveik nem a józan észnek megfelelően érzékelik a környezetet. Folyton csak mosolyognak, emlékeik semmivé



A Virágok Völgyébe vezető út

válnak. Úgy vélte, hogy a *baba* lesz számunkra a megfelelő vezető, mivelhogy ezen a környéken vándorol és ismer minden ösvényt.

Másnapra a szerzetes belázasodott, a hideg rázta. Korábban a burmai őserdőben élt, még ott kapott maláriát. 39-40 C° fokos láza volt, pulzusa nagyon felgyorsult. A *baba* így szólt hozzá:

– Azt mondtad ennek a fiúnak, hogy őrült vagyok. Szeretnéd megtapasztalni milyen élő erővel bír a takaróm? Tudtad, hogy ez a takaró nem pusztán egy takaró, hanem élő erő? Szeretnél jobban lenni? Akkor térdelj le, és légy alázatos!

A *baba* a japán szerzetesre borította a takarót.

– De hát agyonnyomsz! Túl nehéz ez nekem, én kistermetű ember vagyok.

– Maradj csöndben! – utasította a *baba*. Néhány perc elteltével levette a szerzetesről a takarót. Amikor átvette a takarót, már csak a takaró reszketett.

– Mi történt a lázaddal? – kérdezte a *baba*.

– Mester, teljesen elmúlt a lázam.

– Ez a takaró igen nagylelkű és kedves, átvette a lázadat – szólt a *baba*, majd rám nézett és megkérdezte. – Szeretnéd, hogy örökre kigyógyítsam a betegségéből?

– Igen, kérlek, tedd meg.

– De hát ez az ember őrültnek tart. Nem hiszem, hogy megérdemelné a segítségemet.

– A bölcsek jóindulatú és nagyszerű emberek, mindig megbocsátanak másoknak – feleltem.

– Természetesen segítek rajta – mondta mosolyogva a *baba*.

Közös utunk fél hónapig tartott, és a japán szerzetes nem lázasodott be többé.

Badrinath-tól tizenöt kilométernyire van egy kevéssé ismert, a Virágok Völgyébe vezető ösvény, az út mentén egy kis *guru dvara* (szikh templom) található. Itt ettünk. Gudari Baba jól ismerte a templom papjait. Az egész napot a templomban töltöttük és másnap Hemkund irányába indultunk tovább a Virágok Völgye felé.

A virágok – melyek éppen akkor nyíltak, ameddig a szem ellátott – érzékeinkre nyugtató, tudatunkra élénkítő hatást gyakoroltak az első néhány óra folyamán. Lassanként azonban arra lettem figyelmes, hogy emlékeim elhomályosulnak. Öt vagy hat órával később a *baba* megkérdezte:

– Hé, ti ott! Meg tudnátok mondani a neveteket?

Mindketten olyan zavarodottak voltunk, hogy már a nevünkre sem emlékeztünk. Teljesen elfelejtettük a nevünket. Én csupán létezésemnek voltam tudatában, és valami bizonytalan érzés volt bennem azzal kapcsolatban, hogy két másik ember is ott van. Mindössze ennyit tudtam. Az ottani virágoknak olyan erős és kellemes illata volt, hogy képtelenek voltunk racionálisan gondolkodni. Egyszerűen nem voltunk képesek átgondolni a dolgokat. Érzékszerveink érzéketlenné váltak. Csak valamiféle ködös elképzelésünk volt létezésünkről és a körülöttünk levő dolgokról. Beszélgetéseinkből hiányzott minden értelem. Egy hétig éltünk így a völgyben. Igen kellemes élményben volt részünk. A *baba* végig gúnyolódott rajtunk és azt mondta:

– Tudásotok és erőtök semmit sem ér.

Miután elhagytuk a Virágok Völgyét, a baba hozzánk fordult:

– Az öröm, ami átjárt titeket, a virágillat hatásának köszönhető. Nem meditáltatok. Úgy jártatok, mint azok, akik marihuánát vagy hasist fogyasztanak, és azt hiszik, hogy meditálnak. Nézzetek meg

engem. Rám nem volt hatással, nálam nem hatott e vadvirágok illata. Ha, ha, ha! – nevetett. – Elmentetek, hogy tanuljatok, és elolvastatok sok-sok könyvet. Eddig mások véleménye szerint éltetek. Ma remek lehetőséget kaptatok, hogy megértsétek a közvetlen tapasztalásból származó tudást, és összehasonlíthassátok azzal az úgynevezett tudással, ami valójában utánzat csupán. Elképzeléseitek eddig valójában csak mások elképzeléseit tükrözték. Azok, akik mindig mások elképzelései szerint élnek, sohasem lesznek képesek döntéseket hozni és önálló véleményt formálni. Fiúk, ezt a tájékoztató jellegű tudást mi nem tartjuk valódi tudásnak. Még ha meg is értitek, hogy egyedül csak a közvetlen tapasztalásból származó tudásnak van értéke, nem vagytok urai a tudatnak. Korunk gyermekei nagyon felületes oktatásban részesülnek. Önfegyelem nélkül nem lehetünk urai tudatunknak, és ha ennek nem vagyunk urai, a közvetlen tapasztalás is lehetetlenné válik számunkra.

A japán szerzetes Bódh-Gajába ment, én pedig még egy fél hónapig a *babá*val maradtam. Folyton a Virágok Völgye környékén vándorol, minden zarándok hallott már róla. Ha a lemondott gyakorlati oktatásra vágyik, fontos, hogy olyan bölcsek társaságát keresse, akik közvetlen tapasztalatokkal rendelkeznek az élet értékeiről, és ismerik az ezekkel kapcsolatos uralkodó és kevésbé elfogadott elképzeléseket.

ÖTÖDIK FEJEZET

A félelem legyőzése

A félelem a legnagyobb ellenség mind közül;
bennünk lakozó ördög.
A félelemtől való megszabadulás az első lépés a szabadsághoz vezető úton.

AZ ÖRDÖG

EGY ESTE, MIUTÁN HITTESTVÉREMMEL mintegy ötven kilométert gyalogoltunk a hegyekben, Kedarnáth után három kilométerrel megálltunk, hogy megpihenjünk. A fáradtságtól hamarosan elaludtam, de nyugtalan álmom volt. Hideg volt, és nem volt takaróm, amit magam köré csavarhattam volna, így hát karomat fontam a nyakam köré, hogy melegen tartsam. Ritkán álmodom, életemben csak háromszor vagy négyszer álmodtam addig, és minden álmom valóra vált. Akkor este azt álmodtam, hogy az ördög szorongatja a torkomat, és meg akar fojtani. Úgy éreztem, hogy megfulladok.

Amikor hittestvérem látta, hogy légzésem ritmusa megváltozik, és rájött, hogy valami igen kellemetlen élményben lehet részem, odajött, és felébresztett.

– Valaki meg akart fojtani! – mondtam. Elmondta, hogy a saját kezemmel szorítottam a torkomat.

Az, amit ördögnek nevezünk, valójában egy részünk. Az ördög és a gonosz mítosza nem tudásunkból fakad. Az emberi tudat igen bámulatra méltó varázsló. Ha akarja, bármikor felveheti akár egy ördögi, akár egy isteni lény alakját. Lehet gyűlölt ellenségünk, kedves barátunk, poklot vagy mennyországot teremthet számukra. Számos hajlam rejlik a tudattalanban, és mielőtt valaki úgy határozna, hogy a megvilágosodás útjára lép, fel kell tárnia ezeket, majd szembe kell néznie velük, és túllépnie rajtuk.

Az álmodás a tudat egyik természetes állapota. Az álomállapot az éber állapot és az álomtalan alvás állapota közti átmenetet jelenti. Amikor érzékszerveink képtelenek az érzékelésre, tudatunk a tudattalanból kezdi el felidézni emlékeinket. Minden beteljesülésre váró titkos vágyunk is a tudattalanban rejlik. Ha érzékszerveink nem érzékelik a világ tárgyait, és tudatos énünk nyugalmi állapotban van, akkor előszivárognak az emlékek: ezt a jelenséget nevezzük álomnak. Álmainkon keresztül megvizsgálhatjuk rejtett személyiségünk egy bizonyos oldalát. E vizsgálódás olykor segítségünkre lehet bizonyos betegségek gyógyításában. A meditáció segítségével tudatosan is felidézhetjük ezen emlékeket, elemezhetjük, és örökre fel is oldhatjuk őket.

Különféle típusú álmok léteznek. A fájdalmas és kellemes jellegű álmok mellett, amelyekkel általában mindenki találkozott már, az álmoknak két másik, olyan csoportjáról is beszélhetünk, melyeket elemeznünk szükséges. Az egyik a látnoki álom, a másik a rémálom. A látnoki álmok olykor utat mutatnak. A rémálmok a különféle frusztrációkból eredő súlyos lelki gyötrelmek jelei. Ez utóbbi akkor jelentkezhet, ha valaki nagyon fáradt, vagy ha rossz az emésztése.

Sohasem hallottam még senkiről, aki azt mondta volna, hogy napközben látta az ördögöt. Hittestvérem egy hasonlat segítségével magyarázta el nekem ennek okát:

– Ha a sötétben látsz egy kötelet, könnyen kígyónak vélheted. Egy távoli délibábot víznek gondolhatsz. Az efféle látomások főként a fény hiányára vezethetők vissza. Létezik-e az ördög? Ha csak egyetlen, mindenütt jelenlevő és mindentudó létező[19] van, akkor miként létezhetne az ördög? A vallási szempontból beteg emberek úgy hisznek az ördög létezésében, hogy közben megfeledkeznek Isten létéről. A leghatalmasabb, emberben lakozó ördög a negatív irányultságú tudat. A negatív irányultság megváltoztatása pozitív vagy angyali látomásokhoz vezet. Tudatunk teremti a poklot és a mennyországot. Az ördögtől való félelem beteges szorongás, amit gyökerestől ki kell irtanunk az emberi tudatból.

---

19 Brahman – *a ford.*

SZELLEMNEK HISZNEK

AMIKOR A NANITAL KÖRNYÉKI erdőkben időztem a Himalája lábánál, időnként bementem egy 1800 méteres magasságban található kisvárosba. Ott – ahogyan ez más jógik és szvámik esetében is történni szokott – szinte üldöztek az emberek, hogy áldjam meg őket és adjak nekik tanácsot. Úgy éreztem, valami módon meg kell „védenem" magam a hozzám sietőktől, hogy a gyakorlataim elvégzésére is maradjon időm. Felfedeztem egy angol temetőt a közelben, ami nagyon csendes hely volt és szépen rendben is tartották. Egy takaróból készített, hosszú fehér köntössel védekeztem a hideg ellen, így jártam be meditálni a temetőbe éjszakánként.

Egy éjjel két, a környéken járőröző rendőr sétált át a temetőn, ideoda világítottak lámpájukkal, hátha sírrongálókra bukkannak. Én egy angol katonai tisztviselő tekintélyes méretű síremlékén ültem és meditáltam. Egész testemet, fejemmel egyetemben a takaró borította. A rendőrök felém világítottak bizonyos távolságból és egy emberszerű, takaróval borított alakot pillantottak meg. Bementek a rendőrőrsre és azt mondták a többi rendőrnek, hogy egy szellemet láttak a temetőben. A hír futótűzként terjedt a városban és sokakat félelemmel töltött el. Másnap este a helyi rendőrfőnök számos felfegyverzett rendőr társaságában a temetőbe jött és ismét rám világítottak. Olyan meditációs állapotban voltam, hogy nem is tudtam a jelenlétükről, úgyhogy meg sem moccantam.

Mindannyian szellemnek hittek. Előhúzták pisztolyukat, hogy rám lőjenek, mert kíváncsiak voltak, hogy a golyók milyen

hatással lesznek egy szellemre. A rendőrfőnök azonban azt mondta:

– Várjunk, először kényszerítsük reagálásra a szellemet. Lehet, hogy nem is szellem, hanem egy ember.

Közelebb jöttek, körbeállták a síremléket, amin ültem, de még mindig nem jöttek rá, hogy mi rejtőzhet a takaró alatt. Így hát a levegőbe lőttek. Valami módon megéreztem, hogy ott vannak, és kiléptem a meditációból. Levettem magamról a takarót és megkérdeztem:

– Miért zavartok? Mit akartok tőlem?

Az angol rendőrfőnök jól ismert. Elnézést kért, hogy megzavartak és elrendelte a környéken járőröző rendőröknek, hogy minden este hozzanak nekem forró teát. Így lepleződött le a sok embert félelemmel eltöltő szellem legendája.

Mr. Peuce, a rendőrfőnök attól fogva rendszeresen meglátogatott. Tőlem akart megtanulni meditálni. Egy alkalommal az emberi félelem természetéről kérdezte meg a véleményemet. Elmondtam neki, hogy minden félelem közül, úgy tűnik, hogy a haláltól való félelem gyökerezik legmélyebben az emberben. Az önfenntartás ösztöne sok hallucinációhoz vezetheti, így folyamatosan félelmek üldözik. Kizökken lelki egyensúlyából, és képzelődni kezd, úgy vetíti ki elképzeléseit, ahogyan akarja. Azzal, hogy újra és újra ezeket ismételgeti, egyre csak a saját félelmét fokozza. A félelem az ember legnagyobb ellensége.

Mr. Peuce nagyon félt a szellemektől és tudni akarta, hogy én láttam-e már szellemet.

– Láttam a szellemek királyát: ez maga az ember. Az ember szellemnek tekinthető, míg tudatának objektumaival azonosítja magát. Ha tudatára ébred valódi természetének, valódi énjének, minden félelemtől megszabadul.

Hamarosan egyre több ember keresett meg.

Barátom, Mr. Peuce bizonyos okokból elhatározta, hogy lemond hivataláról, és Ausztráliába megy. Elhagytam a várost és az almorai hegyek közé vonultam. Arra a következtetésre jutottam, hogy nincs értelme a félelem nyomása alatt élni, mert nem valami vidám dolog, ha életünk minden lépését félelemben éljük meg. Ha nem nézünk szembe félelmeinkkel, csak tovább erősítjük őket. A spiritualitás útján a félelem és a lustaság a legnagyobb ellenségünk.

KÍGYÓKTÓL VALÓ FÉLELMEM

ESSÉK PÁR SZÓ ARRÓL IS, mitől féltem annak idején. Fiatalkoromban általában nemigen féltem semmitől. Átúsztam a megáradt Gangeszt és bementem az erdőbe anélkül, hogy legcsekélyebb félelemmel töltöttek volna el a tigrisek, a kígyóktól azonban mindig nagyon féltem. Sokszor akadtam össze kígyókkal, de félelmemet mindenki, még mesterem előtt is lepleztem.

1939 szeptemberében egy alkalommal Rishikesh-be igyekeztem mesteremmel. Virbhadra felé tartottunk, és letáboroztunk egy helyen, ott, ahol most *ásram*om áll. Korán reggel megfürödtünk a Gangeszben majd kiültünk meditálni a partra. Akkorra már megszoktam, hogy szünet nélkül, két-három órán keresztül üljek egyhuzamban. Körülbelül fél nyolc lehetett, amikor kinyitottam a szemem. Egy kobrával néztem farkasszemet. Testének alsó része összetekeredett, felső része a magasba emelkedett. Nagyon nyugodtan viselkedett, épphogy fél méterre volt velem szemben és engem nézett. Megrémültem és azonnal lehunytam a szemem. Nem tudtam mitévő legyek. Pár pillanat múlva, amikor ismét kinyitottam a szemem és láttam, hogy még mindig ott van, gyorsan felugrottam és futásnak eredtem. Pár méterrel odébb visszanéztem és láttam, hogy visszakúszik a bokrok közé.

Visszamentem mesteremhez és elmeséltem neki, mi történt.

Mosolygott és felvilágosított, hogy minden élőlény számára természetes reakció, hogy meditációs tudatállapotba kerül egy mélymeditációs tudatállapotban lévő ember közelében.

Egy másik alkalommal, miután már sokféle oktatásban részesültem, újabb félelmetes „kígyós" élményben volt részem. Valaki megkért, hogy menjek az indiai kultúra bölcsőjének tartott Dél-Indiába. Hideg, esős este volt, és egy templomba mentem, hogy szállást kérjek. Először ezzel fogadtak:

– Ha szvámi vagy, miért van szükséged szállásra?

Később azonban kijött egy nő a templomból és így szólt:

– Gyere velem. Nálam meghúzhatod magad.

A nő bevezetett egy fél négyzetméter alapterületű szalmatetős kunyhóba, és azt mondta, hogy maradjak ott, majd magamra hagyott. Csak egy szarvasbőr volt nálam, amire leülhettem, valamint egy vállkendő és egy ágyékkötő. A kunyhó sötét volt, de a bejárat felől beszűrődő fényben láttam azért valamicskét. Pár perc elteltével észrevettem, hogy egy kobra kúszik el előttem, majd egy újabb, ezúttal mellettem. Hamarosan felfedeztem, hogy a szobában sok kobra van. Egy kígyótemplomba kerültem! Igen veszélyesnek ítéltem a helyzetet, és féltem. A nő próbára akart tenni, hogy valóban szvámi vagyok-e, de én valójában még csak akkor ismerkedtem a szvámik életformájával. Rettenetesen féltem, de arra gondoltam: „Ha most elfutnék innen, hová is mehetnék? És ha tényleg elmennék, a nő soha többé nem adna alamizsnát a szvámiknak." Ezért így határoztam: „Itt maradok. Még ha meg is kell halnom, legalább a lemondás alapelvei nem szenvednek csorbát."

Az járt a fejemben: „Ez a nő nem úgy néz ki, mintha megvilágosodott volna, és mégis képes belépni ebbe a kunyhóba. Miért ne maradhatnék meg itt én, anélkül, hogy bántanának a kígyók?" Visszaemlékeztem mesterem szavaira, és azt mondtam magamnak: „Ha nyugodtan ülök, mit tehetnének velem a kobrák? Semmim sincs, amire nekik szükségük lenne." Ott ültem egész éjjel a kígyókat figyelve, és csupán meditációmtól estem el.

Csak a kobrákon tudtam meditálni.

E két, kígyókkal kapcsolatos élményem ellenére még mindig féltem tőlük. Fiatal szvámi voltam, de sok ember, köztük magas rangú

állami tisztviselők is eljöttek hozzám, meghajoltak előttem, én, pedig megáldottam őket. Ott volt azonban bennem ez a gyötrő, kígyóktól való félelem. A *Brahma-szútrák*at, a félelemmentesség filozófiáját tanítottam a tanítványaimnak, de bensőmben félelem lakozott. Szellemi képességeimet latba vetve, minden tőlem telhetőt megtettem, hogy megszabaduljak tőle, de minél inkább próbálkoztam, a félelem annál erősebbé vált. Végül már teljesen megzavarta az életemet. Minden hirtelen zaj mögött kígyókat gyanítottam. Amikor leültem meditálni, gyakran kinyitottam a szemem, és körülnéztem. Bárhová mentem is, kígyókat kerestem a szememmel. Végül azt mondtam magamnak: „Meg kell szabadulnod ettől a félelemtől, még ha az életedbe kerül is. Nem tesz jót a fejlődésednek. Hogyan vagy képes olyan embereknek mutatni az utat, akik szeretnek, tisztelnek, és tőled függenek? Megvan benned ez a félelem, és mégis az emberek vezetőjeként szolgálsz – te képmutató."

Mesteremhez mentem és így szóltam:

– Mester...

– Tudom, mit akarsz. Félsz a kígyóktól – mondta.

– Ha tudod, miért nem mondtad el nekem, hogy miként szabadulhatok meg ettől a félelemtől?

– Miért kellett volna elmondanom? Neked kell kérdezned engem. Miért próbáltad eltitkolni előlem ezt a félelmedet?

Sohasem titkolóztam előtte, de neki valamiért sohasem beszéltem róla.

Később elvitt az erdőbe, és így szólt:

– Holnap hajnaltól *maunam*ot tartunk. Fél négykor felkelsz, leveleket és vadvirágokat gyűjtesz egy különleges imádsághoz.*

Másnap reggel nagy halom levélre bukkantam. Ahogyan a sötétben megmarkoltam a levéltömeget, észrevettem, hogy egy kobra rejtőzik benne. Már a kezemben volt, nem menekülhettem. Tanácstalan voltam. Annyira féltem, hogy az ájulás környékezett. Remegett a kezem. Mesterem is ott volt és így szólt:

– Hozd ide nekem.

Reszkettem a félelemtől.

---

* Ezt az imádságot párthiv púdzsának hívják (Siva imádása).

– Nem fog megmarni – mondta.

A tudattalan félelem azonban előtört belőlem. Józan eszem azt súgta: „A halált tartod a kezedben." Hittem mesteremnek, de a félelem erősebb volt a hitemnél.

– Miért nem szereted a kígyókat? – kérdezte.

– Miért nem szeretem? – kiáltottam. – Hogyan szerethetsz valamit, ha a félelem hatása alatt állsz?

Ismerős a helyzet: ha félsz valakitől, képtelen vagy szeretni. Tudattalanul, de mindig félni fogsz tőle. A félelem okai a tudattalanban keresendők.

– Nézd milyen gyönyörű teremtmény! – mondta mesterem. – Mindenfelé elkalandozik, és mégis, mennyire tiszta és „ápolt". Te nem maradsz tiszta; minden nap mosakodnod kell. A kígyó a világ legtisztább teremtménye.

– Tiszta, de veszélyes is – mondtam.

– Az ember jóval mocskosabb, és ártalmasabb a kígyónál. Képes rá, hogy megöljön és megsebesítsen másokat. Mérgét napról napra düh és más negatív érzelmek formájában vetíti ki azokra, akik körülötte élnek. A kígyó sohasem viselkedik így, csak védekezésből mar.

– Amikor elalszol, ujjaid kinyomják-e a szemed? – folytatta. – Fogaid leharapják-e a nyelved? Minden tagod összehangoltan működik, egy testhez tartozik. Ha megértjük, hogy ugyanígy a teremtmények valójában egy „test" részei csupán, semmiféle teremtménytől nem félünk majd.

Miközben beszélt, továbbra is a kezemben tartottam a kígyót, és a félelmem fokozatosan oszlani kezdett.

Átgondoltam a dolgot: „Ha nem ölöm meg a kígyókat, ők miért ölnének meg? A kígyók senkit sem marnak meg ok nélkül. Különösen, ha arra gondolok, hogy egy teljesen hétköznapi ember vagyok." Tudatom fokozatosan tért vissza szokásos medrébe. Attól a naptól fogva nem féltem többé a kígyóktól.

Az állatok ösztönösen nagyon érzékenyek és fogékonyak mind a gyűlöletre, mind a szeretetre. Ha valaki nem akarja bántani őket, passzívan és barátságosan viselkednek. Még a vadon élő állatok is szeretnének érintkezni az emberekkel. A himalájai völgyekben, éveken

keresztül figyeltem ezt a hajlamukat. Éjszakánként a falvak közelébe merészkednek, és csak korán reggel térnek vissza az erdőbe. Úgy látszik, szeretnének az emberi lények közelében lenni, de félelemmel tölti el őket az ember erőszakos természete. Az ember, önzőségével, kötődésével és gyűlöletével elveszíti a valódi természetéhez fűződő kapcsolatot és ezért fél az állatoktól, akik aztán önvédelemből támadnak rá. Ha valaki megtanul szelíden bánni az állatokkal, nem fogják bántani. Gyakran gondolok Valmiki, Szent Ferenc és Buddha állatokhoz fűződő szeretetére, és próbálom az ő példájukat követni.

A félelem a veszélyeztetettség érzését kelti az emberben, ami a tudat egyensúlyának felborulását okozza, ez pedig, így az egyén viselkedésére hat. A beteges félelem átveheti az életünk feletti irányítást, és végül az őrültekházában köthetünk ki. Ha megvizsgálunk egy adott félelmet, rendszerint azt találjuk, hogy képzelődésen alapszik, de ez az elképzelés is képes bizonyos fajta valóságot teremteni. Valójában a félelem szüli a veszélyt, és az embernek, muszáj megvédenie magát ettől az önmaga által gerjesztett veszélytől. Előbb vagy utóbb minden álmunk beteljesedik. Ezért valójában a félelem hívja elő a veszélyt, noha általában úgy tartjuk, hogy a veszély hatására kezdünk félni valamitől. A félelem a legveszélyesebb – képzelgéseinkből eredő – betegség. Úgy tapasztaltam, hogy minden félelmet és zavarodottságot valamely gyakorlati tapasztalattal kell ütköztetni, így könnyedén túlléphettünk rajtuk.

A Jóga-szútrák első tíz pontja a *szamádhi* tudatállapot eléréséhez alapvetően szükséges követelményeket határozza meg, melyek közül az első: az *ahimszá*. Az *ahimszá*[20] jelentése: nem ölés, nem bántás, nem ártás. Az ember azáltal, hogy önzővé és egoistává válik, érzéketlenné lesz, elveszíti az ösztön erejét. Az ösztön hatalmas erő, és ha megfelelően használjuk, segítségünkre lehet, hogy az *ahimszá* nemes útját kövessük.

Míg az indiai hegyekben és erdőkben vándoroltam, sohasem hallottam, hogy bármelyik *szádhut*, szvámit vagy jógit is megtámadott volna vadállat. Ezek az emberek nem védekeznek az állatok, vagy pl. a

20 *Ahimszá:* a nem ártás elve. Az attól való tartózkodás, hogy másokat fizikailag, gondolati úton vagy érzelmileg bántsunk – *a ford.*

lavinához hasonló természetes csapások ellen. Az ember a belső erő segítségével szabadulhat meg a félelmeitől. A félelmet nem ismerő ember léphet túl az egyéni tudaton és egyesülhet az egyetemes tudattal[21] Ugyan ki ölhetne meg bárkit is? Mert noha a test előbb vagy utóbb törvényszerűen porrá lesz, az *Átman** örökkévaló. A Himalája ölén élő különféle szerzetesrendek bölcsei ebből az erős, boldogító hitből merítenek.

21 Brahman – *a ford.*

* A belső Önvaló.

EGY TIGRIS BARLANGJÁBAN

EGYSZER EGYMAGAMBAN vándoroltam Tarai-Bhavarban[22] a nepáli hegyek felé. Úti célom a nepáli főváros Katmandu volt. Naponta negyven-ötven kilométert gyalogoltam. Napnyugta után tüzet raktam, meditáltam, majd pihenni tértem. Rendszerint hajnali négykor indultam útnak ismét és délelőtt tízig gyalogoltam. Onnantól egy víz-közeli fa alatt töltöttem a délelőtt további részét, és délután fél négytől este hétig folytattam utamat. Mezítláb mentem, csak egy takarót, egy tigrisbőrt és egy vizeskorsót vittem magammal.

Egy este hat óra tájt fáradt voltam már, és elhatároztam hogy rövid pihenőt tartok egy barlangban, ami körülbelül három kilométerre lehetett a legközelebbi úttól. Mivel a szűk barlangban kicsit nyirkos volt a talaj, leterítettem takarómat. Amint lefeküdtem és lehunytam a szemem, három vinnyogó tigriskölyök vetette rám magát, és mancsukkal dögönyözni kezdtek. Éhesek voltak, és azt hitték, én vagyok az anyjuk. Még csupán tizenkét-tizenöt naposak lehettek. Néhány percig ott feküdtem és simogattam őket. Amikor felültem, a tigrisanya ott állt a barlang bejáratánál. Először megijedtem, hogy beront, és rám veti magát, aztán azonban határozott érzés támadt fel bennem és azt gondoltam:

22 Ma Nepálhoz tartozó terület, az angol uralom alatt még India része volt. 1864–65-ben Tarai és Bhavar környékét egy közigazgatási egységgé vonták össze, s közvetlenül a brit korona fennhatósága alatt állt – *a ford.*

„Nem akarom bántani ezeket a kölyköket. Ha elmegy a barlang bejáratától, akkor kimegyek." Felvettem a takarót és a korsó vizet.

A tigrisanya elment a barlang bejáratától, és kimentem. Amikor úgy tizenöt méternyire voltam már a barlang bejáratától, csendesen bement, hogy csatlakozzon kicsinyeihez.

Az efféle élmények segítenek a félelem feletti uralom elérésében, és bepillantást nyújtanak az állatok és az emberek között létező egységbe. Az állatok könnyen megérzik az erőszakot és a félelmet. Ilyenkor vadul védekezni kezdenek. Ha azonban barátságossá válnak, akkor még meg is védhetik, és segíthetik az embereket. Egy ember veszély esetén cserbenhagyhat egy másik embert, az állatok körében azonban ritka az ilyesmi. Az önfenntartás ösztöne természetesen minden teremtményben nagyon erősen él, de az állatok jobban segítik egymást, mint az emberek. Bízhatunk barátságukban, mert feltétel nélküli, míg az emberek közti barátságnak sok előfeltétele van. Falakat építünk magunk köré, és elveszítjük a kapcsolatot saját belső lényünkkel, majd végül másokkal is. Ha emberi kapcsolatainkban sikerül felélesztenünk ösztönös érzékenységünket, különösebb erőfeszítés nélkül juthatunk el az önmegvalósításig.

HATODIK FEJEZET

A lemondás útja

A lemondás útja a borotva élén vezető út.
Kevés embernek adatik meg az a szerencse, hogy a lemondás útján járhasson,
de nem is való mindenkinek.
Az út két alapvető feltétele a nem kötődés és az Önvaló ismerete.

EGÉSZ LÉNYEM EGYETLEN SZEMMÉ VÁLTOZOTT

KÉT ÉVEN KERESZTÜL rendszeresen ellátogattam egy Szrinagar közelében élő szvámihoz. Kiszolgáltam, tiszteletet tanúsítottam iránta, de sohasem beszélt velem és csak igen ritkán nyitotta ki a szemét. Egyszer azt mondtam mesteremnek:

– Elegem van ebből a szvámiból. Olyan, mintha egy fadarabot vagy egy sziklát látogatnék meg és szolgálnék.

– Ne mondj ilyet. Annak ellenére, hogy esetleg nem tudsz róla, biztosan lát téged.

– Hogyan látna? Csukva van a szeme.

Legközelebb, amikor elmentem hozzá, Hari Om mosolyogva, és kacagva fogadott.

– Olyan vagyok, mint egy fadarab, vagy egy szikla? – kérdezte. – Tudod-e, hogy olyan nagy boldogságban van részem, hogy nincs okom kinyitni a szememet? Miért nyitnám ki a szemem, ha már azzal az Eggyel lehetek, akitől a szépség és dicsőség ered? Azok a véges örömök, amelyeket a legtöbb ember keres, engem már nem elégítenek ki. Ezért nem nyitom ki a szemem. Tudatod szemét kell kinyitnod, hogy ezt az örök szépséget láthasd, mivel az érzékszervek csupán korlátozott lehetőségekkel rendelkeznek. Csak véges tárgyak véges szépségét érzékelik.

Csodálatos szavai ösztönzően hatottak rám. Ha azután mentem hozzá, egy egész kicsit mindig kinyitotta a szemét. Amikor résnyire

nyitotta a szemét, olyan hatást keltett a belőle áradó boldogság, mintha bor csordulna ki egy túltöltött kupa oldalán. Az ember láthatta rajta a belülről áradó boldogságot.

– Amikor mások alszanak, a megvilágosodott virraszt – dünnyögte a szanszkrit szöveget.

– Az éjszakai órák a legnagyszerűbbek – magyarázta –, de csak nagyon kevesen tudják, hogy miként használják ki értéküket és csendjüket. Háromféle ember marad ébren éjszaka: a jógi, a *bhogi** és a *rogi*†. A jógi a meditáció gyönyörét, a *bhogi* az érzéki örömöket élvezi, a *rogi* fájdalmai, és baja miatt marad ébren. Mind a hárman ébren vannak, de hármuk közül csak annak válik előnyére az ébrenlét, aki meditál. A *bhogi* csak pillanatnyi örömöt lelhet, és mivel ki akarja nyújtani ezt a pillanatot, folyton ugyanazt az élményt ismétli. De, ó jaj, azt sohasem lehet így meghosszabbítani. A meditáció során a valódi boldogság örökkévaló békévé szélesedik.

– Ha szemünket tudattalanul hunyjuk le, anélkül, hogy bárminek is tudatában lennénk, akkor alszunk. Amikor meditálunk, tudatosan hunyjuk le a szemünket. A jógi lehunyja szemét, és lemond arról, hogy érzékszerveivel érzeteket fogadjon be. Nem érinti sem a fájdalom, sem az öröm, e két ellentétes érzés. Számára a szem lehunyása a belső szem kinyitását jelenti. A hétköznapi emberek két apró szem segítségével látják a világ tárgyait, de tudod-e, hogy nekem már egész lényem egyetlen szemmé változott?

---

* Bhogi: a világi örömöket kedvelő ember

† Rogi: beteg

TALÁLKOZÁSOM EGY TÁNCOSNŐVEL

MESTEREM GYAKRAN MONDOGATTA: „Az egész világ a tanulás színpada. Nem csak az én tanításaimra kellene támaszkodnod, hanem mindenből tanulnod kellene." Egy alkalommal így rendelkezett:

– Fiam, menj most Dardzsilingbe. A város mellett van egy folyó, és ennek a folyónak a partján találsz egy helyet, ahol halottakat szoktak hamvasztani. Nem számít, mi történik, ott negyvenegy napig egy bizonyos *szádhanát** kell gyakorolnod, amit meg fogok tanítani neked. Ne törődj vele, hogy józan eszed mennyire próbál lebeszélni a *szádhaná* befejezésétől, nem szabad elmenned onnan.

– Rendben van – egyeztem bele.

Sok ember félne ilyen helyen maradni. Fura elképzeléseik vannak. Ez azonban engem nem zavart. Odamentem, és egy kis szalmatetős kunyhóban éltem, ott raktam tüzet, hogy főzni tudjak. Akkoriban egyetemre jártam és éppen nyári szünet volt. Azt gondoltam: „Igazán remek, hogy a *szádhaná* gyakorlásával tölthetem a vakációt."

A mesterem által kijelölt gyakorlatokat harminckilenc napig követtem, de semmi sem történt. Igen határozott gondolatok csíráztak ki agyamban: „Miféle őrültséget művelsz itt, idődet egy ilyen elhagyatott,

* Szádhaná: szellemi gyakorlat

a világtól elzárt helyen vesztegetve. Ifjúságod legszebb napjai mennek veszendőbe."

Mesterem így indított útnak:

– Emlékezz rá, hogy a negyvenegyedik napon feltétlenül felfedezed majd belső fejlődésed jeleit. Ne add fel, mielőtt el nem jutsz idáig. Ne szédítsenek meg józan eszed sugallatai – se más kísértések.

– Ígérem, így lesz – mondtam neki, de a harminckilencedik napon, józan eszem egyik okot a másik után hozta fel az általam végzett gyakorlatok ellenében: „Mit változtatna még két nap? Harminckilenc nap elteltével még semmit sem tapasztaltál. Megígérted a barátaidnak, hogy levelet írsz nekik, de még egy árva sort sem írtál. Itt a halál levegője vesz körül. Miféle tanítás ez? Miért akarta mestered, hogy itt végezz *szádhanát*? Nem jó tanító." Így hát elhatároztam, hogy elhagyom a helyet.

Egy vödör vízzel leöntöttem a tüzet, és lerohantam a kis szalmatetős kunyhót. Hideg este volt, ezért egy gyapjúkendőbe burkolóztam és elindultam a belváros felé. Éppen a főutcán mentem, amikor zeneszó ütötte meg a fülemet. Egy nő énekelt és táncolt a zenére. Az ének témája ez volt: „Oly rövid az élet, és oly hatalmas az éjszaka." A nő újra és újra ezt a szöveget ismételgette. Ez megállásra késztetett. A *tabla** hangja mintha hozzám szólt volna: „Dikk, dikk! Szégyelld magad, szégyelld magad! Mit tettél?"

Nagyon elszomorodtam, és arra gondoltam: „Miért nem vártam még két napot? Ha visszamegyek mesteremhez, így fogad majd: 'Nem fejezted be a gyakorlatot. Korábban vártad gyümölcsöt, minthogy megérett volna.'" Visszamentem és végül sikerült befejeznem a *szádhanát*. A negyvenegyedik napon, a gyakorlat gyümölcse pontosan úgy jelentkezett, ahogyan mesterem megjósolta.

Akkor aztán besétáltam a városba, és felkerestem az énekesnő házát. Gyönyörű és híres táncosnő volt. Sokan utcalánynak tartották. Amikor meglátta a háza felé igyekvő fiatal szvámit, kikiáltott:

– Állj, ne gyere ide. Rossz helyen jársz. Nem neked való ez a hely.

---

* Tabla: dob *(Észak-Indiában elterjedt páros ütőhangszer – a ford.)*

Én azonban nem álltam meg. Bezárta az ajtót, és megmondta szolgájának egy nagydarab, erős, nagybajuszú embernek, hogy ne engedjen be. Az így szólt:

– Állj, ifjú szvámi! Ez nem neked való hely!

– De, látnom kell őt. Olyan, mintha anyám segített volna, hálás vagyok neki. Ha nem figyelmeztet az énekével, nem fejezem be az előírt gyakorlatokat. Hibáztam volna, és elítéltem volna magamat, egész életemben bűntudat gyötört volna.

Amikor a táncosnő meghallotta szavaimat, kinyitotta az ajtót, én, pedig így szóltam hozzá:

– Komolyan olyan érzés, mintha az anyám lennél.

Elmeséltem neki mi történt velem, és beszélgettünk egy darabig. Hallott valamit mesteremről is. Amikor felálltam, hogy elmenjek, így szólt:

– Ígérem, hogy ezentúl úgy élek, mintha az anyád lennék. Bebizonyítom majd, hogy nem csupán te érezhetsz az anyádnak, hanem sokan mások is. Isteni sugallat szállt meg.

Másnap az India szellemi központjának tartott Varanasziba ment, ahol a továbbiakban egy gangeszi hajón élt. Esténként kiment a partra és egyházi énekeket zengett. Emberek ezrei csatlakoztak hozzá. Lakóhajójára kiírta: *„Ne higgyétek, hogy szvámi vagyok. Utcalány voltam. Kérlek, ne érintsétek meg a lábamat."* Sohasem nézett egyenesen az ember szemébe és nem is beszélt senkivel. Ha valaki beszélni akart vele, mindig csak azt mondta: „Ülj le velem, és zengjük együtt Isten nevét." Ha azt kérdezte tőle az ember: „Hogy vagy?", vibrálva felelt: „Ráma." Ha azt kérdezte: „Szükséged van valamire? Hozzak neked valamit?" mindig csak „Rámá"-val felelt, semmi mást nem mondott.

Egy napon, hatalmas, öt-hatezer emberből álló tömeg előtt bejelentette:

– Korán reggel eltávozom. Kérlek, dobjátok testemet a folyóba, ahol az még hasznára lehet a halaknak.

Aztán nem is beszélt többet. Másnap elhagyta testét.

Ha eljutunk a lelki tudatosodáshoz, teljesen át tudjuk alakítani a személyiségünket, és megszabadulunk múltunktól. A világ kiemelkedő bölcsei közül néhányan igen gonosz életet éltek – például Saul, aki

később Szent Pál néven vált ismertté. Sault hirtelen érte ez a lelki tudatosodás a Damaszkusz felé vezető úton, és személyisége megváltozott. Valmiki, a *Rámájana* című ősi indiai eposz szerzője hasonlóképpen járt. Ne vádold magad. Nem számít milyen rossznak, vagy milyen szégyenteljesnek gondolod magad utólag, ott a lehetőség, hogy megváltoztasd egész személyiségedet. Egy igazi Istenkereső mindig képes felismerni az igazságot és minden rabságból és szenvedésből megtalálja a szabadságához vezető utat. Egy pillanat alatt eljuthatunk a lelki tudatosodáshoz.

EGY GYILKOS BELSŐ ÁTLÉNYEGÜLÉSE

NÉGY SZÉLES KÖRBEN ISMERT szamádhi-mandír található a Himalájában: Gangotri, Jamnotri, Kedarnáth és Badrináth. Júniustól szeptemberig az alföldi városokból és falvakból sokan látogatnak a hegyekbe egy-két hónapra. Az indiai élet ezen ősi hagyományát még ma is követik. A hegyi utakon a legkülönbözőbb rendekbe tartozó adhikárikkal találkozhatunk. Egy alkalommal, amikor az említett szamádhi-mandírokhoz zarándokoltam két barátom társaságában, találkoztunk egy ötvenes évei közepén járó *szádhu*val, aki csatlakozott hozzánk. Uttar Pradesh állam Banda kerületéből származott. Nagyon alázatosan, nyugodtan és derűsen viselkedett. Elkerültük a szokásos utakat, és ahol lehetett, rövidebb ösvényeket kerestünk, hogy levágjuk a nagy kerülőket. Este egy barlangban húztuk meg magunkat, ahol tüzet raktunk és nekiláttunk krumplit sütni. Ez volt egyetlen élelmünk az úton. A *szádhu*, akinek semmije sem volt, velünk evett. Mielőtt enni kezdtünk volna, áldást mondtunk. Az áldás így szólt: „Ez mind *Brahman*, melyet *Brahman* ajánl fel, és *Brahman* fogyaszt el." Az ilyen jellegű imák nagyon hasznosak, segítenek az Isten-tudat fenntartásában. Beszélgetésünk során a *szádhu* elmesélte nekünk élettörténetét.

Körülbelül tizennyolc éves volt, amikor apja és egy másik, a faluban lakó földbirtokos között nézeteltérés támadt egy darab földdel kapcsolatban. A falusiak irigységükben meggyilkolták a *szádhu* apját.

Az irigység gonosz dolog, mely az ego méhében növekszik, az önzőség és a kötődés táplálja.

A *szádhu* iskolában volt, amikor megölték az apját. Amikor hazaért, bosszúból megölt öt embert. Utána a hegyekbe menekült, ahol a himalájai jógik és bölcsek lábánál keresett menedéket. Folyamatos *szatszangá*val és a *szádhu*k látogatásával próbált megszabadulni bűntudatától. Lemondott életet kezdett élni és mindig bevallotta bűnét azoknak a *szádhu*knak, akikhez elment. Hatékony spirituális gyakorlatokat végzett és próbálta megtisztítani a lelkiismeretét. Már harminchat éve élt a hegyek között és sokszor gondolt arra, hogy feladja magát a rendőrségen. A harminchat év alatt Naga Baba néven vált közismertté, akiről annyit lehetett tudni, hogy semmije sincs, még egy ágyékkötője sem. Amikor beszélgetett az emberekkel, sokszor elmondta nekik, hogy bűnöző volt és elmagyarázta nekik, hogy miként változtatott belső énjén. Általában azt mondta: „Tudom, hogy gyilkos voltam, de mostanra teljesen megváltoztam." Sok hindu, szúfi, keresztény, és buddhista írás is beszámol ilyen belső átalakulásokról.

Beszélgetésünk során végül arra a következtetésre jutottunk, hogy fel kellene adnia magát a rendőrségen, és bíróság elé kellene állnia. Így ahelyett, hogy velünk tartott volna, másnap reggel elindult vissza a szülőfalujába. Elment a rendőrőrsre és elmesélte a rendőröknek az egész történetet. Őrizetbe vették, és bíróság elé állították, a bíró azonban megkérdezte a rendőröktől:

– Hol a vádirat? Mivel vádolják ezt az embert?

A rendőrök elmesélték neki a harminchat évvel korábbi gyilkosság történetét, de semmiféle aktát, vagy feljegyzést sem találtak, ami bizonyította volna a történteket. A bíró miután kikérdezte a *szádhu*t és kiderítette, hogy mit tett annak idején, és miként élt utána, felmentette. A *szádhu* ezek után visszatért a Himalájába.

A kriminológusok azt mondják, hogy minden bűntényt egy különleges, zavarodott elmeállapotban követnek el. Egyetértek azzal, hogy a törvényeknek érvényt kell szerezni, de hát semmiféle lehetőség nincs rá, hogy erkölcsileg megjavítsuk és képezzük azokat az embereket, akik efféle bűnöket követnek el? Azért követnek-e el bűnt az emberek, mert betegek, vagy azért, mert kikényszerítjük belőlük, hogy bűnöket

kövessenek el? Mindkét nézőpontot gondosan meg kell vizsgálnunk. Ha a bűntények elkövetői megismerkednek a szellemi gyakorlatokkal, ez segítheti őket, hogy megértsék: rajtuk kívül mások is léteznek, és azoknak is vannak jogaik. Ha a bűnt betegségnek tekintjük, akkor gyógyításának módját is meg kell próbálnunk fellelni. Szívem gyakran megesik a bebörtönzött embereken, ha belegondolok, hogy mi, akik nem vagyunk börtönben, milyen szabadok is vagyunk. A bűntények elkövetői szörnyű helyzetbe kerülnek. Véleményem szerint az önművelést, és erkölcsi javulást elősegítő környezetet kellene teremtenünk, hogy segítsünk ezeken az embertársainkon.

Az emberiség még nem teljesen civilizált. Nincs olyan nép a világon, amelyik ingyenes oktatást, orvosi ellátást, egyenlőséget és a törvény előtti azonos bánásmódot biztosítana minden tagja számára. Még vár ránk a feladat, hogy olyan társadalmat építsünk, amely ezen alapvető szükségleteket minden ember számára biztosítja, és megteremti az ahhoz szükséges légkört, hogy a civilizáció következő fokára lépjünk. Ez ma még csak vágyálom.

LECKE A NEM KÖTŐDÉSRŐL

MESTEREM MINDENT MEGADOTT, de én semmivel sem tudtam viszonozni. Rajongóitól annyi pénzt kapott, hogy nem tudott mit kezdeni vele. A pénzt az ő nevében másoknak juttattam és arra költöttem, amire akartam. Egyszer azt mondtam:

– Szeretnék Bombaybe menni.

– Végy magadhoz pénzt, amennyit akarsz – mondta.

5000 rúpiát vittem magammal és számos dolgot vásároltam, többek között három lemezjátszót is. Mesterem csak annyit mondott:

– Nagyszerű, fiam, hallgasd őket egyszerre.

Próbálkozásom hatalmas hangzavart eredményezett.

A tárgyak utáni sóvárgás és a mohóság sohasem elégíthet ki senkit. A tárgyak birtoklásának vágya folyamatosan csak erősebb lesz, és végül a boldogtalanság örvényévé válik. A nem tudás e válfajától nem szabadulhatunk meg úgy, hogy elmegyünk a templomba, imádkozunk, meghallgatjuk a prédikációt, vagy különféle rítusokat végzünk. Az emberek évszázadok óta beteljesítik vágyaikat, de ennek ellenére továbbra sem érzik boldognak magukat. Ahhoz, hogy eljussunk a végső valósághoz, meg kell szabadulnunk a felesleges terhek iránti vágyakozástól.

Ha valaki többet birtokol, mint amennyire szüksége van, csak bajt okoz magának, csak az idejét és az energiáját pazarolja. Ha kívánságainkat és vágyainkat anélkül teljesítjük be, hogy tisztában lennénk életszükségleteinkkel és valós igényeinkkel, letérünk a tudatosság útjáról.

Minden baj forrása a vágyakban lelhető fel. Ha azonban a világi célok beteljesítésére irányuló vágyainkat az Önvalóról való tudatosság kifejlesztésére fordítjuk, akkor ugyanaz a vágy már eszközzé válik a kezünkben. Ezen a szinten a vágy már nem akadály, hanem az önmegvalósítás elérését segítő hasznos eszköz.

Egy egyszerű hasonlattal is megvilágíthatjuk a dolgot. A gyertya lángját egy szellő is könnyedén kiolthatja, de ha megvédjük a széltől, és hagyjuk, hogy lángra lobbantsa az erdőt, erdőtüzet okoz. A szél ekkor már táplálja a tüzet, ahelyett, hogy kioltaná. Ugyanígy, amikor az adhikári a fegyelem segítségével védelmezi a benne lobogó vágy lángját, az egyre nagyobbra és nagyobbra nő. Ezután valójában már minden sorscsapás eszközzé válhat a kezében, ahelyett, hogy akadályt gördítene elé. Azok az akadályok, melyek látszólag elzárnák az önmegvalósításhoz vezető utat, így nem jelentenek már valódi akadályt. Gyengeségeinknek és a világ tárgyainak tulajdonított értéknek köszönhetjük őket. A kötődés az egyik legjelentősebb, saját magunk által teremtett akadály. Ezeket az akadályokat nem kötődés segítségével győzhetjük le.

Négyféle módon szabadulhatunk meg az említett akadályoktól. Vegyük az első esetet, amikor nincs tárgy, így az emberi tudat nem tud mihez kötődni. Az első módszer a tárgyakról való lemondás, de ez úgy tűnik, nagy nehézséget okoz a hétköznapi emberek számára. A második esetben a világ minden tárgya a miénk lehet, de ha elsajátítjuk azt a technikát, mellyel használható eszközzé válnak a kezünkben, akkor már nem képezhetnek akadályt számunkra. Ez a fajta hozzáállás viselkedésünk megváltoztatását teszi szükségessé. Ha valaki változtatott a hozzáállásán, akkor már hátrányos körülményeit is előnyére tudja fordítani. A harmadik módszer önmagunk legyőzésének útja: az ember megtanulja, hogy bölcsen és önzetlenül cselekedjék, majd tetteinek gyümölcsét mások javára ajánlja fel. Az ilyen ember elfogulatlan marad, és biztonságban kel át az élet óceánján. A negyedik módszer az önfeladás útja. Az ember önmagát és vele együtt mindenét az Úrnak ajánlja fel, és olyan életet él, mely mentes minden kötődéstől.

Ez az út könnyűnek látszik, de valójában nagyon nehéz.

Mesterem, ahelyett, hogy megfeddett volna, mindig ráébresztett arra a tényre, hogy az emberi elme és szív az emberi gyengeségek miatt változott meg. Sokszor elmélkedtem az emberi gyengeségeken, majd meditáltam a belső átlényegülés érdekében. Mesterem sohasem mondta azt, hogy „Tedd ezt, vagy ne tedd azt", hanem megmutatta azt az utat, amin teljesen egyedül indultam el. Tanítása így szólt: „Tanulj meg egymagad járni."

ÍZLELD MEG A VILÁGOT, MAJD MONDJ LE RÓLA

FIATALKOROMBAN VOLT EGY visszataszító szokásom: szerettem drága öltönyökben járni. Magam választottam ki a szövetet az üzletben, majd a szabóhoz mentem és az öltönyt méret után készíttettem el. Nyakkendőt és ehhez színben illő zsebkendőt hordtam. Ez mesterem sok követőjét zavarta, akik folyton helytelenítették életvitelemet. Öt évig éltem így, de mesterem nem foglalkozott a dologgal. Olyan leckét tanultam meg, ami alapvető volt fejlődésem szempontjából.

Ha megálltam mesterem előtt, általában azzal fogadott:

– Nagyon szegényes az ízlésed.

– De Mester, ez a lehető legjobb minőségű szövetből készült – tiltakoztam.

Egy napon nem foglalkoztam vele, hogy mit veszek fel. Egyszerű *kurtában* és padzsamában[23] jelentem meg előtte.

– Remekül nézel ki – mondta.

Azt akarta, hogy ízleljem meg a világi dolgokat, mérjem fel értéküket, vizsgáljam meg őket, majd mondjak le róluk.

Az egyszerű élet és az emelkedett gondolatok segítségével tehetünk szert esztétikai érzékre. Sok időt vesz igénybe, míg esztétikai érzékünk kifejlődik, míg bájt és szépséget viszünk életünkbe.

---

23 Padzsama: keleti viselet: bő nadrág; kurta – hosszú, gallér nélküli, bő inghez hasonló férfiviselet Indiában – *a ford.*

A drága ruhákkal nem rejthetjük el ocsmányságunkat – a divatos öltözet nem tesz bennünket széppé. A külsőségekre fordított figyelem helyett, azt kellene megtanulnunk, hogy belső szépségünk legyen fontosabb, és azt juttassuk kifejezésre. A belső szépség ragyogása mindenkit megérint.

A lemondás útja lángoló út. Csak azok kövessék, akik már elégették világi vágyaikat. Vannak olyan pillanatok, amikor a világi nyereségek és veszteségek sok tanítványt érzelmileg felkavarnak, csalódottá tesznek, és végül már a világtól való visszavonuláson gondolkoznak. Az ilyen tanítványok, noha lehet, hogy nagyon kényelmes külső körülményeket találnak maguknak – bárhová mennek is – mindenhová magukkal viszik bizonytalan belső világukat is. Szellemi fegyelem nélkül képtelenek vagyunk lemondani a csalódásokról, a mohóságról, az anyagi dolgok iránti vágyakozásról, a gyűlöletről, a szeretetről, a dühről és az irigységről. Csalódott vagy kielégítetlen lelkületű ember nem léphet a lemondás útjára. Nyomorúságos dolog, ha egy barlangban ülünk, és közben világi örömökre gondolunk. Mesterem azt akarta, hogy normális, és ne csalódásokkal teli gyermekkorom legyen. Akkoriban a legjobb autókat vettem meg, és évente kétszer cseréltem őket. Jobban éltem, mint India bármelyik hercege. Sok rokonom és barátom, de még a rendőri szervek is kíváncsiak voltak rá, honnan van annyi pénzem, amiből ilyen kényelmesen élhetek. A titok nyitja, hogy mesterem mindent megadott nekem, amit akartam. Ő sohasem tartott meg és használt fel semmit.

Amikor felismertem a világi dolgok értékét, lehiggadtam és lelki egyensúlyra tettem szert, ami segítségemre volt, hogy megfelelően tudjak meditálni. Az anyagi dolgok iránti rejtett vágyakozás nagyon veszélyes, mert gyakrabban bukkan fel a meditáció során, mint a hétköznapi életben. A világi javak iránti vágyakozás megakadályozza a megvilágosodás vágyának beteljesítését.

– Gyerünk, menjünk a Gangesz partjára – mondta egyszer mesterem. – Még meg kell, hogy tanítsalak valamire.

– Mire? – kérdeztem.

– Miért élsz a Himalájában? – tette fel a kérdést.

– Azért, hogy a spiritualitást gyakoroljam.

– Miért akarod gyakorolni a spiritualitást?

– Azért, hogy megvilágosodjak, és tökéletessé váljak.

– Akkor miért vágysz világi javakra? – kérdezte mesterem. – Miért van szükséged a világra? Ha lemondott vagy, barlangban élsz, és mégis a világ jár a fejedben, akkor az azt jelenti, hogy titkos vágy rejlik benned, ami beteljesedésre vár. Ez olyan fejfájást okoz, amit semmi más nem mulaszthat el, csak az önfegyelem. Az önfegyelem vezet az önneveléshez, és az önnevelés révén szerezhetünk közvetlen tapasztalatokat. A közvetlen tapasztalás útján tágíthatod ki tudatodat; ez életünk célja.

Igaz, hogy a világi kísértések nagyon erősek, de az adhikárit, akiben a megvilágosodás vágya lobog, e vágy nem engedi letérni az útról.

A DRÁGAKÖVEK VAGY A TŰZ?

MESTEREM SOHASEM RAGASZKODOTT AHHOZ, hogy lemondjak a világról és szvámi váljék belőlem. Azt akarta, hogy tapasztaljak, és magam döntsek. Mindig azt mondta: „Bármit akarsz tanulni tőlem, tanuld meg, de fejlődj önmagadtól. Ha bármikor szükséged lenne a segítségemre, számíthatsz rám." Ha kérdeztem tőle valamit, visszakérdezett: „Fáradt vagy? Magadtól nem találod meg a választ? Miért folyton hozzám kell jönnöd a kérdéseiddel? Megtanítalak rá, hogy milyen módszerrel válaszolhatsz a kérdéseidre, de ne várd tőlem, hogy én adjam meg a választ."

Mindent megtett, hogy világi dolgokkal kísértsen meg. Egyszer azt mondta:

– Élj világi életet, légy rangos állami tisztviselő. Nem jó, ha kötődsz hozzám, és csak az én társaságomat keresed. Azt akarom, hogy a világban élj. Vagyonhoz juttatlak.

– Én nem erre vágyom – mondtam neki.

– Biztos vagy benne? – kérdezte, majd valami egészen hihetetlen dolgot művelt. Elvitt a hegyek közé és így szólt:

– Szereted a drágaköveket, igaz?

Valóban vonzódtam a drágakövekhez; túlságosan rajongtam a szép dolgok iránt. Tudott erről a titkos hajlamomról, ezért azt mondta:

– Gyere, nézd meg, mi van itt.

Meglepődve láttam, hogy egy halom drágakő tornyosul előttem. Hitetlenkedve hunyorítottam szememmel. Kíváncsi voltam, hogy káprázattal vagy valódi drágakövekkel állok-e szemben.

– Ez nem illúzió. Menj, vedd fel őket. Biztosíthatlak róla, hogy valódiak. Vedd fel őket, mind a tiéd lehet. Te leszel India leggazdagabb embere. Most pedig, fiam, hadd menjek. Még hosszú út vár rám a hegyekben.

Elkezdtek potyogni a könnyeim, és azt mondtam:

– Félre akarsz vezetni? Azt mondod, hogy ezeket a drágaköveket válasszam helyetted? Nem kellenek. Veled akarok maradni.

– Ha szeretnél velem tartani, akkor nézz oda. Látod azokat a lángokat?

Odanéztem, és megdöbbenve fedeztem fel, hogy egy hatalmas, lángokból álló falra mutat.

– Ha képes vagy áthatolni a tűzön, követhetsz. Melyiket választod? Döntened kell, mire vágysz jobban: a világra, vagy a fényre?

– A tüzet választom a kísértésekkel szemben. Újjá akarok születni. Nincs más út – feleltem.

Így léptem a lemondás útjára.

Ha valaki a lemondás útjára lép, olyan, mintha borotvaélen járna. Annyira nehéz az út, hogy minden lépésnél a zuhanás veszélye fenyeget. Ezen az úton az önző vágy a legnagyobb ellenségünk mind közül. Csak az járhat az úton, aki megszabadult félelmeitől, és akire már nem hatnak a világi kísértések. Aki minden vágyát a megvilágosodás elérésére összpontosítja, sikerrel járhat.

Az emberek ritkán választják a lemondás útját; nem is való mindenkinek. Boldogok, akik örömüket lelik a lemondás útjában. A tettek útja azonban ugyanennyire hasznos út, és nyitva áll azok számára, akik tudják, hogy miként cselekedjenek bölcsen és önzetlenül a világban élve, mégis felette állva. A cél mindkét út esetében ugyanaz marad.

SZVÁMIVÁ AVATNAK

ELSŐ NAP, MIUTÁN HIVATALOSAN IS felvettek a szvámi rendbe, mesterem így szólt:

– Tudod-e, hogy szvámiként alamizsnát kell koldulnod?

– Micsoda? – hökkentem meg.

– A benned lévő hamis ego azt mondja, hogy másoktól függetlenül létezel. Meg kell tisztítanod ezt az egót, és ezt nem érheted el alázat híján. Olyan házakhoz küldelek koldulni, ahol szegények élnek, és akkor majd megérted ki is vagy valójában.

– Rendben – egyeztem bele.

Sohasem felejtem el, mi történt ezután. Jó egészségnek örvendtem, és selyemruhát hordtam. El tudunk képzelni egy koldust, aki selyemben jár? Nyugodtan jártam-keltem a világban, nem aggódtam semmin. A jóga szabályai szerint egyenes gerinccel kell állnod és járnod, de így az emberek hajlamosak azt gondolni, hogy túlságosan büszke vagy. Korán reggel indultam el alamizsnát koldulni és elsőként egy nővel találkoztam, aki éppen tehenet fejt. Térdei közt egy agyagedényt tartva énekelgetett fejés közben:

– *Nárájan Hari* * – köszöntöttem a nőt.

Annyira meglepődött, hogy felugrott, az edény leesett és darabokra tört. „Ó, egek!" – gondoltam.

---

* A szvámik az Úrnak e nevével mutatják be magukat.

Nagyon dühös lett és kiabálni kezdett:

– Hogyan is koldulhat egy ilyen erős, egészséges ember. Csak terhet jelentesz a nép számára, és a magad számára is. Ki tanított arra, hogy így koldulj? Selyemruhára van pénzed, és közben koldulni jársz?

Nagyon elszégyelltem magam.

– Kérlek, ne gúnyolódj rajtam – kérleltem.

– Ez egy régi edény volt, amit az anyósomtól kaptam. Te parazita! Tűnj a szemem elől!

Annyira kötődött ahhoz az agyagedényhez, hogy egyre jobban belelovalta magát az átkozódásba.

Visszamentem mesteremhez. Mindennap megkérdezte: „Ettél már ma?" Aznap is vártam a szokásos kérdést, de elmaradt. Egész nap szótlan voltam, ahogyan ő is. Mesterem mindig is szótlan természetű volt. Este felpanaszoltam neki:

– Ma nem kérdezted meg, hogy ettem-e már?

– Nem kérdeztem, mert most már szvámi vagy – felelte.

– Hogy érted ezt?

– Egy szvámi ura önmagának, és az étvágyának is.

– Ezek szerint az, hogy szvámi lettem, azt jelenti, hogy nem fogsz gondoskodni rólam?

– Én is szvámi vagyok és most már te is szvámi vagy. Mi különbség közted és köztem? Te akartál szvámi lenni. Most gondoskodj magadról. Miért rám akarsz támaszkodni?

Nagyon elszomorodtam és elgondolkoztam a dolgon, majd arra az elhatározásra jutottam, hogy mostantól fogva függetlennek kell lennem.

– Megfogadom, hogy a mai naptól kezdve, történjék bármi is, sohasem fogok alamizsnát koldulni. Ha Isten azt akarja, hogy életben maradjak, élni és meditálni fogok, de sohasem koldulok többé alamizsnát.

– Ha meg akarod szenvedni a fogadalmadat, az a te dolgod. Nincs mit mondanom. Szvámi vagy.

E fogadalommal a lelkemben mentem és ültem le a Gangesz partjára.

Sokan jöttek hozzám, de mindenki biztos volt benne, hogy valaki már gondoskodik rólam. Virágokat hoztak és meghajoltak előttem, de senki sem hozott gyümölcsöt és ennivalót. Tizenhárom napig senki

sem kérdezte meg, hogy ettem-e már. Annyira legyengültem, hogy jártányi erőm is alig maradt. Azt járt a fejemben: „Miért is jutott eszembe az az őrültség, hogy szvámi legyek?"

Tizenhárom nap elteltével könnyekre fakadtam. Az Istenanyához kezdtem imádkozni: „Fogadalmat tettem, hogy becsületesen követem az utat, de még csak egy szelet kenyerem sincs." Hirtelen egy kezet láttam kiemelkedni a habokból – mindössze egy – étellel teli edényt – tartó kéz közeledett felém, és egy női hangot hallottam: „Tessék, ez itt a tiéd." Elvettem az edényt, és ettem. Bármennyit ehettem belőle, az edény sohasem ürült ki.

Három éven át ebből az edényből ettem. Sok embernek osztottam szét belőle élelmet, és sohasem ürült ki. Ha édességet tett bele az ember, nem tudta megtölteni. Ezt több ezer ember tanúsíthatja, aki ott járt és látta az edényt. Folyamatosan önthették bele a tejet, sohasem csordult túl. Egészen az edény rabjává váltam. Az emberek semmit sem tanultak tőlem, csak azért jöttek hozzám, hogy a csodálatos edényt láthassák. Mesterem azt tanácsolta: „Hajítsd a Gangeszbe." Követtem tanácsát.

Ha az ember a lemondás útján jár, Isten sokszor megkísérti. Csak akkor érkezett el a célhoz, ha már minden kísértésnek ellenáll. Mit tesz az anya, ha sír a gyerek? Először cukrot ad neki. Ha a gyerek mégsem hagyja abba a sírást, akkor számtalan más dologgal próbálja lecsendesíteni – babát ad neki, süteményt. Ha a gyerek még ekkor sem nyugszik meg, karjába veszi. Eltelik bizonyos idő, míg az anya karjába veszi gyermekét, először azonban számtalan más dologgal próbál hatni rá. Ugyanez történik velünk is az önmegvalósítás útján.

Egy szerzetes számára a koldulás szükséglet, mások azonban megalázónak érezhetik, ha koldulniuk kell.

Felfedeztem, hogy akik teljes mértékben bírják a Mindenható kegyelmét, megkapják az élethez szükséges táplálékot és hajlékot. Ha az élelem és a hajlék miatt aggódunk, ez azt jelenti: hitünk nem teljes még. Utolsó leheletemig hiszem, hogy egyedül Istent bírhatom, és ha Istenen kívül bármi mástól teszem függővé magam, az csak bajt okoz az életemben. Úgy érzem, hogy az Úr mindvégig előttem jár, és biztosítja számomra mindazt, amire szükségem van.

AZ ÁLLANDÓ HÁBORGATÁS

HUSZONEGY ÉVES KOROMBAN egy szalmatetős kis kunyhóban éltem a Gangesz partján, nyolc kilométerre Rishikesh-től. Mivel egyedül voltam ott, sokan azt hitték, hogy nagy bölcs vagyok. Ha elvonulsz, nevetséges ruhát viselsz, de van melletted néhány szent írás (lehet, hogy beléjük sem pillantasz soha) és soha nem veszel tudomást azokról, akik meglátogatnak, akkor az emberek arra a következtetésre jutnak, hogy biztosan jelentős szvámi vagy.

Egész álló nap emberek jöttek, hogy találkozzanak velem. Már arra sem jutott időm, hogy a gyakorlataimat elvégezzem. Reggeltől estig jöttek, hajlongtak előttem, virágot, gyümölcsöt vagy pénzt hoztak ajándékba. Egy rövid ideig még örültem is neki, de lassanként már zavarni kezdett a dolog. „Mi ez az egész? Tiszta időpocsékolás" – gondoltam. Egyre dühösebb lettem látogatóimra.

– Miként lehetséges, hogy egy szvámi dühbe guruljon? – gondolkodtak el az emberek. – Bizonyára csak színleli dühét, hogy távol tartson minket.

Erre még többen érkeztek. Ez már aztán végképp kihozott a sodromból. Teljesen elveszítettem a türelmemet és lelki egyensúlyomat, elkezdtem gorombaságokat vagdosni hozzájuk.

– Mester, átkozódásaid olyanok, mintha virágot adnál nekünk; áldásnak tekintjük őket – mondták erre az összegyűltek. Valósággal

menekülnöm kellett arról a helyről. „Még mindig nem győztem le magamban a dühöt" – gondoltam magamban.

Sok lemondottal esik meg ugyanez. Folyamatosan zaklatják és megzavarják a látogatók.

A szváminak meg kell tanulnia, hogy ne keltsen feltűnést és ne éljen olyan helyen, ahol gyakorlataiban megzavarhatják. A szvámi élete állandó háborgatásban telik. Azt hiszik, hogy teljesen más, mint a hétköznapi ember. Indiában a szvámi olyasvalakit jelent, aki korlátlan hatalommal rendelkezik, gyógyító, hitszónok és még sok minden más is egy személyben. A szvámi olyan nehéz szerepet vállal magára, hogy abba egy hétköznapi ember beleőrülne. Az emberek nem veszik észre, hogy vannak szvámik, akik még csak most léptek az útra, mások már egy kicsit előrébb járnak rajta, és hogy csupán nagyon kevesen érnek célt. Az, hogy az emberek nem látják meg e különbségeket, elvárásokat szül, ami mind az embereket, mind a szvámikat megzavarja. Nehéz elkerülni ezt a zavaros helyzetet. Valahányszor őszintén elmondtam az embereknek: „Még csak gyakorolok; semmit sem tudnék mondani nektek. Kérlek, hagyjatok magamra", kényük-kedvük szerint értelmezték szavaimat, és egyre többen jöttek hozzám. Még akkor sem hagytak békén, amikor az erdő mélyén éltem. Néha már nagyon elegem volt a „szvámiságból".

A megvilágosodás eléréséhez nem feltétlenül kell a lemondottak öltözékét hordanunk. Ami valóban számít: a folyamatos spirituális *szádhaná*, mely tudatunk, tetteink, és szavaink fegyelmezésére szolgál. Mily csodálatos szváminak lenni, de mily nehéz, hogy igazán azok legyünk.

A KAVICSDOMB

HA A SZVÁMI A MEGVILÁGOSODÁS eléréséhez szükséges gyakorlatokat végez, de az emberek folyamatosan jönnek és megzavarják, képtelen koncentrálni rájuk. Indiában mégis az a szokás, hogy ha szvámi vagy, minden embernek válaszolnod kell, aki odamegy hozzád. Sok ember azt hiszi, hogy a szvámik az élet minden baját orvosolni tudják. Ezek az emberek olykor – a hitükből eredő erő segítségével – valóban meggyógyulnak. Igen valószínű, hogy a gyógyulás híre eltúlzott történeteket eredményez, és azt, hogy egy kezdő szvámira képzett gyógyítóként kezdenek tekinteni. Szegény ördög képtelen elvégezni a meditációs gyakorlatokat és valódi céljáról is megfeledkezik. Eltékozolja idejét és életét, szvámi marad, de nem jut el az önmegvalósításig. A legkönnyebben úgy kerülhetjük el az efféle problémákat, hogy nem fedjük fel valódi kilétünket, és gyakoroljuk a *szádhanát*. Sok nagy misztikus él, aki valójában kiemelkedő ember, de úgy tesz, mintha zavarodott lenne, hogy ne zavarják.

Tudok egy esetről, amikor az emberek folyton élelmet és pénzt vittek egy szváminak. A szvámi megelégelte a dolgot, mert folyton megzavarták. Ezért a következőt írta ki egy kis táblára: „Ha valaki igazán szeret, csak egy darab kavicsot hozzon." Az emberek azt a következtetést vonták le, hogy a szvámi szereti a kavicsokat, és napnap után kavicsot vittek neki. Egyet, kettőt, hármat – hangulatuktól függően.

Bizonyos idő elteltével már valóságos kavicsdomb gyűlt össze, és a szvámi ennek tetejére vonult vissza. Az emberek a Kankaria Baba nevet ragasztották rá, ami annyit tesz: „a kavicsos szvámi." Így sikerült végül távol tartania az embereket.

Ezek után olyan nyelven kezdett el beszélni, amit senki sem értett. Ha bárki odament és beszélni akart vele, értelmetlen szavakat motyogott. Én is így jártam, amikor elmentem hozzá! Ezért éjszaka is meglátogattam, amikor senki más nem volt ott. Elmagyarázta a dolgot:

– Mióta zavarnak az emberek, megtanultam egy új nyelven, és senki sem tud beszélgetni velem.

A szvámi arra tanított, hogy én is viselkedjek hasonlóképpen, hogy a világi emberek ne zavarhassanak. Egy ember több személyiséggel is rendelkezik, mivel az egónak számos formája van. Vannak olyan személyiségeink, amiket leleplezhetünk és megvizsgálhatunk, de sok közülük rejtve marad előttünk. Ez a szvámi arra jutott, hogy a világ valójában az egót imádja, de Istennek hívja azt.

Amikor a hamis ego[24] ráébred a mögötte álló, önmagában létező valóságra, akkor elkezd a belső felé fordulni. Ezt az egót már valódi lelki Önvalónknak nevezzük. A valódi Önvaló hasznunkra van, míg a hamis ego csak bajt okoz.

24 Hamis ego: az illuzórikus testi önazonosság – *a ford.*

AZ ÚT KÍSÉRTÉSEI

EGYSZER ELLÁTOGATTAM EGY SZVÁMIHOZ, aki a következő történetet mesélte el nekem azokról a kísértésekről, melyekkel az önmegvalósításhoz vezető úton találkozhatunk.

Élt egyszer egy fiatalember, aki a lemondott rendbe lépett, és szvámi lett belőle. Mestere azt mondta, hogy három dolgot kerüljön el: az aranyat, a nőket és a hírnevet.

A szvámi egyszer egy folyón kelt át, amikor észrevette, hogy a folyópart egy részét elmosta a víz. Nagy, aranypénzekkel teli korsókat pillantott meg a leszakadt partszakaszon. „Nekem nincs rá szükségem, mert lemondtam a világról, de ha templomot építtetnék, akkor jól jönne" – gondolta. Ezért elment és felkeresett néhány építőmunkást, megmutatta nekik a kincset, és megkérte őket, hogy építsenek egy templomot.

– Mi szüksége egy szváminak ennyi pénzre? – kérdezték egymás között a munkások. – Nosza, hajítsuk a folyóba, és a pénzt osszuk szét magunk között.

A szvámi csaknem belefulladt a folyóba, de Isten segítségével sikerült megmenekülnie. A történtek hatására végleges elhatározásra jutott: „Történhet bármi, pénzhez nem nyúlok többé" – gondolta, és az erdő mélyére vonult. Ha bárki érkezett hozzá látogatóba így szólt: „Kérlek, állj meg. Ha van nálad pénz, tedd el, mielőtt közelebb jössz." Egyszer egy nő jött hozzá, akit így utasított:

– Ne gyere közel hozzám.

– Mester, csak élelmet hozok majd neked minden nap és elmegyek – mondta a nő, de napról napra mindig egy kicsit közelebb merészkedett a szvámihoz.

A szvámi megbizonyosodott róla, hogy jólelkű emberrel van dolga, és arra gondolt: „Valóban gondoskodik rólam, és azt akarja, hogy elvezessem a megvilágosodáshoz."

A nő egyszer vitt neki egy macskát, hogy társasága is legyen. A macska azonban nem evett a szváminak készített ételből, mire megkérte a nőt:

– Szükségem lenne mindennap egy kis tejre, hogy a macska is ehessen valamit.

A nő legközelebb már egy tehénnel jelent meg.

– Ki fog vigyázni erre a tehénre? – kérdezte a szvámi.

– Megengednéd, hogy én viseljem gondját? – kérdezte a nő, és a szvámi belegyezett.

A nő napról napra többet gondoskodott róla, míg végül már együtt is éltek és a nő gyereket várt tőle. Egy alkalommal éppen a szvámi vigyázott a gyerekre, amikor egy másik szvámi érkezett látogatóba.

– Hát, veled mi történt? – kérdezte a vendég.

A szvámidzsi könnyekre fakadt, amikor ráébredt, hogy mennyire világi dologba keveredett. Elhagyta „családját" és még mélyebbre vonult az erdőbe. Nagyon komolyan végezte a gyakorlatokat, és pár év elteltével bizonyos *sziddhik*re tett szert.

Történt, hogy egy közeli faluban lakó ember felkereste őt. Meghajolt előtte, és így szólt:

– Szvámidzsi, olyan kedves és nagy bölcs vagy. Én nagyon szegény vagyok, a gyermekeim éheznek. Kérlek, segíts rajtam!

– Végy egy szálat a szakállamból, tedd be a faliszekrénybe, és holnapra tele lesz pénzzel. De ne beszélj róla senkinek – mondta a szvámidzsi.

Amikor a szegény ember hazaért, persze elárulta a titkot a feleségének, és tőle sokan mások is megtudták. Szélsebesen terjedt a hír

mindenfelé. Emberek százai csődültek össze a szvámi körül, hogy kihúzzanak a szakállából egy szálat. Arca vérzett és sebek borították.

Ismét el kellett menekülnie és kezdhette újra a gyakorlatokat. Mindazonáltal értékes leckét kapott. Most már tudta, hogy milyen következményekkel jár, ha az arannyal, a nőkkel és a hírnévvel kerül kapcsolatba.

A szvámi, aki elmesélte nekem ezt a történetet, hozzáfűzte:

– Sohasem szabad elfelejtened ezt a leckét. Tanulj belőle, és meséld el minden fiatal szváminak, akivel az úton találkozol.

SZABAD-E MEGHÁZASODNOM?

Amikor Uttar Pardesh-ben, India egyik északi államában éltem, esténként emberek jöttek hozzám. Az Upanisadokat magyaráztam nekik. Történt egyszer, hogy egy lány, akinek egyetemi diplomája volt angol irodalomból, odajött, hogy szeretne négyszemközt beszélni velem. Azzal kezdte, hogy kijelentette: egy korábbi életemben a férje voltam. Két órán keresztül beszélt és végül már lehetségesnek tartottam felvetését. Korábban sohasem volt még részem ilyen hosszú, személyes beszélgetésben. Próbált meggyőzi róla, hogy ebben az életünkben is össze kellene házasodnunk. Később az anyjával is beszéltem, aki szintén támogatta a lány elképzelését. Nagyon csábítónak tűnt a lány ötlete, és én olyan naiv voltam, hogy azon kezdtem töprengeni, milyen lenne, ha vele élnék. Megmondtam neki, hogy ha mesterem engedélyt adna a házasságra, akkor részemről rendben lenne a dolog. Életemben csak ekkor, egyetlen egyszer fordult elő, hogy egy lánnyal való együttélésen gondolkoztam volna, bár az sohasem jutott eszembe, hogy letérjek a spiritualitás útjáról. A lány közismert családból származott. Testvérei, unokatestvérei és egyéb rokonai közül sokan magas kormányzati állásokat töltöttek be. Ők is azt erőltették, hogy házasodjunk össze.

Egy éven keresztül erősen befolyásoltak az érzelmeim. Nyomasztó időszak volt. Tanácstalan voltam, annyira hatott rám a lány és családja, hogy nem tudtam mitévő legyek.

Ez az élmény segített meglátnom, hogy miként lehet megzavarni és kizökkenteni a spiritualitás útján járó tanítványt, aki a lemondás útját követi. Az ember sok akadállyal találkozhat az úton, de bebizonyítottam, hogy a mester és Isten segítsége átsegíti a tanítványt ezeken az akadályokon.

Végül elmentem mesteremhez, és rábíztam a döntést. Sohasem irányította az életemet, de mindig tanácsot adott, ha szükségem volt rá. Némi ellenkezés és beszélgetés után, minden esetben az ő tanácsát követtem.

– Feladatod van és még nem teljesítetted – mondta mesterem. – Miután megvizsgáltad és összehasonlítottad a világi társaságot és a szellemi tudást, úgy döntöttél, hogy a lemondás útját követed, most meg hagyod magad, hogy visszahódítson a világ. Ha kitartasz a házasság gondolata mellett, és a jelenlegi környezeted befolyása alatt maradsz, sok további életedbe kerül majd, hogy megint visszatérhess az útra.

A döntést rám hagyta, de miután meghallgattam a véleményét, úgy döntöttem, hogy megszakítom a kapcsolatot a lánnyal és visszatérek a lemondás útjára.

Két közismert út létezik – a lemondás, és a világban való cselekvés útja. Az én utam a lemondás útja volt. Nincs értelme összehasonlítani a két utat, vagy azt gondolni, hogy az egyik különb lenne a másiknál. Magától értetődően nem ítélem el azt az utat, ami a család keretein belül, világi élettel és munkával jár. Ez az út megadja az élet anyagi erőforrásait, de ugyanakkor időigényes is. A lemondás útján korlátlan idő fordítható a szellemi gyakorlatokra, de az élelemhez, hajlékhoz, és ruházathoz hasonló források korlátozottak. Szükségleteinek kielégítésében a lemondott mindenképpen a háztartótól[25] függ. Nem az a fontos, hogy melyik utat követjük. Bármelyik úton is járjon az ember, az őszinteség, a becsületesség, a megbízhatóság és a kitartás számít.

Mivel az emberek magas piedesztálra helyezik a szvámikat és a jógikat, félistenként tekintenek rájuk, az eset nagyobb alázatra tanított. Indiában egy szvámitól elvárják, hogy a társadalomtól elkülönülten, világi javak nélkül és minden világi kötöttségtől mentesen éljen. Sok

25 Háztartó: családos ember – *a ford.*

olyan emberrel találkoztam az úton, akik az efféle elvárások miatt éltek képmutató életet. Hallottam róla, hogy nyugati pszichológusok aszkétikus őrületnek tartják a lemondást, és különösen a nőtlenséget. Én rábízom az egyes emberekre, hogy maguk döntsenek e kérdésben, de azt fontos megemlíteni, hogy a képmutatás nagy akadályt jelent. Akik nőtlenséget fogadnak, valóban megőrülnek, ha nem változtatnak belső személyiségükön. Akik nem urai az elsődleges késztetéseknek, ne lépjenek a lemondás útjára.

Az evésre, a szexre, az alvásra és az önfenntartásra ösztönző, belülről fakadó késztetések igen erősek. Egy-egy ilyen késztetés igen erősen hatással van, jelentős befolyással bír az emberi életre és viselkedésre. Miért csupán a szex lenne kerülendő? A jóga tudományában minden késztetést a szellemi fejlődés irányába terelnek. Akik nem képesek uralni ezeket a belülről fakadó késztetéseket, és képtelenek megszabadulni tőlük, a világban kell, hogy éljenek és beteljesedésüket a megszokott módon érik el. Ők inkább a *tantra* útját követhetik, mintsem a lemondását. Szükségleteik kielégítését spirituális tapasztalatokká alakíthatják.

Azok a lemondottak, akik szigorú fegyelmet erőltetnek tanítványaikra, sok zavart okoznak. Ezzel gyakran csak azt érik el, hogy tanítványaik nem lesznek őszinték, és képmutató válik belőlük. Szükséges-e az effajta fegyelem? A belső és külső konfliktusok olyan jelek, melyekből világosan látszik, ha valaki nem a spiritualitás útján jár.

A SPIRITUÁLIS RANG IS HIÚSÁG

MIUTÁN ISMÉTELTEN A LEMONDÁS útja mellett döntöttem, mesterem úgy gondolta, hogy bűnösnek érezhetem magam, ezért azt tanácsolta, hogy menjek az India középső részét átszelő Narmadá-folyó partjára, és ott végezzek bizonyos spirituális gyakorlatokat. Úgy rendelkezett, hogy Kherighattól körülbelül ötven kilométerre, délre, Omkareshvar közelében egy világtól elzárt, sűrű erdőn telepedjek le. A folyó hemzsegett a krokodiloktól, reggelente és esténként sok krokodil heverészett a folyó menti parton. Fél évig éltem a folyóparton anélkül, hogy bárki is megzavart volna. Csak egy vizeskorsó, egy takaró és két ágyékkötő volt nálam. Naponta egyszer, egy tíz kilométerre lévő falu lakói hoztak nekem tejet és búzakenyeret. E féléves fizikai és szellemi gyakorlat életem meghatározó korszaka volt.

Történt egyszer, hogy egy csapat nagyvadakra specializálódott vadász járt arrafelé, és meglátták, amint ott ülök és meditálok a parton a krokodilok közepette. Némelyik krokodil csak pár méterre volt tőlem. A vadászok tudtom nélkül lefényképeztek, és a fotót elküldték egy újságnak. Hamarosan mindenféle történet kapott lábra rólam az újságokban. Akkoriban keresett magának utódot Karvirpitham Sankarácsárjája*.

* Sankara négy rendi szervezetet alapított India különböző részein, és egy ötödiket ott, ahol utolsó napjait töltötte. E rendi szervezetek vezetőit tartják India szellemi vezetőinek, és hasonló szerepet töltenek be, mint a pápa a keresztény hagyományban.

Megbízott néhány *pandit*ot*, hogy bizonyos távolságból kövessék figyelemmel mindennapi életemet. A *pandit*ok éjjelre a közeli faluban szálltak meg, napközben pedig figyelték, mivel töltöm az időmet. Másoktól is gyűjtöttek adatokat az életemről. Miután bizonyos ideig szemmel tartottak, és gondosan utánanéztek előéletemnek is, puhatolódzni kezdtek nálam és megpróbáltak rábeszélni, hogy gondolkozzam el: vállalnám-e a Sankarácsárja hivatalát. Akkor dr. Kurtkoti a kiemelkedő szellemi ember és nagynevű szanszkrit nyelvtudós volt a Sankarácsárja. Közeli barátja volt Tilak indiai vezetőnek, a *Gitárahasdzsa*† szerzőjének. Elvittek dr. Kurtkotihoz, és kedvet kaptam a dologhoz. Majd elmentem mesteremhez, aki beleegyezett, hogy elfogadjam „kinevezésemet". Egy tizennyolc napig tartó szertartás-sorozat után neveztek ki Jagat Guru Sankarácsárja örökösévé. Több ezer, jó kívánságokat tartalmazó táviratot kaptam a világ minden részéről, köztük a pápa és más szellemi vezetők üzeneteit is. Szokatlan helyzetbe kerültem, mely nagyon különbözött a féléves magány és csend alatt megszokott életformától. Még harmincéves sem voltam, és ilyen nagy felelősséggel ruháztak fel.

Dr. Kurtkoti a társadalmi-vallási reformáció híve volt és átadta nekem más szellemi és politikai vezetőkkel folytatott levelezését. Sokszor találkoztam különféle vallási csoportokkal és vezetőkkel. Programom igen sűrű volt: utaztam, tanítottam, és amikor éppen nem voltam annyira elfoglalt, akkor reggeltől estig emberek látogattak el hozzám, és az áldásomat kérték. Egyre jobban fárasztott ez a szerepkör. Nem voltam szabad. „Már arra sem tudok időt szakítani, hogy leüljek meditálni és elvégezzem a gyakorlataimat; az egész napom arra megy rá, hogy áldást osztok az embereknek. Nem jól van ez így" – gondoltam.

Egyáltalán nem voltam boldog. Lelkiismeretem azt súgta: „Nem ezzel akarsz foglalkozni. Hagyd ott!" Úgyhogy két év után egyszerűen elmenekültem, úgy, hogy egy fillér sem volt nálam. Egyik nap még nagy palotában éltem, és több autó is a rendelkezésemre állt, másnap a

* Pandit: képzett tudós

† Erről a karma-jógáról foglalkozó könyvről széles körben azt tartják, hogy az egyik legjobb modernkori kommentár, amit a Bhagavad Gítához írtak.

rajtam levő ruhán kívül már semmim sem volt. Vissza akartam menni a Himalájába, és egy arra tartó vonat harmadosztályú részlegébe szálltam fel, noha jegyem sem volt. A vonaton ülő emberek bizonyára kíváncsiak lehettek, hogy kinek a ruháját loptam el, mert még mindig a Sankarácsárja értékes ruháját viseltem. Amikor megjelent a kalauz, felszólított, hogy szálljak le a következő állomáson, mert nem volt pénzem és a személyazonosságomat sem akartam felfedni. Azelőtt sohasem követtem el ilyen kihágást, hogy jegy nélkül utaztam volna. Fejet hajtottam és leszálltam, miközben alázatosan azt mondtam:

– Köszönöm, hogy nem jelentett fel.

Sankarácsárja rajongói és követői egyáltalán nem értékelték, hogy lemondtam a tisztségről, és az ezzel járó tekintélyről. Ők úgy tekintették, hogy nem vállaltam a tisztségemmel járó felelősséget, én azonban rájöttem, hogy nem vágyom rá, és sohasem tértem vissza arra a helyre.

Amikor elmentem mesteremhez, ő azt mondta:

– Most már látod, hogy a világi kísértések miként követik a szvámit; miként akarná elnyelni a világ a spirituális embert. Most már semmi sem lesz hatással rád, mivel megtapasztaltad a világi pozíciót, a rendi szervezet életét és a lemondást. Az emberek sokat várnak szellemi vezetőjüktől. Tedd meg, amivel erkölcsileg javíthatsz az embereken, amivel megvilágosodás felé vezetheted őket, de sohase feledkezz meg a neked rendelt útról.

EGY SZERENCSÉTLEN KÍSÉRLET

VOLT EGY ISMERŐSÖM, aki abból élt, hogy füvet kaszált, összegyűjtötte a szénát, majd tehén- és bivaly-takarmányként adta el. „Szvámi Ráma anélkül élvezi az életet, hogy bármit is tenne érte. Bárhová megy is, az emberek virágot visznek neki, szőnyeget terítenek elé, és még kunyhót is rendelkezésére bocsátanak, ahol meghúzhatja magát – gondolta magában. – Az emberek takarítanak és főznek rá, minden szükségletéről gondoskodnak. Nagyon jó lehet szváminak lenni."

– Azt tervezem, hogy kísérletbe fogok – mondta a feleségének. – Fél évig úgy teszek, mintha szvámi lennék.

– De nekem szükségem van a pénzre – panaszkodott a felesége. – Gondot kell viselned a családodra.

– Az összes pénzt odaadom, amit az emberek hoznak.

Félretett egy kevés pénzt, beszerezte a megfelelő ruhát és külsőre úgy viselkedett, mint egy szvámi. Eltelt három nap, de senki sem kérdezte meg, hogy éhes-e. Bántotta a dolog, mert látta, hogy hozzám sok ember jön, és gyümölcsöt tesz elém, noha én nem is ettem belőlük. (Ha az emberek bármit hoznak is nekem, továbbadom. Így nem leszek lekötelezettje senkinek. Az emberek úgy fejezik ki szeretetüket, hogy különféle dolgokat adnak nekem, én pedig úgy, hogy másoknak juttatom azokat.) Egy hét elteltével erősen lefogyott és még mindig nem kapott egy fillért sem.

Esténként titokban meglátogatta a feleségét.

– Micsoda bolond vagy – mondta neki a felesége. – Korábban egész sok pénzt kerestél, most meg már semmit sem. Miért nem mész el legalább a szvámidzsihoz és kérdezed meg tőle, hogy mi a titka a sikerének?

Így hát szvámi-öltözékében ellátogatott hozzám.

– Szvámidzsi, kerülj beljebb! – köszöntöttem.

– Mester, szeretnék bizalmasan feltenni neked egy kérdést.

Megkértem a többi jelenlévőt, hogy legyenek szívesek odakint várni.

– Szeretném, ha elárulnád a sikered titkát – mondta négyszemközt.

– Nem tudok róla, hogy sikeres lennék. Hogy érted azt, hogy sikeres vagyok? – kérdeztem.

– Anélkül szerzel pénzt, hogy kéregetnél. Ez a kunyhó is a rendelkezésedre áll. Autóval jönnek érted. Sok ember jön hozzád és ül le veled. Hogyan csinálod?

– Tudod, amikor efféle dolgokra vágytam, sohasem kaptam meg őket. Amikor viszont eldöntöttem, hogy nem kívánom őket, egyszer csak maguktól jöttek.

Jegyezzük, meg, hogy amint Szvámi Vivekananda mondja:

„A szerencse olyan, mint a kacér nő

– ha vágyakozol utána, mindig elfut,

de ha nem tanúsítasz érdeklődést irányában, akkor üldözni fog."

A VILÁGI KÍSÉRTÉSEK

ÉLT EGYSZER EGY TANULT FIATALEMBER, aki elhatározta, hogy szeretne szvámi lenni. Megfigyelte, hogy miként beszélnek és viselkednek a szvámik. Saját magától, anélkül, hogy a lemondás útjára lépett volna, vagy önfegyelmet gyakorolt volna, ruházatát és külső viselkedését tekintve szvámiként lépett fel.

Egy alkalommal a himalájai Uttarkashiban található ásramomba látogatott, és megkérdezte, hogy ott maradhatna-e egy darabig. Ha beszélgettünk, tekintete mindig a karórámon állapodott meg. Omega stopperórámat ajándéka kaptam valakitől. Sohasem foglalkoztam vele, hogy egyszerű órám van-e, vagy olyan drága fajta, ami ekkora hatást gyakorolhatott a fiatalemberre. Beszélgetéseink során mindig szóba hozta az órát is. Egyszer azt mondta:

– Ó, milyen nagyszerű óra, milyen jól néz ki; biztosan nagyon pontos.

Három nappal később így szóltam hozzá:

– Fiatalember, egy időre Gangotriba megyek. Gondját viselnéd az órámnak, míg távol leszek?

Amikor magamhoz vettem takarómat és szandálomat, és búcsút intettem vendégemnek, már tudtam, hogy ásramomban nemsokára mind az embernek, mind az órámnak bottal üthetem a nyomát. Valójában nem akartam Gangotriba menni, csak kíváncsi voltam, mi történik. Hamarosan visszatértem, és ahogyan gondoltam, a fiatalember és

vele együtt az órám is eltűnt. A rákövetkező napokban ismerőseim megkérdezték, hogy hová lett az órám.

Azt válaszoltam, hogy jelenleg valaki más használja. Nem aggódtam.

Fél évvel később úgy esett, hogy ugyanebbe a fiatalemberbe botlottam a haridvari vasútállomáson. Annyira zavarba jött, hogy el akart szaladni.

– Mester, szörnyű dolgot követtem el – mondta.

– Nekem semmi rosszat sem tettél – válaszoltam –, de ha úgy érzed, hogy rosszat cselekedtél, ne tedd többé.

Aztán észrevettem, hogy nincs rajta az óra, ezért megkérdeztem, hogy hová tette, és meg volt-e vele elégedve.

– Eladtam – válaszolta –, pénzre volt szükségem.

Nemsokra rá, az óra megkerült. Egyik tanítványom vásárolta meg, aki felismerte és visszaküldte nekem. Ezek után ismét megkerestem a fiatalembert, és megint odaadtam neki az órát.

– Ha ez az óra segít rajtad, akkor legyen a tiéd – mondtam neki. Eleinte nem értette és elfogadta úgy, ahogyan kínáltam neki, de fokozatosan kezdte felfogni, hogy egészen más módon is tekinthetünk a világi dolgokra, mint ahogyan ő kezelte őket. Az eset annyira mély nyomot hagyott benne, hogy később elment egy olyan ásramba, amit én ajánlottam neki az önfegyelem elsajátítása végett, és mára már mély, belső átalakuláson esett keresztül.

Sokan képtelenek önmaguktól szembenézni bizonyos dolgokkal. Vonakodnak szembenézni azokkal a konfliktusokkal, vágyakkal és szokásokkal, amiket lehet, hogy nem kedvelnek magukban, de amelyektől képtelenek megszabadulni. Nem engedik, hogy mások megismerhessék valódi énjüket, továbbra is a védekezést és színlelést helyezik előtérbe. Valakinek, valahol, valamilyen kapcsolatban teljesen fel kell tárnunk magunkat, és nem tarthatjuk elnyomva magunkban ezeket a zavaró dolgokat. E rejtett titkok csak fejlődésünket hátráltatják. Pontosan azokat a dolgokat vetítjük ki másokra, amivel mi magunk nem nézünk szembe. A meditáció során az ember óvatosan, de hagyja felszínre jutni az összes ilyen jellegű zavaró gondolatot és vágyat, egészen addig a szintig, ahol anélkül vizsgálhatja meg őket, hogy hatással lennének rá.

A meditáció ebből a szempontból hatékony eszköznek tekinthető a kiegyensúlyozott életminőség visszanyerésében.

Akik lemondanak otthonukról és állásukról, még mindig magukkal hurcolják az előző életeik során elvetett, mélyen-gyökerező *szamszkárák*at* Hosszú időt vesz igénybe, míg az ember megszabadul a *szamszkárák*tól. Ehhez szellemünket folyamatosan kreatív hatásokkal és a szellemi élet vetőmagjaival kell táplálnunk. Tudatunk tartalmát akkor tisztíthatjuk és változtathatjuk meg, ha az önfegyelem útját követjük. Túl sok modern tanító állítja, hogy a spiritualitás és a meditáció fegyelem nélkül is tanítható. Megtaníthatják az embert különféle hangokkal végzett meditációs technikákra, de ha nem nevelik fegyelemre tanítványaikat, az olyan mintha olyan földbe vetnének magot, ami még nem volt felszántva. A spiritualitás útján nagyon fontos az önfegyelem. Nem az a fontos, hogy valaki szvámi vagy szerzetes legyen. A fontos az, hogy az önfegyelem elfogadásával éljük az életünket. Belső és külső világunknak kapcsolatban kell állniuk egymással. E kapcsolat alapja a fegyelem. Az embereket nem puszta technikákkal kellene kísértésbe hozni, hanem azt kellene megtanítani nekik, hogy miként fejlesszék ki magukban az önfegyelmet.

* Szamszkára: az előző létforma során végzett cselekedetek lenyomata az elmében – *a ford.*

KÉT MEZTELEN LEMONDOTT

EGYSZER, AMIKOR GANGOTRIBA utaztam, útközben a Himalája mélyén rejlő Uttarkashiban töltöttem egy hónapot. Szokásos reggeli sétám abból állt, hogy három-négy kilométert sétáltam Tekhala irányába. Szálláshelyem és Tekhala között két teljesen meztelen *szádhu* élt egy, két részre osztott faházban, a Gangesz partján. Írástudatlan, hatvanas éveik közepét taposó özvegyemberek voltak, és semmiféle tulajdonuk nem volt, még egy vizeskorsójuk sem. Mindkettejüket ismertem, híresek voltak, de nem tanultságuk és jógikus bölcsességük miatt. Külső megjelenésük miatt váltak híressé, merthogy ilyen hideg éghajlat ellenére is meztelenül éltek. Valójában egóval, dühvel és féltékenységgel teli emberek voltak. Megvetették egymást.

Egy napsütéses reggelen, amikor Tekhala felé sétáltam, már messziről láttam, hogy mindketten kiteregették melegedni a fekvőhelyül szolgáló szalmát a Napra. Ez egyúttal azt a célt is szolgálta, hogy a nedvesség elpárologjon belőle. Ahogyan a ház felé közeledtem, úgy találtam rájuk, hogy éppen birkóztak – a két öreg, meztelen *szádhu* keményen küzdött egymással a földön. Odamentem hozzájuk és megkérdeztem:

– Mit műveltek itt?

Erre elengedték egymást, és egyikük azt mondta:

– Rálépett a szalmámra! Mit képzel magáról? Azt hiszi, hogy ő a legnagyobb lemondott a világon.

Az élmény csalódással töltött el, és nekiláttam, hogy alaposabban megvizsgáljam a lemondás útját.

Arra jutottam, hogy miután valaki már lemondott a vagyonról, az otthonról, a rokonokról, feleségről és gyerekekről, se a hírnév és a dicsőség iránti vágyakozásról nem tud lemondani könnyedén, se az egóját nem könnyű megtisztítania és érzelmeit az önmegvalósításra irányítania. A megvilágosodás eléréséhez új tudatszintet kell elérnünk. A puszta lemondás boldogtalanságot és kiábrándultságot eredményez. Ha valaki anélkül mond le a világról, hogy tudatában lenne élete céljának, magának okoz gondot, és azoknak a világi embereknek, akik példaként tekintenek rá. A világi emberek azt hiszik, hogy a lemondottak szolgáltatják a legjobb követendő példát. Én azonban sok olyan háztartóval találkoztam már, aki jóval magasabb szintre jutott a lemondottakhoz képest. Bensőnk állapota sokkal fontosabb, mint életmódunk külsőségei.

A VILÁGBAN ÉLNI ÉS MÉGIS FELETTE ÁLLNI

KÍVÜLRŐL ÚGY TŰNHET, mintha bizonyos indiai szvámik mindent megkapnának, amire szükségük van, anélkül, hogy megdolgoznának érte. Ez nem így van. Az indiai szvámik valójában folyamatos, nyilvános zaklatásnak vannak kitéve. Az emberek azt hiszik, hogy a szvámi nem emberi lény. Mindenki emberfeletti életet vár tőle, és zargatja. Az emberek odamennek hozzá, és azt mondják: „Ezen és ezen a helyen kell beszédet tartanod", „El kell látogatnod hozzám", „Meg kell gyógyítanod ezt, meg ezt az embert", és így tovább. Ha egy szvámi nem az elvárásaiknak megfelelően él, azt mondják: „Miféle hamis szvámi ez?" Általános feltevés Indiában, hogy a szvámiknak nincs szüksége élelemre és alvásra, mert úgy vélik, hogy túlléptek ezeken a szükségleteken. Mivel egy szvámi lemondott a világról, nem lehet éhes, nem lehet pénze, és ha hideg van, takaróra sincs szüksége. Az emberek így gondolják, és nekünk eszerint kell élnünk a szállás, élelem és minden más fejében. Szváminak lenni nem könnyű dolog; mindenképpen állandó zaklatással jár, még ha jószándékból fakad is.

Indiában bárhová megy is egy szvámi, a nép puszta lelkesedésből ott dobol körülötte, és folyamatosan mantrákat zeng neki. Volt, hogy napi harminc kilométert gyalogoltam és estére nagyon elfáradtam. Az az egyetlen megoldás kínálkozott, hogy pihenek, és a meditáció végett korán felkelek.

De a nép csak jött, és órákon át zengték a mantrákat; ha megkértem őket, hogy hagyjanak magamra, azt felelték: „Nem, Mester, szeretnénk mantrákat zengeni neked." Én aludni szerettem volna, ők mantrázni. Ezért megtanultam úgy aludni, hogy közben mantrákat zengtek, doboltak és mindenféle más zajlott körülöttem. Miközben ők mantrázás közben hunyták le szemüket, én azért, hogy aludjak.

Mindenki hallott már az általában alvajárásnak nevezett jelenségről, de létezik az alvajárásnak egy másik formája is, amit nem ismernek az emberek. Megtanultam, miként aludjak zavaró körülmények közepette, és azt is, hogy csak a saját utamat járjam. Történhetett bármi, én folytattam, amit elkezdtem.

Határozzuk el, hogy folytatjuk, amit elkezdtünk, függetlenül attól, hogy mi zajlik körülöttünk. Ha eltökéltek vagyunk, lehet, hogy lesznek zavaró tényezők, de zavartalanul folytathatjuk megkezdett utunkat. Nagyon fontos a *szankalpa* (határozottság). Körülményeinket, a világot vagy a társadalmat nem változtathatjuk meg kedvünk szerint. Ha azonban erősek és határozottak vagyunk, igen sikeresen átvészelhetjük az életet.

VESZÍTENI ANNYI, MINT NYERNI

ÉLT EGYSZER EGY SZVÁMI, aki gyakran elment tanítványához és ott is lakott nála. A tanítvány egész családja szerette és nagyra becsülte a szvámit, mert a fegyelmezettség mintaképe volt, és igazi spirituális ember. Mindig napkelte előtt kelt, megfürdött, majd órákon keresztül meditált. De történt egyszer, hogy korán reggel, amikor még egészen sötét volt, felkiáltott:

– Hej, adjatok nekem enni!

– Mester, ilyenkor fürödni szoktál – emlékeztette a tanítványa.

– Csak enni hozz nekem. Éhes vagyok! – válaszolta a szvámi.

Evett, utána megfürdött, könnyített magán, majd visszament aludni.

Mindent össze-vissza csinált, és felforgatta az egész ház rendjét.

– Valami történt vele; talán megőrült – vélekedett a család.

– Mesterünk csodálatos ember – mondta a háziasszony. – Segítenünk kell rajta.

Így hát orvosokért küldtek, és azt mondták nekik:

– Ne zavarjátok meg azzal, hogy orvosságokról beszéltek neki. Mondjátok azt: „Szeretnénk tanulni tőled." Legyetek vele udvariasak.

Az orvosok odamentek a szvámihoz, és úgy viselkedtek, mintha tanítványok lennének, mivel ezért fizették őket.

– Hogy érzed magad, *gurudéva*?

Ő azonban nem válaszolt. Azt hitték, hogy kómába esett, mert meg sem mozdult. Egyikük a szemét figyelte, az sem mozgott. Egy másik orvos, úgy találta, hogy gyenge a pulzusa.

– Nem hiszem, hogy életben marad – mondta az egyik a másiknak. A harmadik orvos sztetoszkópot vett elő és megállapította, hogy lassul a szívverése, ezért bejelentette:

– Rossz a szíve.

A háziasszony könnyekre fakadt, mert mindig szellemi vezetőjeként tekintett a szvámira.

Végül engem hívtak, hogy tegyek valamit. Amikor beléptem, felült, mire kérdeztem:

– Szvámidzsi, mi a gond?

– Semmi gond. Miért kérded?

– Mindenki aggódik érted.

– Két dolog miatt szoktam meditálni, de ma meghaltak a szüleim és szomorú vagyok, ezért nem meditálok.

Nagyon rejtélyesnek találtam a szavait.

– Meghaltak a szüleid? – kérdeztem meglepve. – Szvámi vagy. Semmi közöd a szüleidhez.

– Nem, nem – mondta erre. – Neked is vannak szüleid. Amikor meghalnak majd megérted. A kötődés volt az anyám, a harag az apám. Mindketten meghaltak, így most már nincs mit tennem. Most már semmit sem kell tennem.

Ha megszabadulunk a kötődéstől, a haragtól és a büszkeségtől, a meditáció válik valódi természetünkké. Akkor már nem kell meditációs testhelyzetet felvennünk, mert egész életünk egyféle meditációnak tekinthető.

HETEDIK FEJEZET

*Különféle utak tapasztalatai**

* A könyv e fejezetét elsősorban a szvámidzsi naplóinak anyaga szolgáltatta.

Különféle utak ismerte vezet el ahhoz, hogy kialakítsd saját meggyőződésedet.
Minél többet tudsz, annál többet akarsz tanulni.
Ha már elsajátítottad a megkülönböztetés képességét, minden kétkedés nélkül,
szilárdan jársz majd utadon.

EGY HÍRES NŐI BÖLCS

NANTIN BABÁVAL IFJÚ adhikáriként (tizenhat éves voltam) a nanitali Laria Kanta erdőségekben éltünk. Az India egyik szellemi vezetőjének tekintett *Ánandamoyí Ma* éppen akkoriban vett részt egy zarándoklaton férjével. Noha együtt utaztak, nem a szokásos férj és feleség közti kapcsolat szerint éltek, már korábban eljutottak az önmegtartóztatás értékének felismeréséhez mindketten és elhatározták, hogy szüzességet fogadnak. A házaspár a negyvenes éveiben járt és teljesen az Úrnak szentelte magát. Az említett zarándoklaton nagyszámú követő tartott velük, Manaszarovarból indultak a Kailas-hegy felé, mely közel esik a Csomolungmához, a Himalája legmagasabb csúcsához. A Kailas-hegyhez tartó zarándoklatoknak tulajdonítják a legnagyobb értéket, útközben az emberek alig várják, hogy megpillanthassák a bölcseket, és találkozhassanak a nagy mesterekkel.

Ánandamoyí Ma már hallott rólam és Nantin Babáról, és a Kailashoz tartó útja során meglátogatott minket is. Amikor két hónappal később elindult visszafelé a Kailas-hegytől, megint Nanitalon keresztül vezetett az útja, és akkor ismét találkoztunk vele. Esténként tartott csoportos összejöveteleikre is eljártunk. Ő a szeretet és az áhítatos odaadás útját járta, nagyszámú követőjének rendszeresen tartott előadásokat az útról.

A jógában általánosan elfogadott, hogy sok út vezet a megvilágosodáshoz, de valójában hat fő út létezik, és a bhakti-jóga, az áhítatos

odaadás útja is ezek közé tartozik. A szeretet útját az önálló akaratról való lemondás útjának is nevezhetnénk, vallásos megnyilvánulásainak egyik formája: a zene. A bhakti-jóga az önzetlenségen, az Úr iránti rajongáson és az együttérzésen alapszik. Ezen az úton az alázatosságot, a szelídséget, a tisztaságot, az egyszerűséget és az őszinteséget tekintik erénynek. A szív útja. Ez azt jelenti, hogy követői Isten felé fordulnak érzéseik erejével, sokan sírni kezdenek, ha Isten nevét hallják, vagy ha mantrázni gyűlnek össze. Filozófiai szempontból az úton járó adhikári nem Istenben szeretné feloldani személyiségét, inkább különálló személyiségként akar mindig Isten szolgálatára állni. Eme út szerint a megszabadulás az Istenhez való közelséget jelenti. Esetükben a megszabadulás azt jelenti, hogy valaki olyan helyzetet ér el az égi szférában, ahol folyamatosan Isten közelében tudhatja magát. Sokan követik ezt az utat, de nem olyan könnyű, mind azt a legtöbben hiszik. A bhakti-jóga nem a fanatikusok útja.

A dzsnyána-jóga a tudás útja, az intellektus jógájának is nevezik. Ez a tudomány nem pusztán racionálisan értelmezi a világ jelenségeit. Azt a szellemi tudást csiszolja ki, ami a nagy bölcsek mondásainak figyelmes meghallgatásával mélyülhet el, mivel azok hozzáértő tanítótól tanultak. Végül az e mondásokról való elmélkedéssel érhetjük el a megszabadulást. Ez az út a borotva éléhez hasonlítható, és ha valaki fegyelem híján jár rajta, könnyen önzővé válhat. Alapvető követelményei: a bölcsek állandó társasága, és a nem kötődés segítségével való elmélkedés.

A karma-jógát azok követik, akik a kötelességek önzetlen teljesítésében hisznek. A karma-jógát gyakorló adhikárik úgy tartják, hogy az ember, tetteinek összes gyümölcsét fel kell, hogy ajánlja Istennek, aki minden ember szívében ott lakozik. Az embert az önzetlen, bölcs cselekedetek szabadítják meg a tettek gyümölcsei által teremtett kötelektől. A megszabadulás eléréséhez nélkülözhetetlen a karma-jóga ismerete.

Ha valaki helyesen cselekszik, és tetteivel nem teremt köteléket, valamint magasabb szintű tudásra tesz szert, megszabadítja énjét a születés és halál körforgásából.

A kundalini-jóga a jóga olyan irányzata, amelyet azok gyakorolnak, akik alaposan ismerik az emberi testet, ennek különféle energiacsatornáit és az idegrendszert. Ezen az úton elengedhetetlenek azok a különleges fegyelmi gyakorlatok, melyek az adhikárit testi funkcióinak és belső tudatállapotainak irányításában segítik. Az elsődleges őserőt[26], mely a gerincoszlop alján „alussza álmát", tudatosan ébresztik fel és vezetik végig a *szusumnán* egészen a legfelső *csakráig*, ahol a *Shakti* princípium a *Siva* princípiummal egyesül.*

A radzsa-jóga a módszeres fegyelem útja, mely egy nyolc fokból álló lépcsőn vezeti végig a tanítványt, egészen a *szamádhi* tudatállapotig, az Abszolút Valósággal[27] való egységig. Ez a legátfogóbb út, igen részletesen rendszerezett és kialakított tudomány, mely a karma-, a bhakti-, a kundalini- és a dzsnyána-jóga egyfajta keverékének tekinthető. A rádzsa-jóga filozófiája a Szánkhja filozófián alapszik.

A Sri Vidja[28], mely a mikrokozmosz és a makrokozmosz teljes megértését kínálja, a legmagasabb szintű út mind közül, és csak igen kevés, képzett ember gyakorolja. A gyakorlatot helyezik előtérbe, de komoly filozófiai felkészültséggel kell rendelkeznie annak, aki erre az útra szeretne lépni. Ha pusztán könyvek adataira támaszkodunk, a gyakorlatokkal lehet, hogy csak az időnket pazaroljuk, amellett veszélyesek is lehetnek. E szellemi gyakorlatoknál különösen fontos a hozzáértő tanító; mielőtt a tanítvány efféle gyakorlatokra vállalkozik, tökéletesen meg kell értenie a *tantra* és más filozófiai iskolák elveit is.

Ezt a kevesek által járt utat csak a legképzettebb bölcsek követik.

Nantin Babával részt vettünk Ánandamoyí Ma tanítványainak egyik összejövetelén, ahol mindenki bengáli és hindi nyelven vibrálta a mantrákat. Szívesen hallgattuk a mantra-zengést, de inkább nézőnek éreztük magunkat, mintsem résztvevőnek. Mi mindketten inkább a meditációt részesítettük előnyben, a radzsa- és a dzsnyána-jóga útján jártunk, noha a többi utat is nagyra becsültük. Ha valaki egy adott utat követ, ez nem feltétlen jelenti azt, hogy gyűlöli a többit.

---

26 Kundalini – *a ford.*

* A *szusumna* a legkifinomultabb energiacsatorna, ezen vezetik végig az elsődleges őserőt. A szusumna nélkül a kundalini erő képtelen felemelkedni. A csakrák a finom-anyagi test finom-fizikai erőkörei. Shakti az Istenanya, ő testesíti meg a világegyetemet. Siva az egyetemes erő, mely csak Shakti ereje révén képes hatni.

27 Brahman – *a ford.*

28 Sri Vidja: a megvilágosodás tudománya – *a fo*

Ánandamoyí Ma egyik tanítványa azonban odajött hozzánk, és megpróbált meggyőzni minket, hogy az áhítatos odaadás útja a legmagasabb szintű, és hogy erre kellene áttérnünk.

– Miért nem vesztek részt a mantrázásban? – kérdezte.

– A ló, amelyik a bricskát húzza, nem élvezi, hogy húznia kell, de a bricskában ülő embernek öröme telik a kocsikázásban, és javára szolgál, hogy szemlélődhet, csendesen elüldögélhet – mondtam neki. – Az ember, aki cselekszik, nem élvezi annyira, mint az a bölcs, aki szemtanúja a cselekvésnek. Vannak, akik hangosan mantráznak, mások csendben teszik. Mindenki másnál jobban élvezzük a mantrázást. Honnan tudod, hogy mi nem az áhítatos odaadás útját követjük-e?

A tanítvány nem tudása miatt nagyon hajthatatlan volt, és azt állította, hogy az ő útja az egyetlen út. Beszélgetésünk hamarosan vitába torkollt, de Ánandamoyí Ma közbelépett és így szólt követőjéhez:

– Ne vitatkozz ezzel a két ifjú lemondottal. Az embernek meg kell próbálnia megértenie saját belső értékét, azután eldönti, melyik út felel meg neki a legjobban. Az áhítatos odaadás útja nem néma rajongást jelent. Az áhítatos odaadás az Úr iránti teljes odaadást, önátadást és szeretetet jelenti. A szív útja, de nem áll ellentétben azzal az intellektussal, vagy józan ésszel, ami az élet sok problémáját orvosolhatja. Az áhítatos odaadás a többi út része is egyben.

Egy dzsnyána jógi sem juthat el a megvilágosodáshoz, ha hiányzik belőle az áhítatos odaadás. Mindenki a bhakti-jógát akarja követni, azt gondolván, hogy nagyon könnyű és egyszerű út. Ez azonban nem így van. Az áhítatos odaadás útja azt jelenti, hogy az Úr létezését fogadjuk el ahelyett, hogy a saját létezésünket imádnánk. Akik sírnak, reszketnek, könnyen elérzékenyülnek, vagy mulatságosan viselkednek, azokat nem hívhatjuk a bhakti-jóga követőinek. A lélek nyugalmát kell táplálnunk; csak ezután érthető meg minden út. Elménket meg kell tisztítanunk, ezt pedig úgy érhetjük el, ha fegyelmet gyakorolunk tudatunk, tetteink és szavaink felett. A vitatkozás nem a lét, hanem a tanulás egyik állapota.

Még ma is fülemben csengenek figyelemreméltó szavai.

Ánandamoyí Ma jógini a himalájai Almorában

– Igaz az, hogy a te utad magasabb rendű, mint a többi út, és, hogy csak az számít hitelesnek, amit te követsz? Te is azt gondolod, hogy mások csak az idejüket vesztegetik? – kérdeztem tőle.

– Az áhítatos odaadás útja nekem megfelel, de nem változtat a ti utatokon – válaszolta. – Akik nem kapnak útmutatást, összezavarodnak és gyakran más útra térnek át. Az igazságot kereső embernek meg kell tanulnia, hogy bizonyos jeleket figyeljen tanítójában, úgy, mint: önzetlenség, megbízhatóság, őszinteség, a tudat, a tettek és a szavak feletti uralom, mert ezek hozzáértő és helyes utat mutató emberre vallanak. A tanítványok is követnek el hibákat, amikor anélkül válnak idealistává, hogy felmérték volna teljesítőképességüket, vagy bármiféle fegyelmet gyakoroltak volna. Csak azt látják, amit látni akarnak. Ez megakadályozza őket a tanulásban, és aztán kötődni kezdenek ahhoz az úthoz, amelyen elindultak. Nagyon fanatikussá és önzővé válnak, és még más emberekkel is leállnak vitatkozni. Ez bármelyik Istenkereső emberrel megtörténhet, ha kisebbrendűségi érzése továbbra is táptalajt talál, és látóköre beszűkül. A fanatizmus bezárja előtte a tudás összes kapuját, önközpontúvá, zárkózottá és önzővé teszi.

Ma igazolta elképzeléseinket, és megerősítette az általunk követett elveket.

– Az Írások tanulmányozása igen jó és hasznos dolog, de *szatszanga* híján, az efféle tudás is önzővé tehet bárkit – mondta. – A tanult, *szatszangát* bíró ember viselkedésében nagyon alázatos, közlékeny és barátságos. A kezdők gyakran vitatkoznak, választott útjuk elsőbbségéről vagy dicsekednek azzal, de aki már valóban az úton jár, az tudja, hogy minden út ugyanahhoz a célhoz vezet. Nincs felsőbb- vagy alsóbbrendű út. Mellékes ki melyik utat követi, de az ember legyen körültekintő, figyelje meg saját tudat-módosulásait és tanulja meg, hogy ne azonosuljon velük.

Amikor Ánandamoyí Ma a férje szemébe nézett, melyben az áhítatos odaadás tükröződött, búcsút mondtunk, én, pedig egy olyan csendes helyre mentem, ahová gyakran vonultam vissza.

TENYEREMEN SZÍVEMMEL, KÖNNYEKKEL SZEMEMBEN

INDIÁBAN ÉVSZÁZADOKIG HARMÓNIÁBAN ÉLTEK egymás mellett a hinduk, a keresztények, a muzulmánok, a szikhek, a parszik[29] és a szúfik. India olvasztótégely. Aki csak Indiába költözik, belekerül ebbe a tégelybe. Így alakult az indiai civilizáció története. Az indiai szubkontinensen az emberek békében éltek egymással, de az Indiát uralmuk alá hajtó idegenek – megosztó politikájukkal és hatalmi eszközeikkel – gyűlöletet ébresztettek az egyes vallási közösségek között.

A szúfik a világ minden tájáról eljönnek Indiába, hogy leróják tiszteletüket az indiai szúfik előtt. India még ma is a szúfizmus hazájának számít. A szúfizmus a szeretet vallása, de nem csak mohamedánok tartoznak a követői közé. Az általam ismert sok szúfi bölcs közül, egy nő volt a legemlékezetesebb, aki a Delhitől körülbelül 200 km-re levő Agra városában élt. A városnak a szeretet egyik jelképe, a világ egyik csodájának tartott Tadzs Mahal szerzett hírnevet.

Egyszer azért utaztam el a Himalájából, hogy meglátogassam ezt az idős női bölcset, aki anyaszült meztelenül élt egy kis *dargah*-ban*. Akkor volt kilencvenhárom éves, és sohasem aludt éjszaka. Bibidzsinek szólítottam, ami a tanító női bölcsek megjelölésére szolgáló kifejezés,

---

29 Parszik: az ősi perzsa vallás hívei – *a ford.*

* Dargah: szentként tisztelt mohamedán fakír (aszkéta) lakóhelye és egyben temploma

pedig „fiamnak" (*bete*) hívott. Agrai tartózkodásom során éjfél és hajnali egy között rendszeresen ellátogattam a bölcs szúfi nőhöz.

A bibidzsinél tett éjjeli látogatásaimat voltak, akik annyira félreértették, hogy azt hitték, megzavarodtam. Sok magas beosztású katonai tisztviselő és tanult ember is rendszeresen eljárt hozzá. J. S. Khaira ezredes is nagy rajongója volt. Annak ellenére, hogy mind a hinduk, mind mások egyaránt rajongtak érte, a városban sokan nem értették ezt a nagy szúfi misztikust, és titokzatos életmódját. Nagy együttérzést tanúsított azok iránt, akik elmentek hozzá, de az anyagias világhoz való hozzáállása önmagáért beszélt: *„A világi emberek azt már megtanulták, hogy miként töltsék meg földi edényeiket terménnyel és pénzzel, de azt egyikük sem tudja, hogy szívét hogyan tölthetné meg."*

Egy éjjel a bibidzsi azt mondta, hogy könnyen találkozhatnék Istennel.

– Miként találkozhatnék vele? – kérdeztem.

– Ahhoz, hogy valaki egyesüljön az Istenivel, egyszerűen el kell szakadnia ettől az anyagi világtól, és Kedveséhez[30] kell kötődnie. Annyira egyszerű. Ajánld fel *roohodat* (lelkedet) az Úrnak, utána már semmit sem kell tenned, semmit sem kell felismerned többé.

– De bibidzsi, hát hogyan lehetséges ez? – kérdeztem. Erre ő a következő párbeszédet idézte nekem. Pontosan úgy adom közre, ahogyan ő maga mesélte el:

„– Amikor elmentem, hogy meglátogassam az én Kedvesemet, az Úr azt kérdezte:

– Ki áll ott szentélyem bejáratánál?

– Uram, szeretőd az, aki hozzád érkezett.

– Milyen bizonyságot tudsz adni róla, hogy valóban az vagy, akinek mondod magad? – kérdezte az Úr.

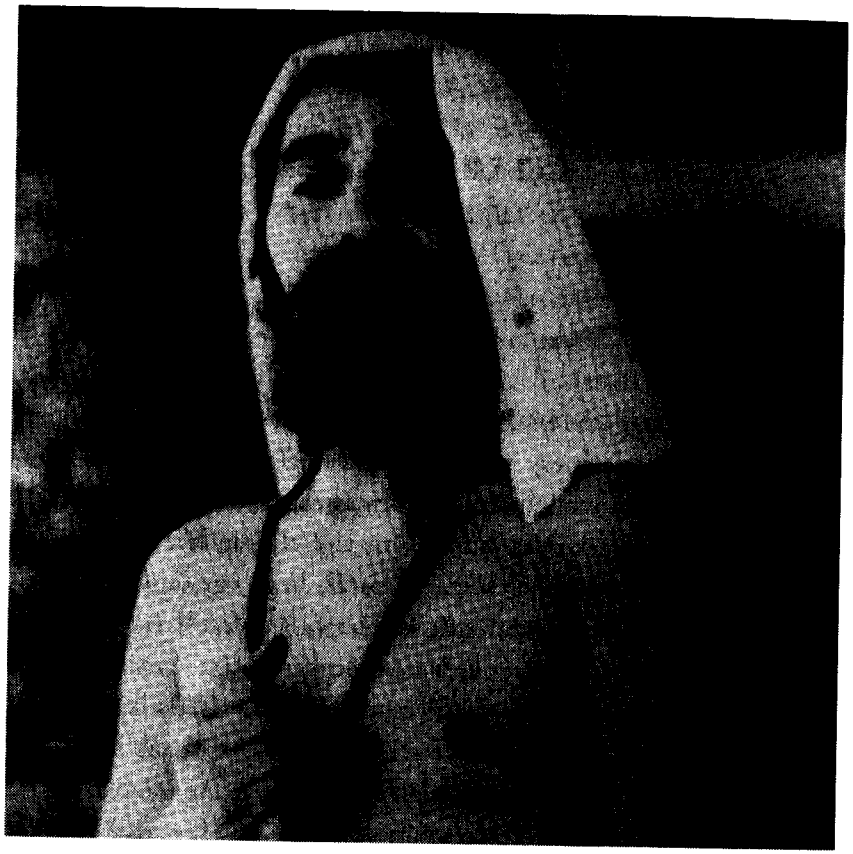
– Itt állok tenyeremen szívemmel, könnyekkel szememben – mondtam.

– Elfogadom, amit felajánlottál, mert én is szeretlek téged – válaszolta az Úr. – Hozzám tartozol. Menj, és mától fogva élj a dargah-ban."

– Azóta élek itt, fiam. Éjjel-nappal rá várok, és fogom is várni örökké."

30 Kedves: itt átvitt értelemben a Transzcendentális Szeretett – *a ford.*

Egy nagy ember szavai jutottak eszembe, aki azt mondta: *„Az élet mérgekkel teli fáján csak két gyümölcs terem: a halhatatlanságon való elmélkedés és a bölcsekkel való társalgás."*



Szvámi Ráma vándorúton az indiai alföldön

Sokszor láttam, hogy sugárzó, erős fény árad a bibidzsi szeméből. Mély benyomást gyakorolt rám fenséges isteni ekstázisa, tökéletes önfeladása és Isten iránt érzett mérhetetlen szeretete. *„A tudás gyöngyszeme már ott rejlik a kagylóban, mely szíved óceánjának mélyén hever. Szállj le a víz mélyére, és egy napon rátalálsz majd"* – mondta egyszer.

Mosolyogva hagyta el a testét. Csillagszerű fényt láttunk mind a tizenketten, akik körülötte ültünk. A fény a szívéből tört elő, és villámhoz hasonlóan szökött az ég felé. Örökre a szívembe zártam ezt a nőt. Nagy szeretettel és tisztelettel emlékszem vissza bibidzsimre.

A SORSTEREMTŐ KARMA

SOKAT HALLOTTAM EGY URIA BABA nevű bölcsről, aki igen híres volt tanításairól és szellemi bölcsességéről. Uria Baba Brindabanban élt. Mesterem elküldött, hogy éljek mellette egy darabig. A *baba* egyik híve, egy kedves ismerősöm vitt el Brindabanba. Amikor megérkeztünk, éppen emberek százai várták, hogy egy *darshan*t vethessenek a nagy bölcsre. A *babát* már korábban értesítette érkezésemről közös ismerősünk, akit a *baba* kedvesen megkért, hogy vezessen a szobájába. A nagy tudású *baba* igen alacsony növésű volt, és hatvanöt év körül járhatott. Az egyik legképzettebb tudósnak tartották Észak-Indiában. Igen kedvesen, és nagylelkűen viselkedett velem.

Esténként a Jamuná-folyó partjára mentünk, ott végeztük el szertartásos esti mosakodásunkat. Egyszer, egy ilyen alkalommal megkérdeztem tőle:

– Különb-e az ember, ha lemond a világról, mintha a világban él? Melyik a helyes út?

Akkoriban a *karma* filozófiáját tanulmányoztam. Tudtam, hogy a *karma* jelentése: ok, és okozat. Azt is tudtam, hogy nehéz megszabadulni a *karma* e kettős törvényétől.

A *baba* beszélgetésünk során elmondta:

– Nem kell minden embernek lemondania a világról, mivel a lemondás útja nagyon nehéz út. Valójában nem szükséges, hogy

lemondjuk a világ tárgyairól, mert egy emberi lénynek igazából semmi sem a saját tulajdona, semmit sem birtokol.

Ezért is szükségtelen bármiről lemondanunk, csak a bírvágytól kell megszabadulnunk.

Akár a világban élsz, akár azon kívül, nincs nagy különbség. A bajok forrása a világ tárgyaihoz való kötődésben lelhető fel. Aki hűségesen és őszintén gyakorolja a nem kötődést, az megszabadul a *karma* kötelékétől. A világban való cselekvés útján nem mondanak le a kötelességekről, hanem bölcsen és önzetlenül tesznek eleget azoknak. A lemondott lemond a világ tárgyairól, és messze elkerüli őket, de ő is elvégzi alapvető feladatait. Akik a világban élnek, mint a háztartók, szintén eleget tesznek alapvető kötelezettségeiknek. Akiket önzővé tesz a tettek gyümölcsének learatása és felhasználása, számos terhet vesznek magukra. Ők igen nehezen szabadulhatnak csak meg a saját maguk által teremtett kötelékből. Ha nem mondtunk le minden kötődésről és bírvágyról, a lemondás útja keserű lesz. Ha a háztartók nem gyakorolják a nem kötődést és továbbra is önzésüket, és bírvágyukat erősítik, még szenvedni is fognak.

Akár a világban élünk, akár elvonultan, ahhoz, hogy elérjük életünk célját, el kell végeznünk kötelességeinket. Noha a lemondás és a tettek útja két különböző út, egyformán segítségünkre lehetnek, hogy eljussunk önmagunk felszabadításához.

– A *karma* törvénye egyformán érvényes mindenkire – folytatta. – Múltbeli *szamszkáráink* mélyen gyökereznek a tudattalanban. E rejtett *szamszkárák* vagy hatások különféle gondolatbuborékokat hoznak létre, beszédünkben és tetteinkben nyilvánulnak meg. Az adhikári megszabadulhat ezektől a *szamszkárák*tól. Múltbeli emlékeink erősen beágyazódnak *szamszkáráink* „medrébe".

Akik a *szamszkárák*at képesek elégetni a nem kötődés vagy a tudás tüzében, megszabadulnak az ezek által előidézett kötelektől. A *szamszkárák* így az elégett kötélhez lesznek hasonlóvá, ami elveszítette már erejét, noha még mindig erősnek látszik. Ha e rejtett hatásokat – noha még mindig megtalálhatók a tudattalanban – elégetjük a tudás tüzével és elveszítik a kicsírázásukhoz szükséges erőt, akkor sohasem nőhetnek ki. Megpörkölt kávészemhez válnak hasonlatossá. Az ember

még főzhet belőlük egy csésze kávét, de kicsírázni már képtelenek lennének. A *szamszkárák*nak két eltérő jellegét különböztetjük meg. A *szamszkára* egyik jellege segítségünkre van a spiritualitás útján, a másik akadályt jelent.

A nem kötődés olyan, mint a tűz, elégeti a múltbeli *szamszkárák* kötőerejét. A lemondott ugyanolyan előnyökre tesz szert, mint az a háztartó, aki a nem kötődést gyakorolja. A lemondott a világtól elszakadva éri el a megvilágosodást, míg a háztartó a világban.

A nem kötődés nem a közönyt vagy a szeretet hiányát jelenti. A nem kötődés és a szeretet egy és ugyanaz. A nem kötődés szabadságot ad, ám a kötődés rabságot jelent. Ha a háztartó a nem kötődést gyakorolja, tudatában marad élete céljának, és kötelességeit önzetlenül végzi. Tettei eszközzé válnak a kezében. A lemondást választó lemondott folyamatosan tudatában van életcéljának és eljut a megvilágosodáshoz. A nem kötődés és a lemondás tudattágító hatással bír. Ha egy ember megtanulja kitágítani tudatát, vagy azt, hogy miként egyesülhet az egyetemes tudattal[31], akkor megszabadul *karmá*jának kötelékeitől, és eléri a tökéletes szabadságot.

Azok a nagyszerű emberek, akik képesek erre, kellő erővel rendelkeznek ahhoz, hogy másoknak is megmutassák a szabadsághoz vezető utat. Az ilyen ember akár a világban él, akár azon kívül, még a *karmikus* adósságokból eredő betegségeket is képes meggyógyítani.

El tudja érni, hogy ne érintsék a mások *karmikus* adósságaiból eredő gyümölcsök, ezek felett áll, és learatásukban sem vesz részt. Az igazi mester ura önmagának és szabadon mozog a világban. Ha a fazekas elkészül edényeivel és abbahagyja a munkát, a fazekaskorong még tovább forog egy darabig, de már nem képes fazekakat készíteni. A *karmájától* felszabadult lélek „életkorongja" is tovább forog, de *karmája* már semmiféle köteléket nem jelent számára. Tetteit cselekvés nélküli tetteknek nevezzük. Ha a tanítvány alkalmas arra, hogy a megvilágosodás útján járjon, akkor egy nagy tudású ember könnyen utat mutathat neki, és egy napon ő is eléri a végső szabadságot.

31 Brahman – *a ford.*

Megkértem a *babát*, hogy meséljen még nekem a nagy tudású emberekről és gyógyítói képességeikről, amivel másokon segíthetnek.

– A gyógyításnak három fokozata van: a testi, a gondolati és a szellemi gyógyítás. Az emberi életet e három szinttel írhatjuk le. Aki spirituális erővel rendelkezik, mindhárom szinten képes gyógyítani, de ha a gyógyítást hivatásává teszi, tudata és akaratereje ismét világi irányba terelődik. A kicsapongó és világi tudat nincs megfelelő állapotban ahhoz, hogy bárkit is meggyógyíthasson. Ha valaki önzővé válik, a tudat abban a pillanatban megváltoztatja viselkedését és elkezd alacsonyabb szintű világi csatornák felé fordulni. A spirituális erő helytelen használata az *iccsá shakti*nak nevezett erő valódi alapját gyengíti el és zavarja meg. A bölcsek mindig azt mondják, hogy minden erő az Úrtól való, ők csupán eszközök az Úr kezében.

Minden ember rendelkezik a gyógyítás képességével. A gyógyító energia zavartalanul áramlik minden emberi szívben. Az akaraterő helyes alkalmazásával a gyógyító energia e csatornáit a test vagy a tudat fájó pontjaira irányíthatjuk. A gyógyító energia táplálhatja és megerősítheti a szenvedőt. A gyógyítás kulcsai az önzetlenség, a szeretet, az akaraterő és az Úr iránt érzett osztatlan, belső odaadás.

Miután egy fél hónapot a *babá*val töltöttem, azzal a következtetéssel jöttem el tőle, hogy a létezés és az élet művészete, akár a világban, akár attól elvonulva élünk, abban gyökerezik, hogy az élet céljának elérésére és a nem kötődésre törekedjünk.

MAHATMA GANDHI ÁSRAMJÁBAN

Az 1930-as évek végén, a negyvenes évek elején lehetőségem nyílt rá, hogy Mahatma Gandhi társaságában éljek Vardha Ásramban, ahol sok nemes és kedves lélekkel találkoztam. Ott-tartózkodásom során megfigyeltem, hogy Mahatma Gandhi egy leprást ápol. Ez az ember tanult szanszkrit nyelvtudós volt, állapota kiábrándultsággal és dühvel töltötte el, de Mahatma Gandhi személyesen, nagy gonddal és szeretettel ápolta. Gandhi példát jelentett mindannyiunk számára. Mély benyomást tett rám az, ahogyan erről a beteg emberről gondoskodott.

Mesterem azt mondta, figyeljem meg Mahatma Gandhit, különösen a járását, és amikor láttam, azt találtam, hogy egészen másképp jár, mint a többi bölcs. Úgy ment, mintha nem is hozzá tartozott volna a teste. Úgy tűnt, mintha húzná a testét, akár egy ló a kordélyt. Állandóan másokért imádkozott; minden vallást, kasztot, felekezetet, nemet és bőrszínt egyformán kezelt. Három tanítót vallhatott magáénak: Krisztust, Krisnát és Buddhát.

Az *ahimszá*-tudatosság egyik előfutáraként Gandhi mindig az emberi szeretet határainak kitágításán munkálkodott. A hozzá hasonló emberek az élet minden viharában és megpróbáltatásában örömüket lelik. Gandhi sohasem védte meg önmagát, de mindig védelmébe vette az egyetlen általa vallott elvet: az *ahimszá* avagy a szeretet elvét. A szeretet éjjel nappal benne lobogó lángja, olyan tűzhöz hasonlított, amit semmi sem képes kioltani.

Gandhi filozófiájának alapköveit a tökéletes önbizalom és bátorság szolgáltatta. Az erőszak mélységesen felkavarta lényét, de az *ahimszá* szelleméből erőt merítve, ezen önmagában lépett túl. Életében egyszer sem emelte fel a szavát semmi ellen, és senkivel szemben sem táplált ellenséges érzületet.

Gandhival töltött napjaim során, a következő elveket jegyeztem fel naplómban:

1. Az erőszakmentesség és a gyávaság nem fér össze egymással, mivel az erőszakmentesség a szeretet tökéletes kinyilvánítása, ami elűzi a félelmet. Ha valaki felfegyverkezve érzi bátornak magát, az a félelem egy formájára utal. Az *ahimszá* ereje különösen alapvető és cselekvő erő, mely nem a fizikai erőből ered.
2. Az *ahimszá* valódi követője nem hisz a csalódásban, ennél magasabb szinten, örök boldogságban és békében él. Akit büszkeséggel tölt el intellektusa vagy tanultsága, az nem ismerheti meg ezt a békét és boldogságot. Annak lehet benne része, akinek hite teljes, tudata osztatlan, és egyetlen tárgyra összpontosít[32].
3. Az emberi elme sok csodára képes, az erőszakmentesség azonban a szívből ered, és nem az intellektuális gyakorlatokból származik.
4. A gyűlölet nem gyűlölettel győzhető le, hanem szeretettel. Ez megváltoztathatatlan törvény.
5. Az áhítatos odaadás nem pusztán a szavakkal elmondott imát jelenti. Valójában tudatunkban, tetteinkben és szavainkban tükröződő önfeladás.

---

32 A Jóga-meditáció kiindulópontja az egyetlen tárgyra való összpontosítás, az ékágratá. Általában véve háromdimenziós világban élünk, de a meditáció során, lépésről lépésre eltávolodunk a három, a két, majd az egy dimenziótól és végül a null dimenzióhoz jutunk el. Figyelmünk ekkor a null dimenzióra korlátozódik, ami azt jelenti, hogy tudatunk már valóban csak egyetlen pontra koncentrál – *a ford.*

6. Gandhi nem hitt a különféle vallások, kultúrák, babonás hiedelmek és az egymás iránti bizalmatlanság teremtette korlátokban. A vallások testvériségét tanította és élte meg maga is.
7. Gandhi az élet művészetében hitt, anélkül, hogy aggódott volna a tettek gyümölcsei miatt. Nem latolgatta a siker vagy sikertelenség esélyeit, inkább az aktuális munkára fordította figyelmét, az idegesség vagy a fáradtság leghalványabb jele nélkül.

8. Ahhoz, hogy az életet élvezhessük, nem szabad önző módon kötődnünk semmihez. A nem kötődés azt jelenti, hogy céljaink tiszták és megfelelő eszközzel rendelkezünk, anélkül, hogy aggódnánk, vagy vágynánk valamire. Aki feladja tetteit, elbukik, aki azonban a jutalomról mond le, az felemelkedik és megszabadul.
9. A jóga az összes tudatállapot, az elme, az érzékek, az érzelmek, az ösztönök, és a személyiség minden szintjének teljes újraegyesítését jelenti. A jóga a teljessé válás folyamata.
10. Az ember *mantrá*ja támaszt nyújt az életben, és átsegíti minden megpróbáltatáson. Minden egyes ismétléssel új jelentést nyer, az ember egyre közelebb és közelebb kerül ezáltal Istenhez. A *mantrá*val személyiségünk negatív oldalát pozitívvá alakíthatjuk, és abban is segít, hogy megosztott és egymásnak ellentmondó gondolatainkat fokozatosan egységbe foglalja a tudat egyre mélyebb és mélyebb szintjein.

Miután olyan csodálatos, és lenyűgöző emberekkel találkoztam, mint Mahadev Deszai, Mira Ben és Prabhavati Bahen, összebarátkoztam Ram Dass-szal, Mahatma Gandhi fiával, és elvittem Kauszaniba, a Himalája egyik lenyűgöző és csodálatos pontjára.

„NEM LEMONDÁS, HANEM HÓDÍTÁS" – TAGORE

KAMASZ KOROMBAN GYAKRAN hittestvéremmel, a Gangotriból való Dandi Szvámi Shivanandával utaztam, aki úgy húsz évvel volt idősebb nálam. Egyszer a Himalája lábánál található üdülőhelyre, Mussoorie-ba tartottunk. Útközben megálltunk egy Radzspur nevű kisvárosban. A híres keleti költő, Tagore akkoriban ott lakott egy közeli faluban. Hittestvérem bengáli születésű volt, ismerte Tagorét és családját, így hát elmentünk és látogatást tettünk nála. Meghívtak, hogy éljünk ott vele a faluban két hónapig. Tagore megkedvelt, és megkérte hittestvéremet, hogy küldjön Shantiniketanba, az általa alapított tanintézetbe.

Nagyon szerettem volna ellátogatni Shantiniketanba, és 1940-ben oda is mentem. Rathindranath Tagore, Rabindranath Tagore fia fogadott és úgy rendelkezett, hogy az egyik faluban éljek Sri Malikdzsinál, aki Tagore és az általa alapított intézet őszinte tisztelője volt. Shantiniketan akkoriban a világ egyik legszebb és leglenyűgözőbb *ásram*ja volt, ahol sok száz diák élt és tanult.

A Shantiniketanban tanulók gurudévaként tisztelték Tagorét, a nagyközönség, pedig Thakurként[33] ismerte. Tagore minden idők egyik legnagyobb költője, bengáli születésű volt.

33 A Tagore család eredeti neve Thakur volt – *a ford.*

A vallás, a filozófia, az irodalom, a zene és a festészet területén alkotó sokoldalú, kedves személyiségét jól ismerte az egész világ.

Míg Tagore közelében éltem, alkalmam volt megfigyelni, milyen odaadással végzi a munkáját. Mindig napi gyakorlatai kötötték le, vagy szorgosan írt, festett. Nagyon kevés időt töltött alvással és napközben sem pihent le. Az idős korral járó testi gyöngeség sem változtatott szokásain. Lelkiismeretes *szádhaka*ként tekintettem rá. A világ minden *szádhaká*jában van valami Istenhez hasonlatos. Egy Tagoréhoz hasonló embernek, ahhoz, hogy kifejezze magát, nem volt szüksége rá, hogy India más Istenhez hasonlatos embereit utánozza. Nem aszkétikus életet élt, mely kopár, mint a sivatag. Az aszketizmus a megvilágosodás legősibb útja, és a valódi aszketizmus mindenképp tiszteletet érdemel. Ugyanennyire értékes azonban, ha az ember azt a világi utat követi, és ott teljesíti feladatait. Tagore abban hitt, hogy a világban kell élnie, de anélkül, hogy világé lenne.

Egyik verssora: *„Megszabadulni, úgy, hogy elválok a világtól: nem ez az én utam"*, remekül kifejezi filozófiáját. Életének kulcsmotívuma nem a lemondás, hanem a hódítás volt.

Az emberiség háromféle nagy embert ismer: az első, aki születésétől fogva tehetséges és nagyszerű; a második, aki őszinte és önzetlen erőfeszítéssel lesz naggyá; és a harmadik, az a szerencsétlen, akit a sajtó és a közvélemény emel a jelentős emberek sorába. Tagorét az első kategóriába sorolhatjuk: tehetséges és igen különleges képességekkel rendelkező költő és géniusz volt. Az Upanisadok bölcs mondásának megfelelően élt és alkotott:

„Minden, ami a világegyetemben mozog, az Úrnak köszönheti létét.
Élvezd, amit neked juttat az Úr.
Ne kívánd meg senki vagyonát."

Nagyra becsültem Tagorét.

Ő volt a legegyetemesebb, legátfogóbb és legteljesebb ember, akit valaha is ismertem. A teljes emberség élő megtestesülése volt, aki a tudóst és az alkotó embert egyesítette magában. Úgy gondolta, hogy az ember akkor fejlődhet, ha engedik, hogy a társadalmi követelményeknek, és az egyedüllét igényének is eleget tegyen. Olykor a Kelet Platójának is neveztem.

A keleti és a nyugati világról alkotott véleménye mindkét kultúra képviselőinek körében nagy csodálatot vívott ki. Tagore nem azt kívánta, hogy a nyugatiak gondolkodásukban és külső viselkedésükben váljanak keletivé. Arra törekedett, hogy a Nyugat az egész világon elismert legmagasabb szintű eszmék támogatásában szövetkezzen a Kelettel. Úgy tartotta, hogy az ember fejlődése a kreatív személyiség fejlődését jelenti. Egyedül az emberben van bátorság ahhoz, hogy ellenálljon a biológiai törvényeknek. A világ minden nagy népe és nemes cselekedete mögött nemes elképzelések álltak. Az eszme szolgál a kreativitás valódi alapjául. Igaz, hogy az élet rengeteg csapást mér ránk, de aki tudja, hogy miként alkalmazza azokat az eszméket, melyek kreatívvá tehetik, szerencsével jár. Az idő a legnagyobb szűrő mind közül, és az eszmék minden vagyonnál értékesebbek. A szerencse olyan ritka lehetőség, ami abban segíthet minket, hogy a megfelelő időben juttassuk kifejezésre eszméinket és képességeinket.

Tagore filozófiája felette áll minden olyan akadálynak, ami látszólag összezavarja az igazságot. Véleménye szerint a halál tudata azért tölt el bennünket félelemmel, és okoz szenvedést időtlen idők óta, mert az emberek nem elmélkedtek az igazságon.

„Ó, aki szenved és fél a halál közeledtétől, annak Tagore zenéjét kellene hallania, mert megtanít rá, hogy miként adjuk át magunkat a végtelenségnek és az örökkévalóságnak. Csak hangold fel lényed húrjait és hozd őket harmóniába a kozmosz zenéjével. Minden nőnek és férfinak arra kellene törekednie, hogy megvédje az igazság lángját, és hogy egyszerűen, bölcsen a közjóért éljen."

A zene egészítette ki Tagore életfilozófiáját. A zene kiegészítette személyiségét, de ez még nem minden. Szavai és dallamai a költők és zenészek fejében szólnak még ma is.

Tagore hitt benne, hogy minden létforma a világegyetem egységes organizmusának részét képezi, és életenergiájának legmagasabb rendű megnyilvánulásaként szeretetet sugároz, lelke a szellemi galaxis központja. A világ még mindig csak Isten vallásáról beszél, de Tagore mindig is az ember vallásáról szólt. Az eksztatikus élményekből származó érzések vallása ez, ami a legerőteljesebb és legéletszerűbb módon nyilvánít véleményt, a filozófiánál és a metafizikánál sokkal jobb megoldást kínálva az élet bajaira. Az Isten iránti szeretet megértő és összegző jellegű reakció. A mulandó lénynek nagyobb szüksége van Istenre, mint annak őrá.

„A lótusz lelke, mely fogva tart, továbbra is virágzik majd,
noha én nem szabadulhatok. Szirmai vég nélkül nyílnak,
és a méz, melyet rejtenek oly édes,
hogy te, megigézett lényként,
sohasem vagy képes otthagyni, ez köt ide téged és engem, nem szabadulhatunk."

Mikor elhagytam Shantiniketant, elhatároztam, hogy a Himalájába megyek, mert szerettem volna feldolgozni magamban az ott megismert eszméket, és megfogalmazni bizonyos – a jövőmmel kapcsolatos – irányelveket.

Még most is emlékszem Tagore verseinek néhány meglepő sorára:

Az élet és a világ kérdésében,
A fájdalom és öröm egymásba fonódását látom

A szél serény táncát látom magam előtt,
Mely emberséget és törvényt sugall.
Lépteit oly árny felé szaporázza
Melyből a szenvedély kihunyt már;
Ó szél, hát idegenbe kell mennünk és elölről kezdenünk,
Megint jobb életet építeni és jobb dalt írni?

A TÖRTÉNELMI HŰSÉG KEDVÉÉRT

KÖRÜLBELÜL HÚSZÉVES VOLTAM, amikor Szimlába, a Pandzsáb-Himalája egyik üdülőhelyére utaztam. Ott találkoztam egy szvámival, akit a nép Pandzsábi Maharadzsnak hívott. Igen magas növésű, egészséges, kedves és tanult ember volt. Egyszer esernyő volt nálam, amikor megkérdezte:

– Miért cipelsz magaddal ekkora terhet? Légy szabad!

Sétánk során eleredt az eső. Mivel ott volt nálam az esernyő, kinyitottam.

– Mit művelsz? – kérdezte.

– Megvédem magunkat az eső elől – válaszoltam.

– Ne tedd ezt! Kötelék ez ég és föld között; miért fosztanánk meg magunkat tőle? Hajítsd el az esernyődet és mindenféle más holmit, ha velem akarsz sétálni – mondta.

– Szvámidzsi, de hát vizes leszek.

– Ha attól félsz, hogy vizes lesz a ruhád, vagy ne viselj ruhát, és járj szabadon, vagy menekülj el az eső elől.

Szavai célt értek. Ott rögtön megváltam esernyőmtől. Azóta ha esik, és odakint vagyok, még élvezem is.

A szvámi télen is csak egy vékony pamutruhát hordott; ez volt egyetlen tulajdona. Nagyon érzékeny természetű ember volt születésétől fogva, de tökéletesen megtanult uralkodni a meleg és a hideg iránti érzékenységén.

Amikor a tudat az érzékszerveken keresztül kapcsolatba lép a világ tárgyaival, fájdalmat és örömet tapasztal. Ha megtanuljuk, hogy ne lépjünk kapcsolatba a világ tárgyaival, megszabadulunk a külső hatásoktól, és nagyobb boldogságra lelhetünk bensőnkben.

A szvámi igen művelt volt, és csak angolul beszélt. Órákig beszélt az angol irodalomról, vagy Szvámi Ráma Tirtha életéről és munkáiról értekeztünk. Az Oxfordi Egyetemen bölcsészdiplomát, míg a Lahorei Egyetemen doktorátust szerzett. Noha előadásokat tartott a Védánta filozófia egyetemességéről, gyűlölte az Indiát kormányzó idegen hatalmat.[34] Akkoriban, India függetlenségének kikiáltása előtt, létezett a modern szvámiknak egy kicsiny csoportja, amelyik nem folytatott meditációs gyakorlatokat. Fiatalok és tanultak voltak, és az ország állapotát látva, részt vállaltak a függetlenségért küzdő mozgalomban. Én „politikus szvámiknak" hívtam őket. *„A külső szabadság az első, aztán jöbet a belső"* – volt a jelszavuk. Pandzsábi Maharadzs közéjük tartozott. Valójában az ország helyzetét látva, kiábrándultságában lett szvámi. Nagyon kedves és jólelkű ember volt, de emellett igen lázadozó természetű. Nem követte a lemondás útjának megszokott elveit, ehelyett minden idejét az a gondolat kötötte le, hogy miként dönthetné meg az Indiát kormányzó angol uralmat. Ő ezért imádkozott, neki ez volt az életcélja. Volt olyan nap, amikor kétszer tartóztatták le, mert kötözködni kezdett az angolokkal. Azzal idegesítette az angol tisztviselőket, hogy nyersen megmondta nekik: hagyják el az országot. Sértegette őket, és ilyeneket mondott: „Angolul beszéltek, de még a nyelvtant sem ismeritek. Nem ismeritek a saját nyelveteket. Micsoda tragédia, hogy a birodalmi kormány ilyen műveletlen, nem előkelő családból származó embereket küld Indiába."

Egyszer, amikor a Szimla környéki hegyekben sétálunk, egy angol tisztviselő vágtatott velünk szembe lóháton. Amikor meglátott minket hirtelen megállította a lovát, és felüvöltött:

– Hé ti majmok, takarodjatok az útról!

A szvámi megrántotta a kantárszárat, mire az angol lováról az útra bukott.

34 India angol koronagyarmat volt – *a ford.*

– Minden jogunk megvan hozzá, hogy ezen az úton járjunk – mondta neki. – Ez az én országom. Törődj a magad dolgával. Állj fel, ülj fel a lóra és menj. Nem vagyok a szolgád.

Másnap letartóztatták, de két óra múlva már el is engedték. Az állam kormányzója még Londonból ismerte a szvámit, és tudta, hogy több gondot okozna, ha börtönbe zárnák.

Abban az időben némi előítélettel viseltettem az Indiát kormányzó angolok ellen, és arra gondoltam, hogy támogatnom kellene a függetlenségi mozgalmat. A szvámi azt mondta:

– Gyerünk, szerezzünk fegyvereket, és pusztítsuk el egyenként az angol tisztviselőket.

Komolyan azon iparkodott, hogy csatlakozzak hozzá és harcoljak az angolok ellen. Azt mondta, hogy nem lenne bűn, hiszen: „Ha valaki odamegy a hazádba, és megpróbálja elpusztítani a kultúrádat, miért ne védhetnéd meg magad?" Ő volt a legkeserűbb szvámi, akivel valaha is találkoztam.

Én Mahatma Gandhi filozófiájában, lélektanában és mozgalmában hittem, de sohasem vállaltam aktív szerepet a politikában. Arra akartam rávenni Pandzsábi Maharadzsot, hogy hagyja ott a politikát, ő pedig engem győzködött, hogy vállaljak aktív szerepet. Négy hónapon keresztül ez ment. Győzködni próbált, de mesterem azt mondta, hogy ne csatlakozzam semmiféle politikai párthoz.

– A kozmoszból származol, és a világ polgára vagy – mondta mesterem. – Miért csak az indiai emberekkel azonosulsz? Neked az egész emberiség miatt kellene aggódnod. Először tégy szert belső erőre, csiszold ki szellemed, tanulj meg uralkodni az érzelmeiden, és csak utána cselekedj. Egy ország iránti fanatikus rajongás, még ha oly jelentős szellemi hagyományokkal rendelkezik is, mint India, nem illik a meghódolt lélekhez.

Mesterem óvott attól, hogy erőszakos cselekményekben vegyek részt, és még India függetlenségének napját is megjósolta.

Pandzsábi Maharadzs és én végül abban maradtunk, hogy járjuk a magunk útját, és nem találkoztunk többé. Még ugyanabban az évben, a himalájai Kulu-völgyben lelőtte az angol rendőrség.

Szimlai tartózkodásom folyamán találkoztam egy angol misszionáriussal, aki éppen az indiai kultúráról és filozófiáról írt könyvet. Megengedte, hogy elolvassam a kéziratot. Megdöbbenve láttam, hogy mennyi hazugságot hordott össze az indiai kultúráról, civilizációról és filozófiáról. Még azzal is megpróbálkozott, hogy áttérítsen a saját hitére, és rá akart beszélni, hogy vegyek feleségül egy gazdag angol lányt! Át akart téríteni, de mire? Más életstílusra és kulturális szokásokra? Krisztus és a Biblia iránti szeretetemből fakadóan kedveltem a kereszténységet, ez az ember azonban erős ellenszenvet ébresztett bennem. A történtek után kerültem a városokban, falvakban és a hegyekben vándorló keresztény misszionáriusokat. Ezeket az embereket az angol kormányzat pénzelte és támogatta, valójában misszionáriusruhában járó politikusok voltak. Efféle könyvek kiadásával tudatosan próbálták bemocskolni az ősi védikus civilizációt. Eltorzított formában mutatták be azt a védikus kultúrát és filozófiát, melyből számos vallás fakadt, beleértve a hinduizmust, a dzsainizmust, a buddhizmust és a szikh vallást is. Pandzsábi Maharadzs mindig felemelte szavát e misszionáriusok ellen, és azt mondta: „Ti nem Krisztus valódi követői vagytok, és még a Bibliát sem ismeritek." Ezek az angol misszionáriusok 200–300 éven keresztül azon munkálkodtak, hogy elpusztítsák az indiai civilizációt. Sikertelenségük két fő okra vezethető vissza: az első, hogy az indiai kultúrát és civilizációt a nők teremtik és őrzik meg, a második, hogy India lakosságának kilencvenöt százaléka falvakban él, és nem érintette az angol kormányzók és misszionáriusok befolyása.

Annak ellenére, hogy Indiát több száz éven keresztül idegenek kormányozták, képtelenek voltak megváltoztatni az indiai civilizációt. Annyit sikerült elérniük, hogy megváltozott a nyelv, az öltözködés, és hogy az emberek megismertek néhány angol szokást. Az angol kormányzat erőteljes kampányt indított az Indiát torzítva bemutató, félrevezető irodalom kiadására.

Ha indiai írók és tudósok megcáfolták ezeket a könyveket vagy a kampány ellen merészeltek írni, írásaikat elkobozták, vagy akár le is tartóztatták őket, és börtönbe kerültek. E tudatosan félrevezető, az angolok által megjelentetett irodalom zavart keltett, félrevezette a nyugati tudósokat és utazókat, ily módon vonva meg tőlük a lehetőséget,

hogy az indiai irodalom, filozófia és tudomány gazdag kincsestárát tanulmányozhassák. Noha Van Deusen, Max Müller, Goethe és mások is írtak a jógáról, valamint az Upanisadok alapján az indiai filozófiai elképzelésekről, az átlagos nyugati nagyközönség körében továbbra is zavar és értetlenség uralkodott. Annie Besant (a híres teozófus, aki az Indiai Kongresszusi párt elnöke lett) és Sir John Woodroffe előtt egyetlen őszinte és hiteles könyv sem született a jógáról nyugati író tollából. Woodroffe a nyugati írók közül elsőként foglalkozott az indiai filozófiával. Noha nem írhatott annyi szent szövegről, mint szeretett volna, a tantrikus filozófiát az ő révén ismerte meg a nyugati világ. Csak sajnálni tudom azokat az utazókat és úgynevezett írókat, akik rendületlenül írják könyveiket a jógáról, a filozófiáról, a *tantrá*ról, és egyéb szellemi témákról, anélkül, hogy tanulmányoznák, ismernék, vagy gyakorolnák is őket.

Az iskolában szándékosan India meghamisított történelmét tanították. Az indiai diákok ezért felejtették el kultúrájukat és történelmüket. Ha valaki elveszíti a hagyományokkal való kapcsolatát, önmagával veszíti el a kapcsolatot. Az angolok gyökeresen megváltoztatták az indiai oktatást. Minden tantárgyat angolul tanítottak, és minden diákot arra kényszerítettek, hogy az angol misszionáriusok szokása szerint imádkozzon. Mivel hiányzott a gondolkodás szabadsága, így a szólás és cselekvés szabadsága sem létezhetett. Ha valaki, nem angoloktól kapott képzésben részesült, nem is remélhette, hogy jó munkahelyet talál magának. Ezen keresztül tanultam meg, hogy a hatalom miként ronthat meg egy nemzetet és pusztíthatja el annak kultúráját és civilizációját.

A legbiztosabb módon úgy pusztíthatunk el egy országot és annak kultúráját, hogy először az ottani nyelvet változtatjuk meg. Az angolok azért mondhatók mégis valamennyire eredményesnek, mert ezt sikerült elérniük. Már harminc év eltelt India függetlenségének kikiáltása óta, de a hivatalos nyelv még mindig az angol. Mivel Indiában nem volt egységes nemzeti nyelv, a különböző államok között kommunikációs nehézségek voltak és vannak ma is. Az különféle indiai *rádzsák*[35]

35 Rádzsa: fejedelem – *a ford.*

egymás ellen harcoltak, és képtelenek voltak az összefogásra. India évszázadokig emiatt szenvedett. Az indiai nyelv egységesítése az egyik legnagyobb feladat, ami az emberekre és a kormányzatra vár. Egy megfelelő, szilárd alapokon nyugvó nyelv remek irodalmat teremt, ami a kultúrát, az oktatást és a civilizációt gazdagítja. Indiában ez ma még hiányzik, és ez az oka annak, hogy az ország különféle részein élő emberek még ma sem tudnak kommunikálni egymással.

India jelenlegi oktatási és gyermeknevelési rendszerét körültekintően kellene az indiai civilizáció eltérő követelményeihez igazítani. Mindenhol bátorítani kellene az új típusú iskolák felállítását, a nemzeti irodalmat és a művészetet. Még mindig az indiai társadalmi rendszer egészének alapvető újjáépítésén kell gondolkoznunk, melyet az irodalom, a tudomány, a művészet és az oktatás segítségével kellene elérnünk. Pozitív és aktív életfelfogásra, gondolkozásra kellene végre váltani, a megszokott passzivitás helyett. Az oktatás legjellegzetesebb vonásainak egységesnek kellene lenniük, hogy kapcsolatot teremtsünk a különféle kultúrák és ezek közös kulturális gyökerei között. Ne feledjük azoknak a bölcseknek a szavait, akik azt tanácsolták, hogy sajátítsunk el és alkalmazzunk mindent, ami értékesnek bizonyult az emberi gondolkodás és kultúra fejlődésében a történelem során. Vegyük észre, hogy India felnövekvő nemzedékét valódi nemzetközi képzésben kell részesíteni.

Pandzsábi Maharadzs felvilágosított, hogy az angol uralmat megelőzően India nem csupán kultúráját, civilizációját és szellemiségét tekintve volt nagyon gazdag, de drágakövekben és aranyban is bővelkedett.

Az országot elárasztó különféle betolakodók, mint a mogulok (miután Nyugat-India felől átkeltek a Szindhu-folyón), később a franciák, a portugálok és végül az angolok is sok szenvedést okoztak. Elpusztították az egykor Aranymadárnak hívott India pénzügyi rendszerét, gazdaságát, kultúráját és történelmét. A betolakodók drágaköveket, aranyat és más javakat raboltak el Indiából és hurcoltak a saját hazájukba. Azelőtt bőségben élt a nép, és sokkal kisebb volt a különbség gazdag és szegény között. Akkoriban az indiai kasztrendszer még a munkamegosztás elveit tükrözte, de ezt teljesen megváltoztatták az angolok, akik megosztó és hatalmi politikájukkal gyűlöletet ébresztettek az emberekben. Amikor ezt mondom, nincs bennem gyűlölet; ez maga a puszta igazság.

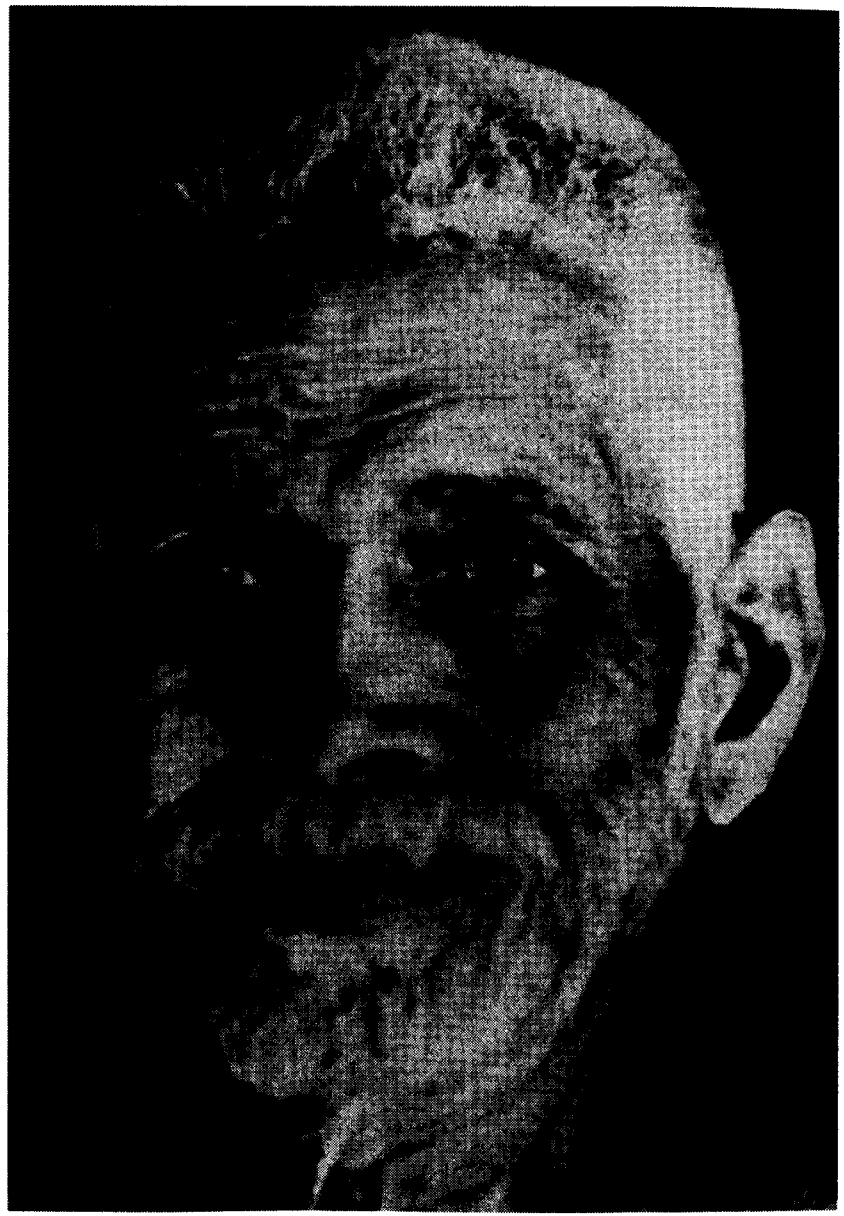
Sok utazó még ma sem ismeri India valódi történelmét. Újra és újra ugyanazokat a kérdéseket teszik fel: „Ha India spirituális ország, miért uralkodik ekkora szegénység?" Nem vagyok politikus, de sok ember kérdezi tőlem, hogy miért olyan szegény India. Erre csak azt mondhatom, hogy a spiritualitás és a gazdaság a történelem során sehol sem állt összefüggésben egymással. Két teljesen más dologról van szó. Indiában a vallás és a politika sohasem keveredett egymással, és a szellemi emberek sohasem vállaltak politikai szerepet. E két eltérő erő nem tudott egyesülni Indiában, ezért gyengült meg a hatalom. Az indiai szegénység oka nem a spiritualitásban keresendő, hanem abban, hogy nem gyakorolták, és nem ismerték azt a technikát, amellyel a spiritualitást beépíthették volna a világi életbe. Az ország mai vezetőinek most már rá kellene ébredniük erre a tényre. India attól szenved, hogy vezetői és az ország lakosai még ma sem rendelkeznek olyan elképzeléssel, mely egységes egészként tekintene India fellendítésének ügyére. Nem tudnak mit kezdeni a népesedési problémával, és úgy tűnik, hogy semmiféle azonnali megoldás sincs a tarsolyukban. Azt hiszem India csak gazdag szellemi, és kulturális örökségének köszönheti életben maradását.

A kultúra és a civilizáció egy nemzet, ország vagy közösség életstílusának két szétválaszthatatlan jellegét jelenti. Egy embert kultúráltnak tarthatunk, ha szépen felöltözik és így jelenik meg mások előtt. Ez azonban még nem szükségszerűen teszi civilizálttá is egyben. A civilizáció elárulja, hogy egy nemzet miként gondolkodik és érez; fejlődését az *ahimszá*hoz, együttérzéshez, őszinteséghez és megbízhatósághoz hasonló ideálok szolgálják. A kultúra az élet külsődleges formája. A kultúra virág, míg a civilizáció a virág illatához hasonlítható. Egy ember lehet szegény, és mégis civilizált. Egy kultúrált ember, aki lehet, hogy sikeres a külső világban, de híján van a civilizáltságnak, nincs hasznára a társadalomnak, mert hiányoznak belőle azok a belső értékek és erények, melyek a személyiség és a nemzet fejlődését gyarapíthatnák. A kultúra külső, míg a civilizáltság belső. Modern világunkban e kettő egyesítésére van szükség. Az indiai civilizáció nagyon gazdag, de kultúrája felszínes angol kultúrává vált. ami ma még mindig gondot jelent.

MAHARISHI RAMAN

Dr. N. T. Dutta az Uttar Pradesh állambeli Gadzsipurból származó elismert orvos megírta, hogy ellátogat hozzám Naszikba, ahol akkor éltem. Csak megérkezésekor közölte velem jövetele okát. Nagyon szeretett volna magával vinni a dél-indiai Arunacsalamba, hogy Maharishi Raman *darshan*jában részesülhessünk. 1949 telén látogattunk el Arunacsalamba. Rövid, ám igen kellemes időszakot töltöttem az ottani *ásram*ban. Maharishi Raman azokban a napokban éppen *maunam*ot tartott. Sok külföldi tanítvány élt akkor az *ásram*ban. Shasztridzsi, Maharishi egyik elismert tanítványa tartott előadásokat, míg Maharishi Raman csendben ült a teremben.

Maharishi Raman jelenlétével kapcsolatban felfedeztem valamit, amivel ritkán találkoztam máshol. Akinek a szíve nyitott volt a Maharishi Ramanból áradó csend hangjára, annak elég volt leülnie a közelébe, hogy bármely, belülről fakadó kérdésére választ kapjon. Valóban így van, ha egy nagy ember mellett lehetünk, az ugyanolyan, mintha a *szavikalpa szamádhi*t tapasztalnánk meg. Maharishi Ramannak fizikai értelemben nem volt *guruja*. „Évszázadok óta ő a legnagyobb és legszentebb ember, aki India földjén született" – mondta róla dr. Radhakrishnan. Ha egy ilyen embert pillantunk meg, megtisztul a lélek útja.

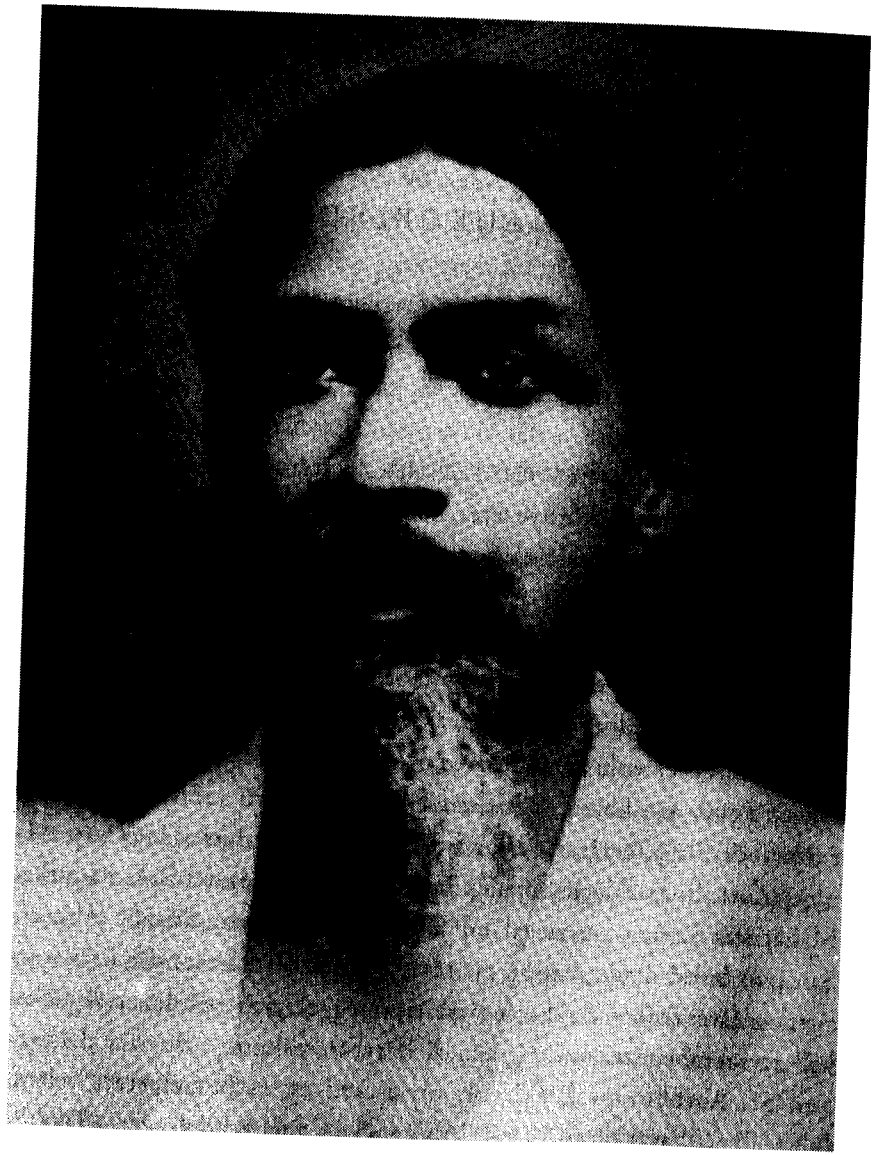


Mabarisbi Raman

Maharishi Raman szerint a tanítvány úgy is eljuthat az önmegvalósításig, ha csak azon az egyetlen kérdésen elmélkedik: *„Ki vagyok én?"*. Noha az elmélkedésnek ez a módszere, mind a keleti, mind a nyugati filozófiák egyik alapkövének számít, Maharishi Raman elevenítette fel ismét. Maharishi gyakorlatban alkalmazta a Védánta összes filozófiai elképzelését. Igen röviden és egyértelműen foglalta össze a lényeget. Ha valaki megismeri önmagát, a mindenség Önvalóját ismeri meg. Az önvizsgálat e nagyon egyszerű, mélyreható módszerét mind a keleti, mind a nyugati emberek elfogadják.

Miután öt napot töltöttünk Arunacsalam spirituális szempontból vibráló légkörében, visszatértünk Naszikba. A Maharishinél tett látogatás után döntöttem úgy, hogy lemondok a Sankarácsárja hivataláról és az ezzel járó tekintélyről. Egy hozzám hasonló lemondott számára fárasztóvá és unalmassá vált az elfoglalt életvitel. Az Arunacsalamban tett látogatás, és a Maharishi *darshan*ja csak olaj volt arra a tűzre, amely bennem lobogott. *„Mondj le róla, és eléred."* Ez oly erősen visszhangzott szívemben, hogy egyre inkább lehetetlennek éreztem a nasziki életet. Nehezen szántam rá magam a szökésre, hogy hirtelen hagyjam ott a rám háruló kötelezettségeket, de egy nap bátorságot vettem és Naszikot himalájai otthonommal cseréltem fel.

Szilárd meggyőződésem, hogy egy ember nem juttathat el egy másik embert a megvilágosodáshoz, de a bölcsek ösztönzően hatnak az emberre, és olyan belső erőt kapunk tőlük, ami nélkül lehetetlen az önmegvalósítás. Manapság az emberek nem látnak semmiféle követendő példát. Senki sincs, aki ösztönözné őket, ezért tűnik oly nehéznek a megvilágosodás. A nagy bölcsektől kaphatunk ösztönzést, ők a megvilágosodás forrásai.



Sri Aurobindo jógi

SRI AUROBINDO

Amikor már elviselhetetlennek éreztem a nasziki, számomra terhet jelentő környezetet, arra gondoltam, hogy ellátogatok Pondichérybe, hogy találkozzam egy tanító női bölccsel* és Sri Aurobindoval. Aurobindo ásramjának tanítványai igen hűségesen ragaszkodtak az általuk követett úthoz és szilárdan hittek benne, hogy az mindenek felett való. Aznap, amikor Pondichérybe érkeztem, éppen egy híres zenész adott koncertet, aki Sri Aurobindo tanítványa volt. A tanító női bölcs volt olyan kedves és úgy intézte, hogy ott maradhassak az egyik sarokban, és hallhassam a nagyszerű tanítvány vallásos énekekből álló előadását. A Pondichéryben töltött huszonegy nap elég időt adott, hogy felerősödjenek bennem azok a késztetések, melyeket Maharishi Raman arunacsalami ásramjában éreztem először. Akkoriban erős belső nyugtalanság gyötört. Egyrészről a lemondás útja vonzott, másrészről a Sankarácsárja tisztséggel járó kötelezettségekkel kellett szembenéznem. Míg Pondichéryben voltam, sokszor találkoztam Sri Aurobindoval, aki volt olyan kedves, és beszélgetett velem. Igen ellenállhatatlan és inspiráló személyiséggel rendelkezett. Tiszteletet vívtak ki bennem az integrál jógát megalkotó modern és intellektuális elképzelései. Szeretném közkinccsé tenni – a saját értelmezésemben – e filozófia lényegét.

* Sri Aurobindo egyik tanítványa.

Sri Aurobindo filozófiáját a kettőségek nélküli teljesség filozófiájának nevezik.

E megközelítés a valóság megértését ennek alapvető egységében keresi. Az általunk észlelt különbségeket olyan változásoknak látja, melyek az Abszolút (Valóság) mindent felölelő egységének szerkezetén belül történnek. A kettőségek nélküli teljesség eltörli az etika, a vallás, a logika és a metafizika különbségtevéseit. Sri Aurobindo meggyőződése szerint az abszolút valóság lényegét tekintve kettőség nélküli, nem fogalmi és logikai úton nem meghatározható. Csak a tiszta szellemi intuícióba való mélyreható bepillantás közvetlen átélésével férhetünk hozzá. A kettőség nélküliség (advaita) szerint a valóság felette áll az anyagelvűségnek, az okságnak, rendszerezésnek és besorolásnak. Ugyanezt a hitet vallja a *Védántá*ban található *Nirguna Brahman*[36] filozófiája, a buddhista filozófia *Súnjatá*[37] elve, a kínai filozófia *Tao* elve, és a *tantra Tattvatita* filozófiája.

A *tantra* filozófiája következetesen kitart amellett, hogy az ember spirituális szempontból úgy fejlődhet, ha felébreszti magában a *kundalini*nak nevezett elsődleges őserőt. Ha e szellemi erőt módszeresen végigvezetjük a felsőbb csakrák irányába, életünk mentesül az erőfeszítésektől, spontán módon nyilvánul meg, és összhangba kerül a létezés végső céljával. A visnuita irányzat[38] a szeretet és áhítatos odaadás útját ajánlja, amit úgy követhetünk, ha teljes szívünkből, saját akaratunkról lemondva ajánljuk magunkat Isten szolgálatára. Ebből a szempontból a kereszténység és a szúfizmus igen sok hasonlóságot mutat a Visnuita irányzattal. Náluk a *„Legyen meg a te akaratod* (ne az enyém)" elve a szellemi fejlődés titka. A *Védánta* ezzel szemben az elmélkedés és az önvizsgálat módszerére helyezi a hangsúlyt. Ennek részeként különbséget teszünk az Ön-való és a hamis ego között, majd

36 Nirguna Brahman: A hindu filozófiai elképzelések a Végső Valóságnak két jellegét különböztetik meg: az egyik személyes, a másik személytelen. Az Írásokban a Végső Valóság személytelen jellegét nevezik Nirguna Brahmannak (gunák, azaz minőségek nélküli Brahman) – *a ford.*

37 Súnjatá (súnjatá vihára): „megüresedett életmód" – eredetileg a szánkhja rendszerben használatos gyakorlat volt, de Buddha is átvette. A gyakorlat filozófiai tartalma olyan magatartás elérését célozza, melyben valaki minden terhes kolonctól megszabadítja magát, és egészen tehermentesen él, mint egy koldus. Terhek alatt a kéjt, dühöt, tévelygéseket kell értenünk – *a ford.*

38 Visnuita (vaisnava) irányzat: a Visnut középpontba állító különféle vallási irányzatok összefoglaló neve – *a ford.*

lemondunk a hamis egóhoz fűződő érzelmi kötődéseinkről. Amint eltüntetjük a hamis egóval való téves azonosulás érzését, lelkünkben feltárul a bennünk rejlő igazság fénye.

Aurobindo integrál filozófiája szerint az ember mind alacsonyabb, mind felsőbb szintű természete és a világegyetem is ugyanabból a végső valóságból származik.

Az alacsonyabb szintű természet a világban található fizikai erő, ez a tudattalanban rejlő ösztönös energiák forrása. Az ember magasabb szintű természetét a tiszta tudat és a szellemi törekvések alkotják. Ez az alacsonyabb szintű természet mátrixából fejlődik ki a *shakti*nak nevezett végső teremtő erő tudatosításával. Aurobindo Istenanyának nevezi ezt az erőt. Ahhoz, hogy az ember eljuthasson az Abszolút felismeréséhez, mindig tudatosítania kell magában ezt az erőt. E tudatosság az anyagi, és szellemi világ békés egyesítését jelenti. Aurobindo szerint *„a fizikain túli világot csak akkor uralhatjuk a maga teljességében, ha már szilárdan megvetettük a lábunkat a fizikai világban."*

Ezt a tudatosságot kétféle úton érhetjük el. Az első esetben a meditációt egyesítjük a cselekvéssel. A meditáció révén az ember felfedi a nem tudás fátylát. Így ismeri fel valódi Önvalóját, mely a mindenség valódi Önvalója is egyben. Az ember önzetlen és szeretettől vezérelt tettek révén alakít ki kreatív kapcsolatot másokkal. Az isteni tudatosságának második útja a tudat felemelő és lehúzó erőinek ismeretén alapszik. Ezen erőteljes mozgások fokozatosan szélesítik ki szellemi szemléletmódunkat és segítenek, hogy magasabb tudatállapotba emelkedhessünk. A lehúzó erő anyagi létezésünk minden rétegére leviszi a magasabb tudatállapot fényét és erejét. Az út magában foglalja, hogy a fizikai formát az egyetemes szeretet és a mindent egyesítő igazság felé irányuló hatékony megnyilvánulási csatornákká változtassuk.

A kettőség nélküli teljesség az egyetemes szellem anyagi körülmények közötti előrehaladó manifesztálódásának tartja a tudati fejlődést. Az egész világegyetem az isteni megnyilvánulása vagy játéka. Az ember leghőbb vágya, hogy teljesen tudatában legyen az egyetemes szellemnek és így segítse a tudati fejlődés ügyét. Az integrál jóga lényege ezért az, hogy az egyén hatékonyan és eredményesen tudatosítsa magában a legfelsőbb istenit.

Sri Aurobindo abban a hitben összegzi az ősi advaita filozófiát, hogy a modern ember nem szükségszerűen csak a lemondás útja révén ismerheti fel a kettőség nélküli aszkétizmus célját. A nem kötődéssel párosuló cselekvő meditáció szintén felkészíti a *szádhakát*, hogy felébreszthesse az elsődleges erőt, a *kundalinit*. Ha az emberiség felismerné *Shakti* és *Siva* egyesülését, magasabb tudatállapotba emelkedhetne.

Tökéletesen meg voltam győződve arról, hogy Sri Aurobindo filozófiája széleskörű elismerésben részesülne a modern indiai, és különösen nyugati gondolkodók körében. Én azonban csendhez és magányhoz voltam szokva, képtelen voltam alkalmazkodni az *ásram*ban zajló tevékenységekhez, mint például a színdarabok, koncertek, és a teniszezés. Visszatértem Naszikba, és elhatároztam, hogy a Himalájába távozom.

A BOLDOGSÁG HULLÁMA

EGYSZER ELLÁTOGATTAM CSITRAKÚTBA, ami egyike azon szent helyeknek, ahol a *Rámájana* eposz szerint Ráma élt száműzetése során. Csitrakút – India egyik leghosszabb hegységében – a Vindhja-hegységben található. Ősi hagyomány, hogy a *vairagi szádhuk* Brindabanba és Csitrakútba látogatnak el, Brindabanba azok mennek, akik Krisnát kedvelik, Csitrakútot Ráma hívei látogatják. A Vindhja-hegységben egy Vindhjacsal nevű másik szent helyen sok *Shakti* hívő élt. Reva állam erdőségei felé tartottam, útközben azonban betértem a Szatana erdőbe és ott találkoztam egy Brahmananda Szaraszvatí nevű szvámival. Igen kedves ember volt, aki nagy jártasságra tett szert a Védánta és a jóga hagyományai terén. Ismerte az Írásokat, lenyűgöző *szádhaka** volt. Később a himalájai a Badrináth-ba vezető úton található Dzsjotirmadzsapitham Sankarácsárjájává nevezték ki.

Kizárólag csíráztatott bagolyborsót fogyasztott, amit némi sóval kevert össze. Egy dombon élt kis, természetes barlangjában, egy hegyi tavacska közelében. Falusi emberek vezettek el hajlékához, de először csalódnom kellett, mert senkit sem találtam ott. Másnap megint odamentem, és új – a szvámi fatalpú szandáljától származó – lábnyomokat fedeztem fel a tóparton.

* Szádhaka: spiritualitást gyakorló ember.

Megpróbáltam követni a lábnyomokat, de nem jártam sikerrel. Végül, amikor már ötödik napja hiába próbálkoztam, korán reggel, még napkelte előtt mentem a tóhoz és reggeli fürdése közben találtam rá. *„Namo narajan"*-nal köszöntettem. A szvámik általában e szavakkal köszöntik egymást, és azt jelenti: „Meghajolok a benned élő istenség előtt." *Maunam*ot tartott, ezért csak kezével intve hívott, hogy kövessem kis barlangjába, amit szíves örömest el is fogadtam. Hallgatási fogadalma nyolcadik napjánál tartott, és miután vele töltöttem az estét, megtörte a hallgatást, én pedig óvatosan közöltem vele jövetelem okát. Arra voltam kíváncsi, hogy miként él, és hogy szellemi gyakorlatai során milyen módszereket alkalmaz. Beszélgetésünk során a Sri Vidjáról kezdett mesélni, a legmagasabb szintű útról, amit csak India legképzettebb szanszkrit tudósai követnek. Ez az út a radzsa-jógát, a kundalini-jógát, a bhakti-jógát és az Advaita Védántát egyesíti magában. Az út tanítói két könyvet ajánlanak: *„A boldogság hulláma"*[39] és *„A szépség hulláma"*[40] című könyveket; a két könyvből készült válogatást szanszkrit nyelven *Szaundarjalahari*nak nevezik. Az út irodalmának másik részét a *„Prajóga Shasztra"** alkotja, mely kéziratos formában létezik és csak a mjszorei és a barodai könyvtárban található meg. Egy tudós sem képes megérteni e szellemi jóga-költeményeket olyan hozzáértő tanító segítsége nélkül, aki maga ne gyakorolná e tanításokat.

Később rájöttem, hogy a Sri Vidja és a Madhuvidja olyan szellemi gyakorlatok, melyeket csak nagyon kevesen ismernek – tíz-tizenkét ember egész Indiában. Érdekelni kezdett ez az út, jobban meg akartam ismerni, és az a kevés, amit tudok róla kíváncsiságomnak köszönhető. E tudományban a testet templomnak tekintik, ennek belső lakóját *Átman*t tartják az Istennek. Az emberi lény miniatűr világegyetemhez hasonlítható, és ha ezt megértjük, akkor az egész világegyetemet képesek leszünk megérteni, és végül felismerhetjük az abszolút Egyet.

Végül, miután számos kéziratot áttanulmányoztam és elsajátítottam különféle utak technikáit, mesterem segített eldöntenem, hogy miként gyakoroljam a Sri Vidját. A Sri Vidja útján a *kundalini* tüzet

39 *„The Wave of Bliss"*
40 *„The Wave of Beauty"*
* Prajóga Shasztra: A könyv jógagyakorlatokkal foglalkozik, ezek gyakorlati alkalmazását részletezi.

tekintik az Istenanyának, és a jógikus gyakorlatok révén ezt ébresztik fel elsődleges ősállapotából, és emelik fel a legfelsőbb *csakráig*. A *csakrák* finom-fizikai erőkörök, ezek alkotják szellemi testünket és kapcsolják egybe az egész tudatáramot.

A *csakrák* tudománya igen rövidre fogott, de ha valaki megfelelően elsajátítja, minden szinten segítségére lesz. A *csakrák* a fizikai, pszichológiai, energetikai, mentális, és szellemi szintekre hatnak. Ezek az energiaközpontok a fizikai test gerincoszlopa mentén elhelyezkedő adott pontoknak feleltethetők meg. A legalsó *csakra* a farcsontnál helyezkedik el, a második a keresztcsont tájékán, a harmadik a köldöknél, a negyedik a szívnél, az ötödik a toroknál, a hatodik a két szemöldök között és végül a hetedik a fejtetőn. Az alsóbb *csakrák* az alacsonyabb tudatszinteket jelképezik. A *szívcsakra* (*anáhata*) választja el a felső tudatsíkot az alsótól, ezt tartják az isteni béke középpontjának. A buddhizmus, a hinduizmus és a zsidó vallás szintén ismeri ezt a középpontot. A hinduizmus *anáhata csakrá*nak nevezi, a zsidó vallás Dávid-csillagnak hívja, a keresztények Szent Szívként említik. A felsőbb *csakrák* a felfelé áramló energia központjai. Az emberi tudatállapotoknak számos szintje létezik a szívcsakrától kezdve az emberi fejtetőn található ezerszirmú lótuszig. Amikor valaki egyenes tartásban ül le meditálni, e központok vonalba állnak. Az energiát bármely *csakrá*ra összpontosíthatjuk. A spirituális fejlődés egyik jellegének tekinthetjük, ha az ember kifejleszti azt a képességet, hogy az energiaáramlást a magasabb *csakrák* irányába tudja irányítani. Ha lépésről lépésre meg akarjuk tapasztalni az összes *csakrát*, fontos, hogy ismerjük a *pránikus* eszközöket.

A hinduizmusban és buddhizmusban nagy irodalma van a *csakrák* tudományának, amelyet később teozófus írók[41] magyaráztak és ismertettek meg a nyugati olvasókkal. Nyugati írók is sok könyvet írtak a *csakrá*król, de legtöbbjük (kivéve Sir John Woodroffe könyveit) félrevezető, mert csupán másodlagos információkat tartalmaz, anélkül, hogy bármiféle útmutatást adna a konkrét gyakorlatokról. Mindenütt találkozhatunk a csakrák lenyűgözően tökéletes tudományáról szóló

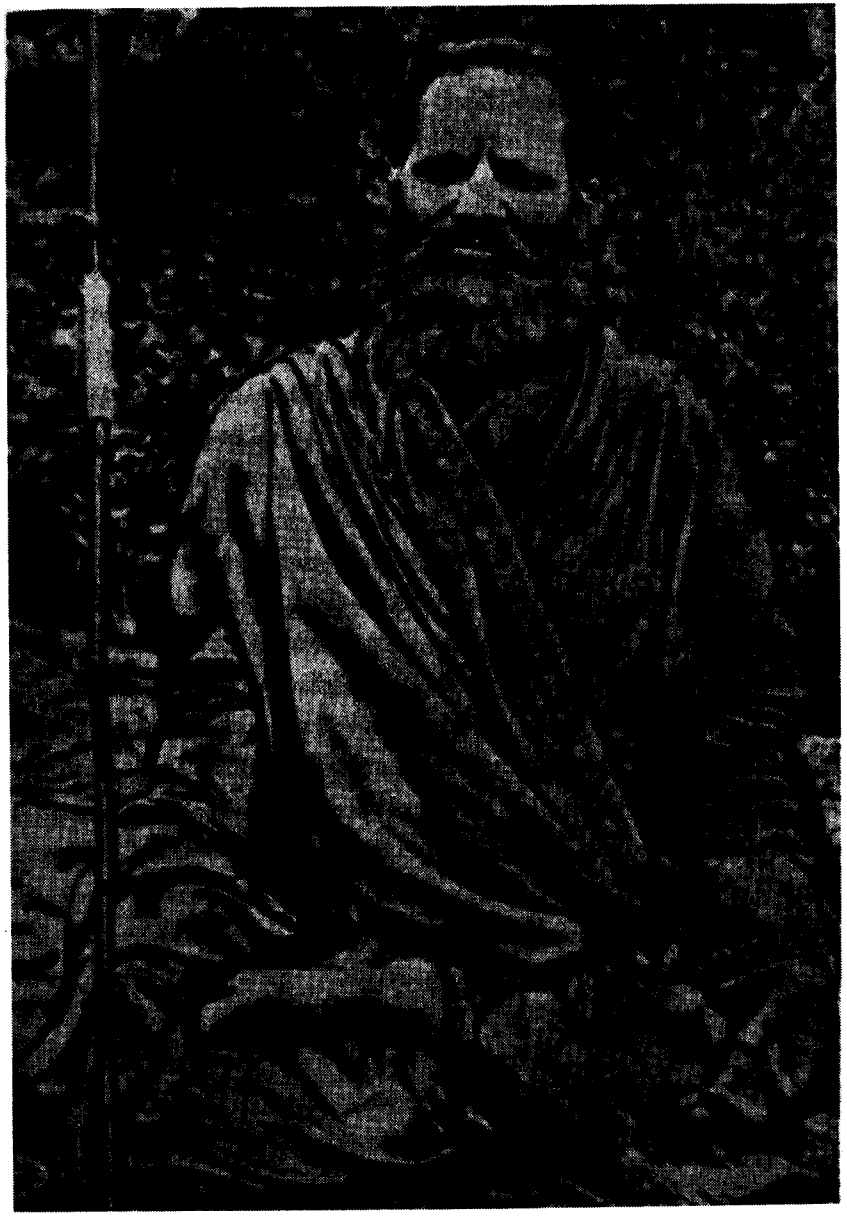
41 Teozófia: az emberi léleknek az istenséggel való egységéről szóló misztikus vallási elmélet, amely szerint a kiválasztottak közvetlen kapcsolatba kerülhetnek a túlvilággal – *a ford.*

félrevezető irodalommal – még a bioélelmiszereket árusító boltokban is. Micsoda képtelenség!

Szvámi Brahmananda egyike volt azon kevés *sziddhák*nak, akik ismerték a Sri Vidja tudományát. Hihetetlen, milyen mélységig ismerte az Upanisadokat és különösen Sankara kommentárjait, amellett igen jó szónok is volt. Egyik híve, az ismert tudós, Szvámi Karpatri kérte fel, hogy fogadja el a 300 éve betöltésre váró Északi Sankarácsárja címet és az ezzel járó tekintélyt. Ha egyik városból a másikba utazott, emberek ezrei gyűltek össze, hogy hallhassák, és miután megkapta a Sankarácsárja címet, még több követője támadt. Tanításának egyik legvonzóbb oldala a bhakti és az advaita filozófia ötvözéséből fakadt. Rövid együttlétünk során Madhuszudana Bhagavad Gítához írt kommentárjáról is beszélt nekem.

Szvámi Brahmanandának volt egy rubinkövekből készített *Srí Jantrája*[42], és amikor megmutatta, azt is elmagyarázta, miként hódol előtte. Érdekes megfigyelni, hogy a nagy bölcsek miként irányítják minden szellemi, mentális és fizikai erőforrásukat a végső cél felé. Az indiai szvámik közt kevés olyannal találkoztam, aki ilyen ragyogást árasztott volna magából, miközben a nyilvánosság előtt élt, anélkül, hogy a világi kísértések vagy zavaró tényezők hatással lettek volna rá. Csak egy hétig maradtam nála, majd Uttarkashiba mentem.

42 Jantra: a jantrák kép formájában kifejezett mantrák vagy imák. Általában egy bizonyos múrtit vagy istenséget képviselnek. Bár kétdimenziós ábrák, szimbolikájuk a mélységek több dimenzióját is megjeleníti. A jantrákat festik, rajzolják, vagy fémlapra karcolják. Azt tartják róluk, hogy magukban hordozzák az általuk képviselt istenség teljes energiáját. A jantra általában geometriai formák összetett diagramjaiból áll, melyek egy középpont, a bindu körül koncentrálódnak. Az egyik legismertebb jantra a Srí Jantra vagy Srí Csakra, amely Sivát és Saktit képviseli, s gyakran látható Shakti templomaiban. Ebben a jantrában középen van egy pont (bindu), melyet 9 háromszög vesz körül (tirkona). 5 lefelé néz, 4, pedig felfelé. A 9 háromszög metszetei összesen 43 kisebb háromszöget alkotnak. Ezeket a háromszögeket két kör veszi körül, a belső körön 8, a külsőn, pedig 16 lótuszszirom van. Ezt újabb 3 kör övezi. Kívülről 4 négyzet található, mindegyik oldal közepén egy-egy nyílással – *a ford.*



Sri Szvámi Brahmananda Szaraszvatí, az Északi Sankarácsárja

A TANTRA HÁROM ISKOLÁJA

MESTEREM ARRA KÉRT, hogy menjek el tanulni egy nagynevű *tantrikus* tanítóhoz, aki Dél-Indiában élt a Malabar-hegységben. Egy békés természetű, tanult és egészséges 102 éves emberről volt szó, aki noha háztartóként élt, sok képzett jógit és szvámit tanított *tantrikus* filozófiára.

Jelentős irodalom foglalkozik a *tantra* filozófiájával és tudományával, de nem könnyű megérteni és gyakran helytelenül is alkalmazzák. E kidolgozott ezoterikus tudományt hinduk, dzsainák[43] és buddhisták követik. A barodai könyvtár, a madraszi könyvtár és a patnai Khudabaksha könyvtár tele van *tantrizmus*sal foglalkozó kéziratokkal, ezt az irodalmat azonban világi ember nem értheti meg. Hozzá kell még tennünk, hogy hiteles *tantrikus* tanítót is nehéz találni. Ha azonban hiteles tanító vezetése alatt, megfelelő módon gyakoroljuk ezt az utat, akkor bármely más – a megvilágosodáshoz vezető – úttal azonos értékű lehet.

A *tantra* tudománya a világegyetem két, *Siv*ának és *Shakti*nak nevezett princípiumát látja a férfiban és a nőben. E két princípium minden egyes emberben jelen van. A *tantra* három iskolára oszlik: Kaula, Mishra és Szamaja. A Kaulát követő vagy balkezes *tantrikusok* Shaktit imádják, és hódolatukat, szexuális gyakorlatokat tartalmazó külső

43 Dzsainák: a dzsainizmus követői – *a ford.*

szertartások formájában fejezik ki. Az ember bensőjében szunnyadó erőn (*kundalini*) meditálnak, melyet a gerincoszlop aljánál található *muladhara csakrá*nál[44] ébresztenek fel. A világi emberek gyakran helytelenül használják ezt az utat.

A Mishra (kevert, avagy egyesített) irányzatban a belső áhítat külső gyakorlatokkal egészül ki. Felébresztik a *kundalini*t és az *anáhata csakrá*hoz (szívközpont) vezetik, ott hódolnak neki. A *tantra* legtisztább és legmagasabb szintű útját Szamajának vagy jobbkezes útnak nevezik. Ez tisztán jógikus út. Nincs köze semmiféle szertartáshoz, vagy a hódolat olyan formáihoz, melyek szexuális gyakorlatokkal egészülnek ki. Itt a meditáció a lényeg, de annak is egy egészen szokatlan formája. Ebben az iskolában az ezerszirmú lótusz – a legfelső *csakra* – a meditáció tárgya. Az imádság e formáját *antarjagá*nak nevezik. Ebben az iskolában a *Srí Csakra* ismeretét sajátíthatják el a tanítványok. Ahhoz, hogy valaki az iskola tanítványa lehessen, ismernie kell a *csakrá*kat, a *nadi*kat (a kifinomult energiacsatornákat) és a *pránák*at (életerőket) valamint az élet alapelveinek elmélyült ismerete is szükséges.

Mindhárom iskolával megismerkedtem, és végül a Szamaja iskolába nyertem beavatást. A *tantra* tudományáról szóló kedvenc könyveim: *„A boldogság hulláma" (Ánandalahari)* és *„A szépség hulláma" (Szaundarjalahari)*. Egy hónapig maradtam az említett tanító mellett, a tantra gyakorlati aspektusait és a két könyvhöz írt különféle kommentárokat tanulmányozva, majd visszatértem a hegyek közé.

44 Más néven első vagy gyökércsakra – *a ford.*

A KELETI FILOZÓFIA HÉT RENDSZERE

GYAKRAN MEGLÁTOGATTAM az Allahabadi Egyetemen tanító dr. Ranadét, aki annak idején a Védánta filozófia egyik legnagyszerűbb képviselője volt. E páratlan tanító és nagy misztikus népszerű volt tanítványai körében, gurudévának tartották. Később elvitt nembali *ásram*jába is. India egyetemi tanárai közül, e nagyszerű embert tisztelem a legjobban. Az indiai filozófiával kapcsolatos minden rendszeres tanulmányomat neki köszönhetem. Ő magyarázta el, hogy az indiai filozófia hét rendszerre oszlik, melyek az itt felsorolt legalapvetőbb filozófiai kérdéseket próbálják megválaszolni:

1. Ki vagyok én? Honnan jöttem, és miért jöttem? Milyen kapcsolat fűz a sokrétű világegyetemhez és más emberi lényekhez?
2. Mi lényem alapvető természete, mi a manifesztálódott világ alapvető természete és oka?
3. Milyen kapcsolatban állnak a középponti tudatosság és a világ tárgyai?
4. Milyen a világ tárgyaihoz fűződő formák és nevek természete, és miként szolgálják az ember alapvető természetét vagy az egyetemes tudatot?
5. Mi vezérelje tetteinket, míg földi testünkben élünk? Tovább élünk-e a halál után?

6. Mi az igazság, és hogyan juthatunk ésszerű következtetésekre az igazság kérdésében?

Az indiai filozófia hét rendszere, ami e kérdéseknek szenteli magát: a védánta, a jóga, a szánkhja, a vaisésika, a mímámszá, a njája és a buddhizmus.[45] A következő oldalakon leírt rendszerek tanítóinak életrajzi adatait nyugati tudósok határozták meg. Az e rendszereket valló és alkalmazó tudósok több ezer évesnek tartják ezeket a filozófiai iskolákat.

VÉDÁNTA: Önmagában létező tudat és boldogság vagyok – ezek nem attribútumaim, hanem ezek alkotják valódi lényemet. Sehonnan sem jövök és nem is tartok semerre, inkább úgy mondhatnánk, hogy sokféle formát öltök, melyeknek számos neve van. Alapvető természetem mentes minden korlátozástól és megkötéstől. Az óceánhoz vagyok hasonlatos, ennek hullámai a különféle teremtmények. Az egyedi lélek alapvetően *Brahman*, mely mindent magában foglal, és mindenre kiterjed. Neve a nem nélküli *Aum*; ez a középpont, és a világegyetem e középpont kiterjesztésének tekinthető. Ez az abszolút, transzcendens, attribútumok nélküli valóság, amely emellett szüntelenül rendelkezik azzal a képességgel, hogy önmagában felmérje saját belső *shaktiját*. *Brahman* e *májá*nak hívott képessége kelti a világ sokszínűségének látszatát, de valójában nem létezik sokféleség, és a végtelen sohasem válik végessé. Így hát a helyzet az, hogy olyan, mintha a véges a végtelen felett állna, de ezt a látszatot megint csak a valóság felfedése cáfolja meg. Ekkor az ember *Brahman*ként ismeri fel magát, aki *Brahman*ban létezik. *Brahman*nal azonosítja magát, és eggyé válnak. Alább a Védánta filozófia legalapvetőbb elveit olvashatjuk, melyeket az Upanisadokban találhatunk:

1. Semmiféle sokféleség nincs ezen a világon. Aki úgy látja, hogy a dolgok különböznek egymástól, haláltól halálig vándorol.

45 A klasszikus indiai filozófia az első hat rendszert foglalja magában, a buddhizmust nyilvánvalóan indiai gyökere és jelentősége miatt veszi ide Szvámi Ráma – *a ford.*

2. A békés ember *Brahman*ban lakozik. A világegyetem e *Brahman*ból ered, és e *Brahman*ba tér vissza.
3. Mindez: *Brahman*.
4. *Brahman* a tiszta ismeret.
5. Ez az Önvaló *Brahman*.
6. Az vagy te.
7. Én vagyok az.
8. Én vagyok *Brahman*.

Ez a filozófia, amit a Védák látnokai tanítottak (Kr .e. 2000–500), Vjaszához, Gaudapadához és Govindapadához hasonló bölcsek hosszú során át maradt ránk. Govindapada számos ősi kézirat szerzője, ő rögzítette írásban ezeket az ősi filozófiai elképzeléseket. A monisztikus iskolákat[46] végül Sankarácsárja foglalta rendszerbe a Kr. u. nyolcadik században. Őt követően sok *ácsárja** alapított különféle nem dualista, és dualista filozófiát hirdető iskolákat, de ezek már eltértek Sankara elveitől.

JÓGA: A jóga filozófiai rendszerében az egyéni lelket Istenkeresőnek tartják, benne található a kozmikus tudat, azaz a végső valóság. A jóga minden vallással és filozófiai rendszerrel összeegyeztethető, legalábbis a gyakorlati szempontok terén. A léleknek, miközben a világegyetem sokszínűségében él, muszáj törődnie az anyagi testtel, megtisztítania és megerősítenie annak képességeit. E rendszerben az egyénnek a legmagasabb szintű viselkedési elvet és a különféle tudatmódosulásai feletti uralmát kell gyakorolnia, a *jamá*nak és *nijamá*nak[47] nevezett kötelezettségek révén. Ha az ember testtartásában és légzésében nyugalmat gyakorol, úgy, hogy koncentrációval és meditációval uralkodik érzékszervei felett, elérheti a belső átlényegülést, és végül eljuthat a *szamádhi* állapotába. E rendszer végső célja a *kaivalja*[48] elérése.

A jóga rendszerét már évezredekkel azelőtt ismerték, hogy Patandzsáli a Kr. u. első században írásba foglalta volna a 196 aforizmából

46 Monizmus: filozófiai és vallási irányzat: a pluralizmussal szemben azt hirdeti, hogy a világ sokfélesége egyetlen princípiumra vezethető vissza – *a ford.*

* Ácsárja: spirituális bölcs, aki a tudomány egy adott területével foglalkozik.

47 Jama: fékezések, nijama: önfegyelmezések – *a ford.*

48 Kaivalja: „elhatárolódás", „tökéletes elszigetelődés", a kötelékektől való teljes szabadulás, a léleknek a további újjászületésektől való elhatárolódását jelenti – *a ford.*

álló Jóga-szútráknak nevezett gyűjteményes munkájában. A Jóga és a Szánkhja filozófiája sok rokon vonást mutat.

SZÁNKHJA: A szánkhja dualisztikus filozófiai rendszer, a tudatos *Purusát* és a tudattalan *Prakritit* két különálló, egyidejűleg létező és kölcsönösen egymástól függő valóságnak tartja. A szánkhjában a tudatos princípiumot is kettősnek tartják; benne foglaltatik az egyedi lélek (*dzsíva*) és Isten egyetemes lelke (*Ísvara*). A szánkhja rendszernek vannak olyan irányzatai, amelyek lényegtelennek tartják Isten létezésének kérdését. A szánkhja összes iskolája a *Purusa* és *Prakriti* keveredéséből eredő fájdalmak és bajok megszüntetésében hisz. *Prakriti* azért feledkezett el örökké tiszta, örökké bölcs és örökké szabad természetéről, mert összekeveredett *Purusá*val. *Prakriti*, három szálból sodort kötélhez hasonlóan három attribútummal rendelkezik: ezeket *szattvá*nak, *radzsasz*nak és *tamasz*nak nevezik.* A világegyetem minden jelensége, beleértve a mentális tevékenységeket is, csupán *Prakriti* e három *gunája* (minősége) közti kölcsönhatásnak tekinthető. Ezek olyan különféle jellegeket juttatnak kifejezésre, melyek meg nem nyilvánult formában vannak jelen *Prakriti*ben. Amikor a három *guna* egyensúlyi helyzetben van, ez azt jelenti, hogy *Prakriti* is kiegyensúlyozott. A mentális és a fizikai világegyetem huszonnégy, harminchat vagy hatvan – minden jelenséget és tapasztalatot magában foglaló – állapotban jön létre, és ugyanezeken megy keresztül. Az indiai filozófia minden irányzatában találhatunk valamit a szánkhja filozófiából. A szánkhja az indiai filozófia valódi alapja. Ebből származik a matematika tényeken alapuló tudománya, és az indiai gyógyítás tudománya is, mivel úgy tartják, hogy ha a testet megértjük, akkor az egész emberi természetet is megértjük. A szánkhja iskolát Aszuri és Kapila alapították, utóbbiban a legősibb látnokok egyikét tisztelhetjük, akit e tudomány *ácsárjá*jának is neveznek.

Őket Ísvarakrisna követte, aki *Szánkhja-Kárika* című művében rendszerezte e filozófiát a Kr. u. harmadik században.

A tudat e három minősége külön-külön utal a nyugalomra, a tevékenységre és a szellemi restségre.

VAISÉSIKA: Ez a filozófiai rendszer az emberi test és a világegyetem természettanával valamint kémiájával foglalkozik. Az egyes természeti elemekről, ezek atomjairól valamit az atomok közötti kölcsönhatásról értekezve Kanada körülbelül Kr. e. 300 körül a *dharmát* választotta filozófiája tárgyául, azt a viselkedést, ami a boldoguláshoz vezeti az embereket ebben az életben és a lehető legmagasabb szintre a következőben. E filozófia kilenc témával foglalkozik: a földdel, a vízzel, a tűzzel, a levegővel, a térrel, az idővel, a dimenziókkal, a tudattal, a lélekkel és a köztük lévő kölcsönhatásokkal. A vaisésika filozófiáját Prashasztapada dolgozta ki a Kr. u. negyedik században.

MIMÁMSZÁ: A mimámszá filozófiai rendszerét Dzsaimini alkotta meg. E rendszerben a Védákat a belső tudást feltáró, magától értetődő írásokként fogadják el. A mimámszá a tettek révén elérhető megszabadulásban hisz. Megalapozta a szertartásos, az áhítatos és az etikus magatartás részletes filozófiáját, ebből fejlődött ki a *karma* filozófiája. Ez az iskola támadja a nyelvészetet és a szónoklattant fenntartó nyelvészek, és logikával foglalkozó tudósok uralmát. A mimámszá a tettek iskolája. Dzsaimini körülbelül Kr. e. 400 körül élt.

NJÁJA: A njája logikával foglalkozó tudósok iskolája, melyet Gautama, a régi bölcsek egyike alapított. A kétkedést feltétlenül szükségesnek tartja a filozófiai vizsgálódáshoz, és kidolgozta a filozófiai viták szabályait is. Az indiai filozófia minden irányzata egészen a mai napig is követi a njája rendszer által képviselt logikát, melyet a tizenhatodik században továbbfejlesztettek, és amit ma új logikának hívunk. Ez az összetett rendszer hasonlít a mai nyugati matematikai logikához.

BUDDHIZMUS: Gautama a Buddha 2600 évvel ezelőtt született Kapilavasztuban, azon a helyen, ahol a bölcs Kapila ősi *ásram*ja található. Kapila a szánkhja filozófia egyik alapítója volt. Gautama mélységeiben tanulmányozta a szánkhja filozófiát egy Adara Kálama nevű tanító irányításával, és később felfedezte a négy nemes igazságot:

1. Minden szenvedés.
2. A szenvedésnek mindig oka van.
3. A szenvedés megszüntethető.
4. Léteznek eszközök, amelyekkel megszüntethető a szenvedés.

A négy nemes igazság már Patandzsáli Jóga-szútráiban is megtalálható, a különbség a Buddha által képviselt *anattá*[49] elméletében lelhető fel, mely a dolgok – köztük az én – nem lényegi voltának felismerését jelenti. A *neti* (nem ez, és nem az)[50] szó jelentését a régi *rishik* (védikus látnokok) tökéletesen értették még. A Buddha vonakodott metafizikai elmélkedésbe bocsátkozni. Nem foglalkozott Isten létezésének kérdésével, és nem válaszolt arra a kérdésre sem, hogy vajon a buddhák a *nirvána* után is léteznek-e. Azt mondta, hogy az efféle kérdésekkel nem érdemes foglalkozni. A megvilágosodott, igen gyakorlatias tanítóként, azt akarta, hogy tanítványai a helyes tettek „nyolcas útját" kövessék, aminek révén a *bódhi*hoz, a legmagasabb szintű tudatállapothoz juthatnak el. A páli nyelvet választotta a buddhista Kánon (Páli Kánon) szent nyelvéül.

Buddha *parinirvánáját*[51] követően több ágra szakadt a buddhizmus, és a különféle szerzetescsoportok eltérő utakat kezdtek követni. Így alakult ki a két főbb irányzat: a théraváda, az ősatyák tana és a mahájána, a buddhizmus eredeti tanításokhoz ragaszkodó, formális filozófiai iskolája, ami ma már nem található meg Indiában. Vaskos könyvek születtek a két út főbb történeti és elméleti különbségeiről. A théravádinok Buddha tanításait teljesen különállónak gondolták a többi indiai filozófiai fejleménytől. Továbbra is páli nyelven tanulmányozták a szent írásokat, noha páli nyelven nem sok filozófiai elmélkedés született.

---

49 Buddha anattá tana: a szerzetes az első két nemes igazságon – a szenvedésen és a szenvedés eredetén – elmélkedve fölfedezi a múlandóságot, tehát a dolgok nem lényegi (páli nyelven anatta) voltát, ugyanakkor, pedig önnön léte nem lényegi voltát is – *a ford.*

50 Az Upanisadokban előforduló kifejezés, ami tagadó formában utal az Abszolút meghatározhatatlan és megfoghatatlan természetére. A meditáló jógi ezt az állítást alkalmazza tudatának minden egyes gondolatára és állapotára, amint egyre mélyebbre és mélyebbre hatol az Igazság megismerése felé vezető úton. Végül túllép minden „ilyenségen", hogy felismerje Azt, ami már a tudaton túl található – *a ford.*

51 Parinirvána: „végső kilobbanás", a nirvána állapotába való végleges eljutás, azaz halál. Elsősorban Buddhával kapcsolatban nevezik így – *a ford.*

Továbbra is a Buddhát tartják megvilágosodott tanítójuknak; hatalmas, gyönyörű szobrokkal díszített templomokat építettek tiszteletére, ahol még ma is az ősi hindu-gyökerű *púdzsá*val (áhítattal, imádsággal) fordulnak felé. Ez az irányzat nem megmentőnek tartja Buddhát, hanem azt gondolják, hogy minden egyes ember, aki megtalálja a maga világosságát, megvilágosodik, és végül eljut az *anattá*hoz azaz az én nem lényegi voltának felismeréséhez.

A mahájána más indiai filozófiai iskolákkal folytatott vitái során rákényszerült, hogy ő maga is a kifinomult szanszkrit nyelvet fogadja el. Nágárdzsuna, a legnagyobb tudósok egyike dolgozta ki az egyetemes üresség tanát, a *súnjatávádát*. A *vidzsnyána-vádin* iskolában a tudat tárháza, az *álaja-vidzsnyána* jelenti a kozmikus tudatot. A hinduk Isten kilencedik inkarnációjának kezdték tekinteni a Buddhát, a buddhisták azonban nem tudták miként tegyenek eleget a spirituális hivatásérzetnek, és annak az emberi igénynek, hogy egy magasabb szintű lényt imádjanak. Így alakult ki egy folyton inkarnálódó, magasabb szintű valóság gondolata. Itt a Buddhának három teste vagy létfokozata létezik:

1. *Dharmakája* – az abszolút létező (mint az Upanisadok *Shukla Brahman*ja).
2. *Szambhógakája* – a világegyetem kisugárzása (az Upanisadok *Shabala Brahman*jának és *Ísvará*nak avagy a személyes Istennek formájában).
3. *Nirmánakája* – a Buddha, egy *avatára,* avagy inkarnáció fizikailag látható teste.

A mahájána irányzat tanításaiban még mindig használja a *kundalini*t és alkalmazza a *csakrák*ról szerezett ismereteket. Pontosan úgy vizualizálnak szimbolikus alakzatokat, és dolgozzák ki szertartásos előkészületeiket, mint a hinduk. Pontosan úgy gyakorolják hitüket és ajánlják magukat egy magasabb szintű együttérző lénynek, mintha hindu írásokból tanulták volna. Buddha maga a *madzsdzshimá patipadát*, a „középutat" követte. Buddha tanításai elsősorban szerzeteseknek szóltak, de más ősi tanításokhoz hasonlóan a buddhizmus is emberek tömegeinek életformájává vált a világ minden táján.

Ha valaki a „középutat" követi, képes megszüntetni a *tanhá*hoz (szomj, vágy) vezető *avidjá*t (nem tudást). Csak a nem tudás megszüntetésével szabadulhat meg a szenvedéstől, fájdalomtól és egyéb bajoktól.

E hét filozófiai rendszer a valóság és az igazság különféle aspektusaival foglalkozik. Minden rendszer szakrálisnak tart egy-egy magasabb szintű transzcendentális célt, és néhány alapvető, jelentős kérdésben megegyeznek egymással. Ez okból India szinkretikus irodalma, mint a Puránák, valamint a *Mahábhárata*hoz és *Rámájaná*hoz hasonló eposzok mind a hét rendszert autentikusnak tartják.

SZÓMA

EGY OLYAN, A HEGYEKBEN ÉLŐ tudós könyvét olvastam egyszer, aki a himalájai gyógyítók által az imádságokhoz és szertartásokhoz használt híres növénnyel, a *szómával* kapcsolatban végzett kutatásokat. A Védák egy része említi ezt a növényt, leírja használatának, elkészítésének módját, lelőhelyét. Az említett könyv kíváncsiságot ébresztett bennem, és felvettem a kapcsolatot a szerzővel. Ő bemutatott Vaidja Bhairavduttnak, a híres himalájai füvesembernek, akit a *szóma* kutatásával kapcsolatban az egyetlen élő szaktekintélynek tartottak. Ő már nem él, de az általa alapított kutatóközpont és laboratórium még ma is szállít gyógynövényeket az ország különféle részeire. Bhairavdutt jól ismerte az Írásokat is. Megígérte, hogy megszerzi nekem a növényt, és azt is megmutatja, miként kell használni. Azt mondta, hogy valójában egy 3300 méteres magasságban termő kúszónövényről van szó. Csupán két vagy három olyan hely létezik, ahol ilyen magasságban is megnő az említett növény. Utazási költségeinek fedezésére adtam neki ezer rúpiát, és a tél elmúltával, csaknem fél kilogrammot hozott a kúszónövényből.

Elkészítette a szómát, amit olyan *szádhu*kon próbáltunk ki, akik egyébként is fogyasztanak marihuánát, és hasist.*

* A szádhu olyan ember, aki Isten keresésének céljából lemond az otthonáról, de ebben az esetben arra az alacsony rendű szektára utal, amelynek tagjai marihuánát és számos egyéb növényi készítményt is használnak lelki élmények elérése érdekében.

A *szóma* fogyasztása a bátorság érzetét keltette bennük. Az általuk leírt tapasztalatok némi hasonlóságot mutattak azoknak a nyugatiaknak az élményeivel, akik pszichedelikus gombákat fogyasztottak. A füvesember elmagyarázta, hogy számtalan, különböző fajta gomba létezik, aminek a szómához hasonló hatása van. Azt mondta azonban, hogy a *szóma* alapjául szolgáló kúszónövény, egyáltalán nem a gombák, hanem a pozsgás növények körébe tartozik. Egy ősi ájurvédikus szövegben különféle gombákat említenek színük, méretük és használatuk módjának részletes ismertetésével. A szöveg megemlíti, hogy a régiek is lelki élmények megtapasztalása végett fogyasztották őket. A kaktuszokkal és pozsgásokkal foglalkozó könyvek azonban a szóban forgó kúszónövénnyel kapcsolatban nem említik a *„szóma"* kifejezést. Más pozsgások nem rendelkeznek ilyen pszichoaktív hatásokkal. Létezik néhány olyan növény, például az Agaricus[52] (*Amanita muscaria*[53]), a Hyoscamus[54] és a Stramoniam[55] (*datura*), ami mérgező, de kis adagokban hallucinogén hatásokkal bír. Ha az ember ezeket a növényeket használja, fontos, hogy ismerje a megfelelő mennyiséget.

A régiek olyan sokat írtak a szóma és a merkúrfű elkészítéséről, hogy egyes szövegek az efféle – emberi használatra szánt – mámort okozó szerek elkészítésének több száz receptjét említik. Külső élénkítőszerek használatát azonban a jóga egyik iskolája sem engedi meg. Léteznek olyan alacsony rendű *szádhu* szekták, melyeknek követői anélkül élnek e növényi eredetű szerekkel, hogy ismernék a megfelelő használat módját. Az e szektákba tartozó *szádhuk*at gyakran láthatjuk, amint kábán üldögélnek valahol. A régi gyógyítók még tudták, hogy miként, és mikor használják az efféle növényeket. A homeopátia egyetlen adag *ARS 10-M*[56]-et

52 A szerző valószínűleg az Agaricales s. l.-re (a kalaposgombák rendjére) gondol, mert ezen belül találhatók a galócafélék (Amanitaceae) – *a ford.*

53 Amanita muscaria: légyölő galóca – *a ford.*

54 Hyoscamus: a szerző valószínűleg a Hyoscyamus nigerre (beléndek) gondol – *a ford.*

55 Stramoniam: a szerző valószínűleg a Datura Stramoniumra (csattanó maszlag) gondol – *a ford.*

56 ARS 10-M (Arsenicum 10-M) – homeopátiás készítmény. A homeopátiás készítmények rendszerint üvegekben, pirulák (globulusok) formájában kaphatók. Az üveg címkéjén feltüntetik a szer nevét, valamint egy számot és egy betűt. A szám a szer elkészítésekor egymást követő hígítások számát jelöli, a betű, pedig a hígítás mennyiségi arányára utal. A betű és a szám együttesen jelöli a potenciát – azaz a készítmény „erejét" vagy „intenzitását". (C=100, M=1000 C – jelen esetben a szerző arra utal, hogy az adott készítmény már valójában csak igen csekély mennyiségben tartalmaz arzént) – *a ford.*

ajánl egy haldokló betegnek bátorsága erősítésére, az egyiptomiak és a görögök a bürök termésének főzetét[57] adták a haldoklóknak, hogy ne érezzenek fájdalmat, és kellemesen fogadhassák a halált. Az indiai hegyi füvesemberek, ugyanígy főként arra a célra ajánlották a *szóma* használatát, hogy a tudatot a belső, a lelki felé fordítsák, és olyan rituálék során használták e növényt, melyek az ősi árják vallási szertartásainak részévé váltak.

Patandzsáli a jóga szabályainak klasszikus megfogalmazója, a Jóga-szútrák negyedik fejezetének első *szútrá*jában azt írja, hogy az *auszadhi* – egy gyógynövényekből készített orvosság – segítségével az ember lelki élményekben részesülhet. E lelki élmények valamilyen szinten hitelesnek tekinthetők és magasabb szintűek, mint az érzékszerveinkkel befogadható tapasztalatok, használatuk azonban spirituális szempontból értelmetlen. Az ősi irodalomban említett *szóma-raszát** arra használták, hogy azokat a gyengébb képességű tanítványokat segítsék, akik képtelenek voltak hosszú ideig egy adott helyzetben maradni, és figyelmüket sem voltak képesek tudatukra összpontosítani. Ez a növény a motorikus rendszerre hat, használója érzéketlenné válik a külső ingerekkel szemben, így gondolatai egyetlen pontra összpontosulnak. Teste megnyugszik, és megszabadul a fájdalomtól. Néhányan azok közül, akik nem gyakorolták rendszeres önfegyelemmel az állandó testtartást, szómát használtak a meditációt megelőző szertartásos ima során. Nem volt olyan általánosan elterjedt, mint ma a pszichedelikumok. A növény használatát olyan füvesemberek szokásrendszere korlátozta és ellenőrizte, akik egész életüket a különféle gyógynövények hatásának kutatásával és az ezekkel folytatott kísérleteknek szentelték.

Vaidja Bhairavdutt szerint általános gyakorlat volt, hogy e mámorító italokat a *mantra* használatával együtt adták át a tanítványoknak. A *mantrák*at valamely elhagyatott helyen alkalmazták egy tapasztalt

57 Bürök (Conium maculatum): mérgező gyom ill. gyógynövény. A föld feletti része és magja erősen mérgező alkaloidokat tartalmaz. Mindkét drog (itt: a növény hatóanyagot tartalmazó része) erős kábítószer. A bürök mérgező hatása már az ókorban ismert volt – *a ford.*

* Szóma-rasza: a szóma leve.

vezető útmutatásával. Az eseményt böjt és egyéb lemondott gyakorlatok egészítettek ki. A *szádhuk* egyik szektája őrködött e tudás felett.

A pszichedelikumok ártalmasak lehetnek azok számára, akik nem gyakorolják a lemondást, és nem edzik meg tudatukat. Károsíthatják az idegrendszert, és különösen a finomabb energiacsatornák (*nadik*) működését zavarhatják meg. Hallucinációkat élhet át az illető, és súlyos esetekben a józan eszét is elveszítheti.

Olyan embereken figyeltem meg a drogok hatásait, akik használják őket és viselkedésükben, a spiritualitás semmiféle jelét sem fedeztem fel. Lehet, hogy szokatlan élményeik voltak, de mire jó egy olyan élmény, ami később ártalmas és káros következményekkel jár. Ha tudatunk nincs felkészülve az effajta kábítószerekre, és nem fordítunk kellő figyelmet a (javasolt) diétás étrendre, a drogok használata általában hosszan tartó, átható depressziót eredményez. A megfelelő diéta, nyugodt légkör, a *mantra* és a megfelelő vezető fontos tényezők voltak a *szóma-rasza* fogyasztása során.

A füvesember elmesélte, hogy ő maga is kipróbálta ezt a *szóma-raszá*nak nevezett italt (valójában nem állt módomban ellenőrizni, hogy biztosan arról a szómáról van-e szó, amit annak idején a régiek használtak, vagy esetleg valami másról). Elmondása szerint nagyon kellemes és felemelő hatása van, de ha rendszeresen használta, akkor a rekreációs hatás következtében depressziót okozott. Ő is arra a következtetésre jutott, hogy az efféle növények rendszeres használata lelki függőséghez vezet. Egyszer azonban rábeszélt, hogy próbáljam ki, mert ahogy mondta: „Csodálatos. Sohasem volt még részed ilyen élményben."

Egy reggel elkészítette az *ashtha varga** levét, és összekeverte a *szóma* alapjául szolgáló kúszónövény levével. Mindketten ebből a keverékből ittunk. Íze kissé keserű és fanyar volt. Rövid idő múlva mantrázni és forogni kezdett maga körül, majd végül minden ruháját ledobta magáról és táncra perdült. Nekem azonban nagyon megfájdult a fejem. Úgy éreztem, hogy mindjárt szétrobban. Kezemet a fejemre szorítottam. Az ember, aki ellátásomról gondoskodott akkoriban, nem értette,

* Ashtha varga: nyolc – csak a magas hegységekben termő – gyógynövényből készített keverék.

miért viselkedünk olyan furán. Meglepődve rázta a fejét, és azt mondta: „Úristen! Az egyik odakint táncol, a másik a szoba sarkában ül, és fogja a fejét." Olyan nyugtalan lettem, hogy úgy éreztem menten a Gangeszbe vetem magam, átúszom és az őserdőbe menekülök. Felkavaró élményben volt részem. A füvesember tánc közben elkezdett üvöltözni, hogy ő Siva, a világegyetem Ura, és így siránkozott: „Hol az én Párvatím*? Szeretkezni akarok vele."

Viselkedése minden tanítványt felkavart, aki aznap reggel ellátogatott hozzám. Megpróbálták megfékezni, de olyan erőre tett szert, hogy öt ember sem tudta lefogni. Noha apró termetű ember volt, egyiket a másik után dobta le magáról. Az ablakon keresztül követtem az eseményeket, de erős fejfájásom miatt nem jöttem ki a szobámból. Egy másik szvámi hozott nekem három liter meleg vizet, és azt mondta, hogy „mossam ki a gyomromat"†. Ez kissé megnyugtatott. Az uttarkashi Udzsaili Ásramban átélt élmény az *ásram* egész rendjét felforgatta, és nem tudtam, miként magyarázzam meg tanítványaimnak.

Miután évekig gondosan tanulmányoztam a pszichedelikus készítmények használatát, arra jutottam, hogy esetleges pozitív előnyeik eltörpülnek az általuk okozott káros hatások mellett. Akik lelkileg nem felkészültek, mindenképp negatív élményeket élnek át, vagy a kábítószerek elfogyasztásakor vagy utána. A felkészült embernek nincs szüksége efféle drogokra.

---

* Párvatí: Siva felesége.

† Ez a gyomor megtisztítását célzó jógikus technika azt jelenti, hogy az ember jelentős mennyiségű vizet iszik, majd kihányja azt.

NYOLCADIK FEJEZET

A nagy vallásokon túl

A világ minden nagy vallása egyetlen Igazságból ered.
Ha anélkül követünk egy vallást, hogy közben az Igazságot gyakorolnánk,
ez a „vak vezet világtalant" helyzetére emlékeztet.
Azok, akik Istennek szentelik magukat, és mindenkit szeretnek.
A szeretet a világegyetem vallása.
Az együttérző ember túllép a vallás határain és felismeri
az osztatlan, abszolút Valóságot.

EGY HIMALÁJAI KERESZTÉNY BÖLCS

ÉLT EGYSZER KOLOSTORUNKBAN egy bölcs, aki igen sokat tudott Krisztusról. Szádhu Szundar Szingh-nek hívták. Amikor Madraszba látogatott tízezrek mentek el, hogy meghallgassák a parton tartott beszédét. Európa minden tájáról érkeztek emberek, csak hogy őt hallhassák. A pandzsábi Amritszarban született egy szikh családban.

Fiatal korában, volt egy éjszakáról éjszakára visszatérő látomása. Nem értette, hogy álom-e, ami utat mutat, vagy pedig ártalmas jelenség. Mindig egy ember jelent meg neki, aki arra kérte, hogy keljen fel és menjen a Himalájába. Megpróbált nem elaludni, de végül mindig elfáradt és lehunyta szemét. Ekkor jelentkezett a látomás, és hallotta, hogy egy hang így szól hozzá: „Felkészültél rá, hogy meghallgass? Én vagyok a megváltód. Nincs számodra más út."

Nem tudta, hogy ki jelenik meg neki látomásaiban, ezért tanácsért fordult néhány emberhez. Az egyik azt mondta, hogy Krisztus volt, a másik Krisnára gyanakodott, a harmadik Buddhának vélte. Egyszer azonban, amikor meglátta Krisztus arcképét, így szólt: „Ez a mester jelenik meg álmaimban, és ébreszt fel mindig." Krisztus újra és újra megjelent álmában és így szólt hozzá: „Fiam, miért késlekedsz?" Egy napon végül is elhagyta otthonát, anélkül, hogy bárkinek is szólt volna, a Himalájába ment, és hosszú ideig ott is maradt. Évekig élt a mi barlang-kolostorunkban.

Ő ismertetett meg a keresztény Bibliával. A Bhagavad Gítá és a Biblia összehasonlítására is ő tanított meg.

– A reggeli üzenetet Krisnától kaptuk; a délutánit Buddhától, az esti üzenetet pedig Krisztustól – mondta. – Nincs különbség. Krisztus az együttérző, Buddha a megvilágosodott és Krisna a tökéletes; koruknak, és a követésükre felkészült tömegek igényeinek megfelelően adták át üzenetüket. E kiemelkedő emberek az egyetlen abszolút Valóság képviselői voltak, ami különféle alakban jelenik meg, és száll alá az emberek közé, amikor ennek szükségét érzi. A bölcsek, hagyományaik szellemében a világ minden nagy vallását tisztelik.

Szádhu Szundar Szingh szeretetet sugárzó, kedves és kiművelt lélek volt. Nagyra becsültem, és ma is tanítóim közt tartom számon. Egy alkalommal a buddhizmus és a kereszténység remek összehasonlítását adta:

– A kereszténység a zsidó vallás gyermeke, ahogyan a buddhizmus a hinduizmusé. A világ e két nagy vallása változott, fejlődött és számtalan formát öltött fokozatos fejlődésének évszázadai során. Van néhány olyan fontos jellegzetesség, amit mindkét nagy és nemes vallásban megtalálhatunk.

– Mindkét vallás elveti a testi élvezeteket, melyek az emberi szív és tudat alacsonyabb szintjeiről erednek. Mindkét vallás abban hisz, hogy a gonosz az érzékiségben gyökeredzik. A bűn és az önzés tana a pesszimizmus felé tereli az embert. Erősen hangsúlyozzák az egész emberiség érdekében vállalt szenvedést és együttérzést. Alapvetően mindkét vallásban megtalálható a szeretet eszményképe, mely a másokért vállalt halál szélsőségével, és a „szeretni másokat, mint önmagunkat" elvével párosul. Mindkettő alapvetőnek tartja, hogy az ember önzetlenül szeressen, és arra buzdítja követőit, hogy ezt az önzetlen szeretetet fejlesszék magukban.

A buddhizmus tágabban értelmezi a szeretet fogalmát, mint a kereszténység. Míg a kereszténység csupán az emberiségre korlátozza a szeretetet, addig a buddhizmus az állatokra is szeretettel tekint. Míg a kereszténység a teológia segítségével vizsgálja az életet és megáll a hit határánál, addig a buddhizmus ésszerűsíti az életet, és a *nirvánáig* jut. A buddhista aszkétizmus békét hirdet, a keresztény boldogságot, de mindkét vallás megismerése révén olyan békéhez és boldogsághoz juthatunk el, amit a világ sem meg nem adhat, sem el nem vehet. A buddhizmus a kereszténységhez hasonlóan az akarat fontosságát hangsúlyozza, az erkölcsi élet művelésében mindkettő a fegyelmet, a gyakorlást és az erényeket tartja fontosnak. Tanításaik jellegét nagyobb vonalakban szemlélve e két vallás nem nagyon különbözik egymástól.

– Buddha követője nagyon elszántan törekszik arra, hogy tudatában legyen gondolatainak, szavainak és tetteinek. A történelem tanúsítja, hogy a Jézus környezetében élő emberek is teljes mértékben egy magasabb szintű Önvalónak szentelték magukat saját testi énjük helyett. Mind a kereszténység, mind a buddhizmus hisz benne, hogy az egyénnek saját erkölcsi tökéletesedésére kell törekednie. A buddhizmus a négy nemes igazságban hisz, melyek felismerik, hogy a szenvedés legfőbb oka a vágyban gyökerezik. A kereszténységben van valami abból a nyugati akaratosságból, hogy észreveszi az alkalmat, és kihasználja. A buddhisták a mélymeditációs állapotban ülő, elmélkedő – tökéletesen nyugodt – bölcs figuráját választották legfőbb jelképükül, számukra ez testesíti meg az ideált. A kereszténység egy keresztre feszített fiatalember szimbólumát használja, ami azt bizonyítja, hogy a legnagyobb szenvedés is legyőzhető a szeretet erejével. Buddha és Krisztus hasonló jellemvonásokkal bírnak, de ugyanakkor különböznek is egymástól. Jézus az igazság kérlelhetetlen harcosa volt, míg Buddha a nyugodt és együttérző bölcs. A két vallás metafizikai elképzelései eltérően közelítenek az etika kérdéséhez. A kereszténység teisztikus[58], míg a buddhizmus látszólag agnosztikus[59].

Ez az ellentét nyilvánvalóvá teszi, hogy a két vallás követői hibát követnek el, amikor azt állítják, hogy saját vallásuk a két vallás minden értékét magában foglalja, elfelejtkezve arról az igazságról, hogy különkülön mindkettő nagyszerű vallás, és hogy mindkettő hozzájárult az emberiesség kialakításához.

– A keresztények a vaisnavákhoz hasonlóan egy dualista világrendszerben hisznek. A buddhisták a *nirvánában* hisznek, pontosan abban

58 A teizmus a világot megalkotó, annak gondját viselő személyes isten létét valló világnézet – *a ford.*
59 Az agnoszticizmus az objektív világ teljes megismerhetőségét kétségbe vonó filozófiai irányzat – *a ford.*

az értelemben, ahogyan a Védák említik azt. A *Nirvána* szanszkrit szó, amit már a Védákban is megtalálhatunk. A felszabadítás vagy *nirvána* a bölcsek által vallott, megszabadulásra használt szó módosult formája. A bölcsek útja a legősibb út; mind a kereszténység, mind a buddhizmus tanításait megtaláljuk itt. Nem a hinduizmusról vagy a hindu vallásról beszélünk, mert a hindu vallás az *avatárok* avagy az inkarnációk útjában hisz. A bölcsek útja azonban magasabb rendű. Ők a Védák legősibb vallásának alapítói. Létezik-e olyan vallás a világon, ami nem a Védákat tartalmazza, erkölcsi etikájának, filozófiájának egészét, valamint az ember és világegyetem kapcsolatának kérdését tekintve? A Védákban, melyek a mai emberiség legősibb ismert feljegyzéseinek tekinthetők, megtaláljuk a buddhizmus és a kereszténység minden alapelvét. A Védák időben később született részét nevezik Upanisadoknak. Az Upanisadok valóban a bölcsek üzenetét adják át, és számos magyarázatuk létezik. E tanítások időtlenek, egyetemesek és mindenkihez szólnak. A Védákat nem egy adott személy alapította. E mélyreható igazságokat bölcsek sora ismerte fel elmélkedései során, a legmélyebb meditációs állapotban. E tudásforrásból hét különféle kis ér született, melyek fokozatosan fejlődtek ki, és szélesedtek folyóvá. E külső tudást szállító folyók egyetemes érvénnyel bírnak.

– A Védák tudását az árják őrizték meg. Kérdés azonban, hogy ki követi a Védákat? A Védák számos utat megemlítenek. Akik nem képesek a lemondás útját követni, azoknak meg kell próbálniuk megérteni, hogy a *karma* köti meg a cselekvő ember kezét, és hogy a *karma* törvénye elől senki sem menekülhet.

A *karma* kettős törvénye az ok és okozat törvénye. Ezek elválaszthatatlanok egymástól. Áhítatos odaadás és szeretet híján, a *karma* nem válhat a megszabadulás eszközévé. A *karma* úgy köti meg az embert, hogy akadályokat gördít elé az önmegvalósításhoz vezető úton. A reinkarnáció filozófiája elválaszthatatlan a *karma* filozófiájától. Egy és ugyanazon dologról van szó.

– A bölcsek útja a meditáció és az elmélkedés útja. Aszkétikus út, és mégis megfelel az ember igényeinek. Gyakorlati útmutatást ad a szellemi élet megéléséhez és határozottan kitart azon meggyőződése mellett, hogy, ha az ember a tőle telhető legjobban és önzetlenül végzi saját kötelességeit, itt és most felismerheti a végső valóságot. Míg a kereszténység azt hirdeti, hogy Isten országa bennünk található, a buddhizmus a *nirvánáról*, a bölcsek útja az önmegvalósítás tudatállapotáról beszél. A bölcsek útján járó ember már csupán csak az Önvaló ismerete révén is felismeri az abszolút, osztatlan valóságot. A kereszténységtől és a buddhizmustól eltérően a bölcsek útjának nincs semmiféle – imádat tárgyát képező – adott szimbóluma. A bölcsek útján – mely mindent magában foglal és semmit sem rekeszt ki – a hamis egótól a valódi Önvalóig, majd a mindenség Önvalójáig jutunk.

Szádhu Szundar Szingh beszédei nagy hatást gyakoroltak az emberek szívére. Folyamatosan Krisztus-tudatban élt.

Egy alkalommal megkérdeztem tőle:

– Te láttad már Istent?

– Megsértesz, ha ezt kérdezed tőlem. Én folyton Istent látom. Úgy érted, hogy láttam-e Istent egyszer, kétszer vagy háromszor? Nem, mert folyton együtt vagyok az én Urammal. Ha én nem lehetek vele, akkor ő van velem.

– Kérlek, magyarázd el – kértem.

Nagyszerűen kifejtette:

– Amíg tudatos éned érvényesül, légy tudatosan Istennel, úgy, hogy mindig gondolsz rá. Amikor elalvás előtt tudatos éned halványulni kezd, engedd át magad.

Legyen az utolsó gondolatod, mielőtt lefeküdnél: *„Ó, Uram, légy velem. Én a Tiéd vagyok és Te az enyém."* Az Úr egész éjjel veled marad. Így mindig együtt maradhattok.

E nagy bölcs egy napon eltűnt a Magas-Himalájában. Senki sem tudta, hogy hová ment. Sokszor próbáltam a nyomára bukkanni, de nem jártam sikerrel. Ő segített, hogy ráébredjek: folyamatosan Istentudatban élhetünk. A Himalájában még ma is élnek ilyen ismeretlen bölcsek. Boldogok, akik mindig Krisztus-tudatban élnek.

TALÁLKOZÁSOM EGY JEZSUITA SZÁDHUVAL

Míg Sankarácsárja voltam, találkoztam egyszer egy jezsuita *szádhu*val (a *szádhu* olyan ember, aki az Urat szolgálja). A *szádhuk* és szvámik olykor fehér köntöst, vagy jutából készült zsákruhát hordanak, a lemondás útjára történő beavatáskor azonban sáfránysárga öltözéket kapnak. A sáfrányszínű öltözet a tüzet jelképezi. Csak azok viselhetik, akik már minden világi vágyat elégettek a tudás tüzében. A képzett szerzetesek némelyike szándékosan nem hordja ezt a ruhát, és nem ad az efféle formalitásokra. Fehér köntöst hordanak, takarót csavarnak maguk köré és jutából készült zsákruhában járnak. Számukra lényegtelen, hogy milyen ruha van rajtuk.

A szvámik tíz szerzetesrendbe tömörülnek, a *szádhuk*nak sok csoportja létezik. A szvámik tíz rendjéből négyet kizárólag a brahmanák számára tartanak fenn, mivel ők már kisgyermekkoruktól tanulmányozzák a spirituális könyveket és alkalmazzák a bennük foglaltakat. Spirituális környezetben nőnek fel. A bölcs írásokat tanulmányozzák, így megfelelő módon képesek átadni a tudást, a másik hat rend azonban más kasztoknak jár.

Az említett jezsuita *szádhu* sáfránysárga ruhát viselt, valamint egy kereszt is lógott a nyakában. Ő volt a harmadik keresztény *szádhu*, akivel addig találkoztam. A kereszténység gyakorlati oldaláról kezdtünk beszélgetni. A jezsuita tanult szerzetes volt, aki tudott szanszkritul, angolul és a dél-indiai nyelvek legtöbbjét is ismerte.

Ugyanolyan életet élt, mint a hindu szvámik.

Úgy tűnik, hogy az indiai és a nyugati kereszténység különbözik egymástól. Az indiai keresztények meditálnak, és filozófiai szövegmagyarázatokat fűznek a Bibliához, pontosan úgy, ahogyan a szvámik magyarázzák az Upanisadokat, és ennek különféle kommentárjait. A szvámi azt mondta, hogy a kereszténység megújítható lenne, ha annak gyakorlatias oldalát is tanítanák. Nyugaton nem értik a kereszténység gyakorlati oldalát. Ő bizonyos volt benne, hogy Krisztus a Himalájában élt. Nekem végül is teljesen mindegy, hogy ott élt-e vagy éppen máshol.

A jezsuita szvámi igen alázatos ember volt. Arról beszélt nekem, hogy milyen Jézus társaságában járni.

– Hogyan járhatsz olyasvalakinek a társaságában, aki kétezer évvel ezelőtt élt? – kérdeztem tőle. Nevetett és így válaszolt:

– Micsoda nem tudás! Krisztus a tökéletesség, az egység és az igazság állapotát jelenti. Az igazság örök valóság, és nincs alávetve a halálnak. Krisztus-tudatban élek, Krisztus nyomában járok.

– Merre találhatók a nyomai? – kérdeztem.

Megint nevetett és így szólt:

– Bárhová, bármely irányba tartok is, érzem, hogy Ő mutatja az utat. Nyomai mindenütt ott vannak, de csak hited szemével látod meg őket. A te hitednek van-e szeme?

Csodálatomnak adtam kifejezést a Krisztus-tudat iránti szeretete miatt, majd búcsút intettem neki.

JÉZUS A HIMALÁJÁBAN

Miután lemondtam a Sankarácsárja címről, mesteremhez mentem és vele maradtam néhány napig. Innen úgy terveztem, hogy Amarnáth-ba, Kasmír legmagasabban fekvő szamádhi-mandírjába zarándokolok. Amarnáth tulajdonképpen egy barlang, környékét egész évben hó borítja. A víztől csöpögő jégcsapok Siva *lingam*hoz hasonlítanak, ami a hinduk szemében ugyanolyan szimbólum, mint a keresztények számára a kereszt, vagy a zsidóknak a Dávid-csillag. A barlanghoz fűződik egy híres, fehér galambpárról szóló történet is.[60] Azt mesélik, hogy a zarándoklat napján egy fehér galamb-pár jelenik meg. Az Amarnáth-ba tartó zarándoklaton egy tanult kasmíri *pandit* volt a vezetőm. Jézus Krisztusról mesélt nekem, azt állítva, hogy Jézus Kasmírban élt, és ott meditációs gyakorlatokat folytatott. A *pandit* egy tibeti nyelven írt kéziratra hivatkozott, amit

60 A legenda szerint Siva felesége, Párvatí nagyon szerette volna megtudni a halhatatlanság titkát, és addig üldözte Sivát, míg az beadta a derekát, hogy elmondja neki, de kikötötte, hogy csak olyan helyen mondhatja el, ahol semmilyen élőlény nem hallja meg a titkot. Az Amarnáth-barlangot szemelték ki erre a célra. Amikor megérkeztek, Siva leterítette a földre a dereka körül hordott szarvasbőrt és leült rá törökülésben. Megkérte Párvatít, hogy tegyen ő is ugyanígy, továbbá elővigyázatosságból még egy tűzfalat is vont a barlang köré, hogy senki se léphessen be. Csak ezután árulta el a halhatatlanság titkát Parvatinak, aki azonban annyira fáradt volt, hogy álomba merült, így elszalasztotta a titkot. Volt azonban a barlangban egy tojás, amit Siva szarvasbőre eltakart, és a benne fejlődő galambpár meghallotta a titkot. Amikor eljött az ideje, a galambok annak rendje és módja szerint kikeltek a tojásból. A titok ismeretében mindig újjászületnek, és azóta is a barlangot tekintik otthonuknak. Amikor a papok – a jégtorlaszt lebontva – nyaranta megnyitják a barlangot, mindig ott találják őket – *a ford.*

egy 4000 méteres magasságban található kolostorban őriznek. A kéziratot egy orosz író lefordította, majd angolul is megjelent *Jézus Krisztus ismeretlen élete*[61] címmel. A Himalájának ezen a részén sok ember hisz ebben a történetben, és sértésnek veszik, ha nem értesz egyet velük. Az Amarnáth-hoz közeli egyik hegy arról híres, hogy Jézus ott folytatott meditációs gyakorlatokat. Vezetőm három indokot hozott fel állításának megerősítésére, az első: Jézus hagyományos kasmíri öltözetet viselt, a második: hajviselete szintén a kasmíri szokásokat tükrözi, a harmadik: az általa véghezvitt csodák jól ismert jógikus csodák.

Kasmíri szamádhi-mandír azon a helyen, ahol vélhetőleg Jézus élt.
A szamádhi-mandír neve: Takhte-tausz (ami annyit tesz: ahol a „Kiváló" élt)

61 *„The Unknown Life of Jesus Christ"*

A *pandit* állítása szerint Jézus életének ismeretlen, tizenhárom éves korától kezdődő időszakára hagyta el Kis-Ázsiát, és a kasmíri völgyek között élt harmincéves koráig. Nem tudtam, hogy higgyek-e neki vagy sem, de természetesen nem akartam elutasítani ezt az elképzelést. Végtelen szeretetet érzett Jézus Krisztus iránt. Nem akartam vitatkozni vele.

Útközben Amarnáth felé elvitt egy *ásram*ba, ami 11 kilométerre volt a gulmargi erdőben. Gulmarg kedvelt látványosság, külföldről is sokan látogatják. Élt ott egy szvámi, aki a kasmíri sivaizmus[62] tudósa volt, és idejének legnagyobb részében meditált.

A kasmíri sivaizmus sok olyan kézirattal rendelkezik, amit még nem fordítottak le, és nem magyaráztak meg. Annyi minden marad kimondatlanul e nagyszerű kéziratokban, hogy csak azok a szerencsések érthetik meg őket, akik ezen az úton járnak és már valamit megértettek belőle. A kéziratokat sohasem érthetjük meg hozzáértő és képzett tanító segítsége nélkül. Ez a filozófiai irányzat az emberi szellemet, tudatot, és testet, valamint a világegyetemben létező valóság minden szintjét egy *szpandá*nak nevezett elv – a spontán vibráció – megnyilvánulásának tartja. A kéziratok a *shaktipatá*val*, és az emberekben rejlő alvó erő felébresztésével foglalkoznak.

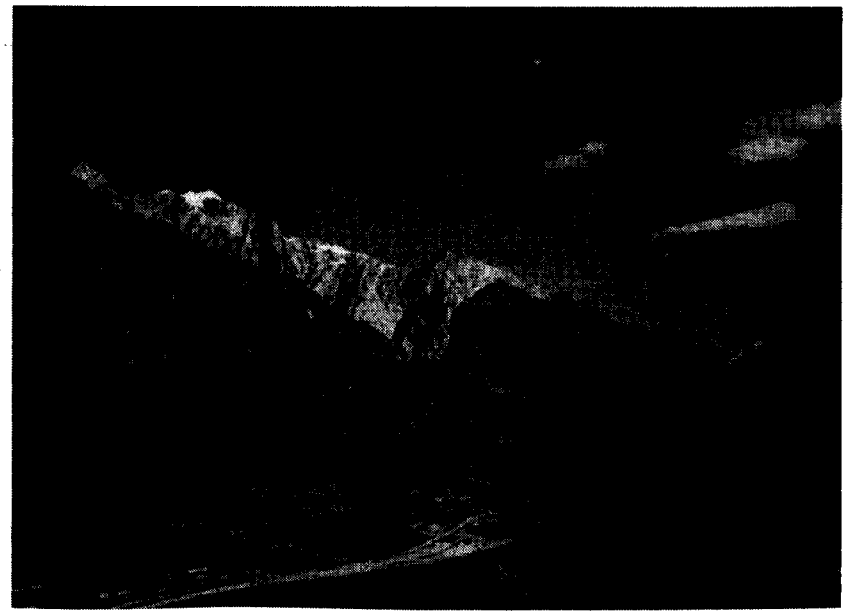
A szvámi mesélt nekem egy vándorló mesterről, aki minden nyáron ellátogatott az Amarnáth-barlangi szamádhi-mandírba, de senki sem tudta, hogy egyébként hol él. A Ladakh-ból érkező emberek gyakran látták őt, amint teljesen egyedül rója a hegyi ösvényeket. Nem csupán az Amarnáth-barlangi szamádhi-mandírba akartam ellátogatni, de a Himalája e vándorló mesterével is szerettem volna találkozni. Mindazon emberek közül, akikkel életemben találkoztam, hárman voltak nagyon mély hatással rám, hárman hagytak mély nyomot emlékezetemben. Egyikük ez a mester volt.

---

62 Sivaizmus (saivizmus): több különálló, de történetileg rokon vallási rendszer összefoglaló neve, amelyeket Indiában Siva isten tanításainak tekintenek. A kasmíri sivaizmus a hat fő irányzat egyike, erősen monisztikus színezetű, és a tizedik században élt Sri Vaszugupta bölcs aforizmái nyomán született meg – *a ford.*

* Shaktipata: azt jelenti, hogy a guru – kegyelme révén – egy magasabb szintű tudatosságot ad át a tanítványnak.

Az Amarnáth-barlangi szamádhi-mandír Kasmírban



Kasmíri völgyek

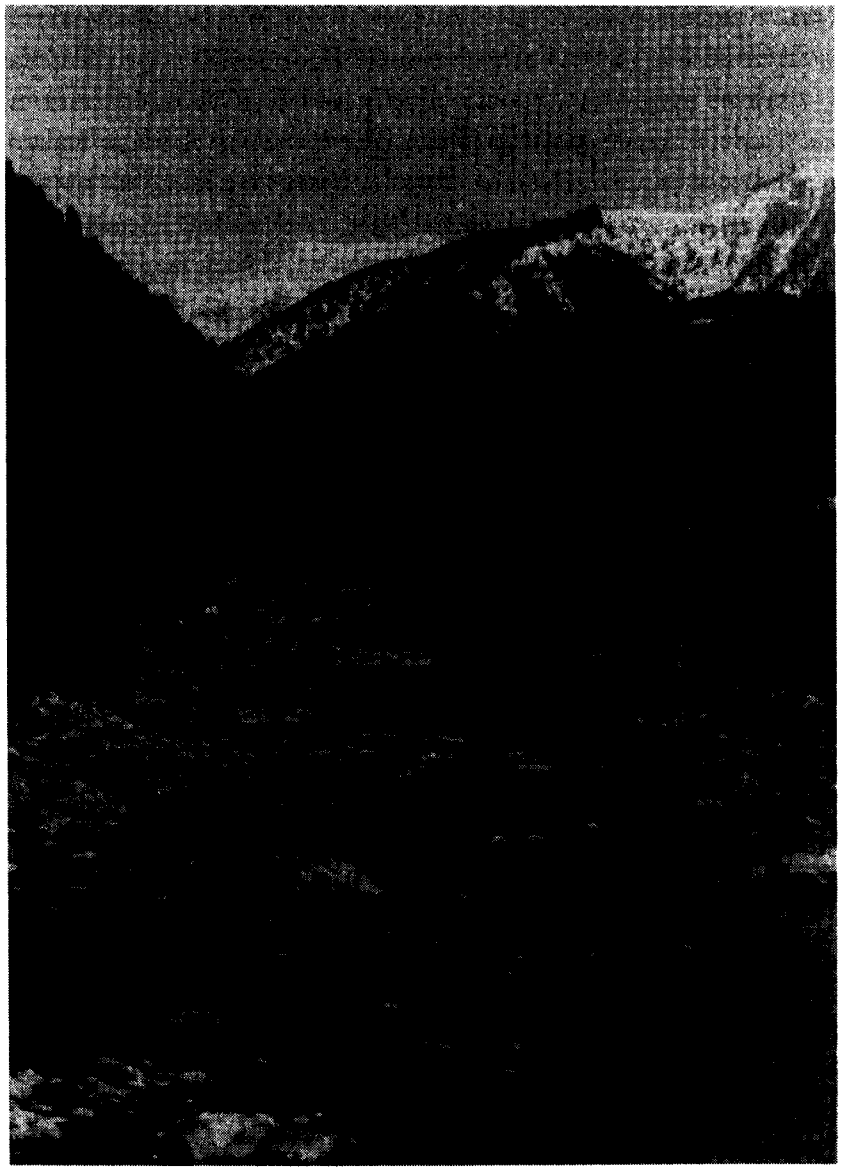
Hét napot töltöttem mellette, körülbelül ötven méterre laktunk a szamádhi-mandírtól. Jóformán minden évben ellátogatott ebbe a barlangi szamádhi-mandírba. Húsz év körüli, kedves fiú volt és arca majd kicsattant az egészségtől. *Brahmacsári*ként élt, egy ágyékkötőn kívül semmije sem volt. A jógagyakorlatok segítségével annyira hozzászokott a nagy tengerszint feletti magasságokhoz, hogy képes volt 3000 –3500 méteres magasságban gyalogszerrel járni és ott élni. Érzéketlen volt a hideggel szemben. A vele töltött idő a megvilágosodás élményével ajándékozott meg. Tökéletes ember volt, a jóga bölcsessége és derű töltötte el lényét. Az emberek Bal Bhagavannak (azt jelenti: Gyermek-Isten Inkarnáció) nevezték e fiatal mestert, ő azonban nem foglalkozott a dicsérő szavakkal, és folyton csak a himalájai hegyek között vándorolt. Már régebbről ismerte mesteremet, és korábban barlang-kolostorunkban is élt. Sok régi tanítványról érdeklődött, akikkel mesteremnél gyakorolta a meditációt. Röviden, barátságosan fejezte ki magát, de éreztem, hogy nem örült, amikor vezetőm hajlongott előtte, megérintette a lábát, és érzelmes áhítattal sürgött-forgott körülötte. Példaképem lett e nagyszerű mester.

Sohasem láttam még embert, aki nyugodtan tudott volna ülni nyolc-tíz órán keresztül anélkül, hogy szemhéja megrezzent volna, de az ifjú mester nagyon különös ember volt. Meditációi során mintegy hetven centiméterrel a föld felett lebegett. Zsinórral mértük le a távolságot, amit később egy mérőléchez viszonyítottunk. Szeretném azonban világossá tenni, hogy – amint arról már korábban is szót ejtettem – a levitációt nem tartom szellemi gyakorlatnak. A levitáció esetében a *pránájáma* egy haladó gyakorlatáról van szó, melynek során a *bandhák*at (elzárásokat) alkalmazzák. Aki ismeri a tömeg és súly közti kapcsolatot, megértheti, hogy a levitáció lehetséges, de csak hosszas gyakorlás után. Én azonban nem ezt kerestem. Egyedüli vágytam az volt, hogy a mester közvetlen közelében lehessek.

Feltettem neki egy kérdést a megvilágosodás legmagasabb szintű állapotával kapcsolatban, és elmormoltan egy *mantrát* az Upanisadokból, mire így válaszolt:

– Ha érzékszerveinket megfelelő módon uraljuk és megakadályozzuk, hogy érintkezésbe lépjenek a világ tárgyaival, akkor az érzékszervi érzékelés nem teremt képzeteket a tudatban. A tudatot ezután az összpontosításhoz szoktatjuk hozzá, és ha már nem hív elő gondolatmintákat a tudattalanból, az így elért egyensúlyi helyzet magasabb szintű tudatállapothoz vezet. A megvilágosodás legmagasabb szintű állapota a tökéletes nyugalom állapota, melyet a *szattvá*ban alapozunk meg. A két alapvető eszme: a meditáció és a nem kötődés gyakorlása. Szilárd meggyőződés szükséges ahhoz, hogy határozott életfilozófiát alapozhassunk meg. Az intellektus közbeléphet, az elvakult érzelem félrevezethet. Noha mindkettő jelentős erőt képvisel, először meg kell ismernünk, meg kell vizsgálnunk, majd az intuíció forrásához kell irányítanunk őket. A valódi tudás egyetlen forrása: az intuíció. Mindaz, amit a világban látsz, folytonosan változó természete miatt nem valós. A valóság mindezen változásokon túl rejlik.

Azt mondta, hogy bátran haladjak tovább azon az úton, amit követek. Az egyhetes *szatszanga* után vezetőmmel együtt elbúcsúztunk e nagy bölcstől. Visszatértem Szrinagarba, majd ezt követően himalájai vályogkunyhómba húzódtam vissza, hogy az ősz szépségét élvezzem.



Lenyűgöző kasmíri völgy

KRISZTUS-LÁTOMÁS

1947-BEN, INDIA FÜGGETLENSÉGÉNEK kikiáltása után, Tibetből visszafelé jövet, néhány napra megálltam Szikkimben, hogy meglátogassak néhány jelentős buddhista jógit, majd az asszámi Shillongba mentem. Shillong az indiai kereszténység egyik fellegvára. Itt találkoztam egy garvali *szádhu*val, aki ismert keresztény misztikus volt. E szeretetre méltó ember már rég túllépett azon a szinten, hogy az anyagi világ befolyásolhatta volna. Az ő révén ismertem meg a Hegyibeszédet, és a Jelenések Könyvét, melyeket összehasonlított Patandzsáli jógarendszerével. Számos nyelven beszélt. Elvitt magával a Nága- és Gairo-hegységbe, ahol protestáns és katolikus közösségek éltek az erdőben. A *szádhu* a békítő szerepét töltötte be a két csoport között, és mindig a gyakorlati kereszténységet tanította, ahelyett, hogy elmélkedett vagy erkölcsi prédikációkat tartott volna. Az volt a szavajárása: „A kereszténységet szeretem, nem az „egyháziasságot", ami az egyházak hívei közül – biztos vagyok benne – néhányakat legalábbis sértett. Hite szerint az Isten országa minden emberi lényben ott van, és hogy Jézus, megkeresztelkedése után lett Krisztussá. Úgy tartotta, hogy Krisztus az egyetemes tudat és hogy senki sem érheti el a végső valóságot a Krisztus-tudat megvalósítása nélkül. A keresztények ezt általában nemigen értik, a keresztény misztikusok azonban még tudták, miről van szó. E *szádhu* oszlatta el sok – a keresztény teológiával kapcsolatos – kétségemet.

Már jóval korábban megszerettem Krisztust és tanításait, de sohasem értettem azt a dogmát, hogy az ember csak Krisztus által üdvözülhet. E problémám akkor oldódott meg, amikor a szádhu az Atya és a Fiú, és a minden ember által elérhető tökéletesség szemszögéből magyarázta el a dolgot.

Két napra rá, hogy találkoztam e jelentős keresztény *szádhu*val, ismét akadt némi gondom a hatóságokkal. A városban tartandó helyhatósági választásra készülve számos politikai párt folytatott kampányt. Emberek jöttek hozzám, és megkérdezték a véleményemet, mire azt válaszoltam nekik, hogy nem kell a kormánypártra szavazniuk, ha úgy, érzik, ez nem lenne becsületes dolog. Idegen voltam a városban és a rendőrség letartóztatott. Azzal vádoltak, hogy nem támogatom az új indiai kormányt, noha valójában semmiféle politikai motiváció nem vezérelt. Akkor még nagyon friss volt a demokrácia Indiában, az embereknek és a hatóságoknak még sokat kellett tanulniuk, hogy megértsék, mit jelent valójában demokráciában élni, és alkalmazni azt.

Ismét elcsodálkoztam: „Miért kerültem ilyen szörnyű helyzetbe, miután olyan sok időt töltöttem arra törekedve, hogy senkit se bántsak meg?" Az Úrhoz imádkoztam segítségért. Aznap éjjel álmomban egészen tisztán megjelent nekem Jézus Krisztus. Kedvesen megfogta a kezem, és a következő szavakkal áldott meg: „Ne aggódj, semmi rossz nem történik veled."

Másnap került bíróság elé ügyem, és egy keresztény bíró elé vittek. Rövid szakállam, fatalpú szandálom, vándorbotom és öltözékem miatt az emberek gyakran kereszténynek véltek. A bíró rám nézett és azt kérdezte:

– Ön keresztény?

– Nem, nem kereszténynek születtem.

Természetesen kedveltem és tiszteltem a kereszténységet, ahogyan a többi nagy és jelentős vallást is.

– Miért tartóztatták le? – kérdezte a bíró.

– Elmondtam a véleményemet – válaszoltam. – Megkérdezték tőlem, hogy kire kellene szavazniuk, mire így válaszoltam: „Rajtatok múlik, hogy kire szavaztok."

A rendőrség bűnügyként tüntette fel az esetet, de amikor a bíró megismerte a tényeket, egyetértett velem, hogy jogtalanul tartóztattak le, és felmentett.

Négy hónapig maradtam Shillongban, míg a keresztény *szádhu* oktatott. Korábban sohasem találkoztam még olyan *szádhu*val, aki ilyen tisztán képes lett volna összehasonlítani a *Bhagavad Gítá* filozófiáját és a Biblia tanításait, úgy hogy végül mindkettőt sokkal jobban megértsem. A *szádhu* rendszeresen meditált, nyugodt volt, derűs, minden félelemtől megszabadult már. Miután nála tanultam, sokáig elmélkedtem a Hegyibeszéden és a Jelenések Könyvén. Sokáig ezeket a részeket szerettem legjobban a Bibliából. Szilárd meggyőződésem, hogy a Biblia sok bölcsességet tartalmaz, csak olykor a prédikátorok ködösítik el és zavarják össze.

A bölcs azt mondta:

– Miután összehasonlítottam a világ összes nagy vallását, arra jutottam, hogy minden nagy vallás ugyanazokon az alapvető igazságokon alapszik. Ha ez így van, miért mindez a gyűlölet, féltékenység és dogma? Ez vezetett arra a felismerésre, hogy még a legősibb védikus vallás is – ami valójában egyetemes – elveszett, és, hogy India papok által megőrzött bölcsessége nem volt képes átadni a védikus bölcsek üzenetét. Ezek a papok mégis a Védák tudósainak nevezik magukat. Sankara a *Bhagavad Gítá*hoz írt kommentárjában, egyértelműen elmagyarázza, hogy a *Bhagavad Gítá* a Védák módosult változatának tekinthető, és hogy az Úr Krisna csupán a mesélő szerepét tölti be. Az igazság mindig is létezett. A világvallások alapítói és jelentős hírvivői csupán narrátorok voltak, de a nemes igazságokat valójában a bölcsek és nem Isten reinkarnációi alapozták meg. Már önmagában véve ez is bizonyítja, hogy Isten jelentős reinkarnációi csupán módosítottak a bölcsektől kapott üzeneten.

Isten reinkarnációi csak a bölcsek hírvivőinek szerepét töltik be. Csak a kosarat cserélték ki, a benne levő tojások ugyanazok maradtak.

Amikor a keresztény *szádhu* ezt elmagyarázta nekem, új távlatok nyíltak meg lelki szemeim előtt.

Így folytatta:

– A vallások jelentős szerepet játszanak, mert összetartják a társadalmat. A szellemi vezetőket és a vallások alapítóit autoritásként

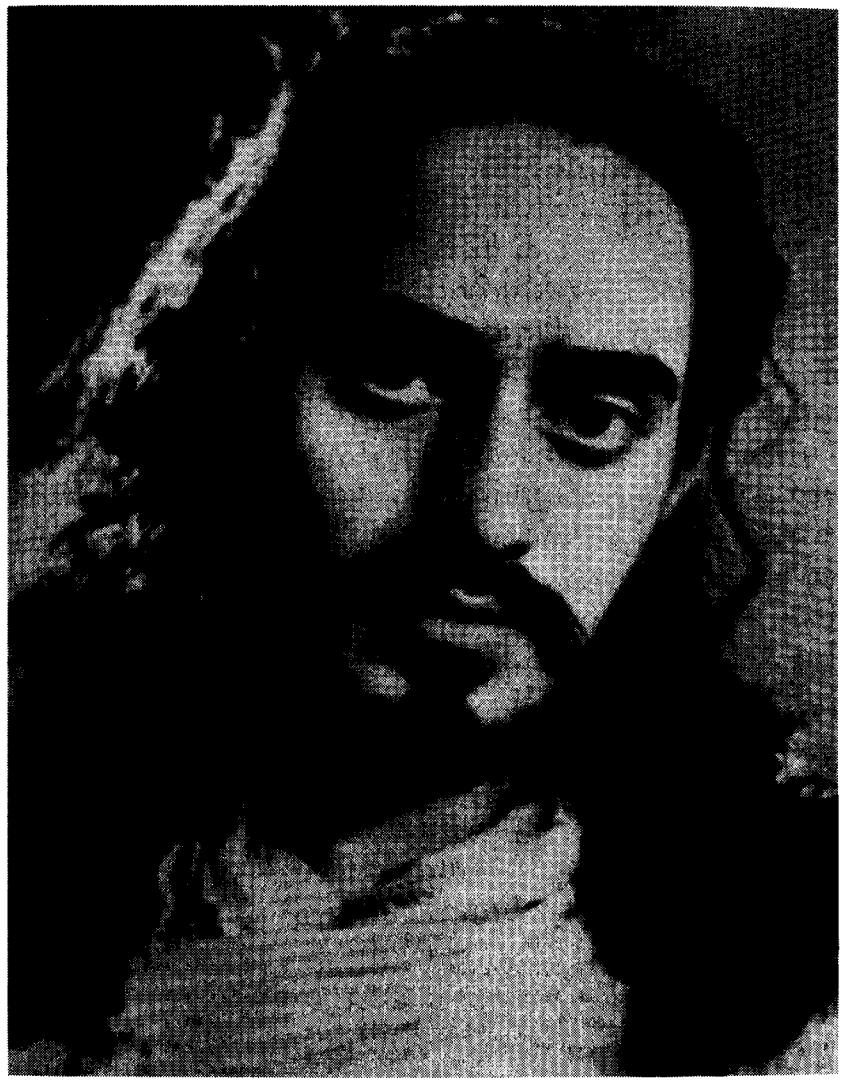
fogadják el, de az általam végzett kutatás szerint, az örök és tökéletes igazságok a bölcsektől származnak. A különféle vallások jelentős hírvivői és vezetői csupán az ősi bölcsek szócsöveinek tekinthetők. Ha a vallások vezetőit és alapítóit imádjuk, az olyan mintha bármiféle szilárd mögöttes filozófia nélkül teremtenénk dogmát és kultuszt. Ha a bölcsek útját követjük, nem találkozunk hőskultusszal, mivel az ő tanításaik egyetemesek és örökérvényűek. A vallási tanítók akkor „rontották meg" a világvallásokat, amikor nem voltak képesek gyakorlati tudást átadni tanítványaiknak. Azt mondták: „Hinnetek kell az Istenben", és elutasították a lélek őszinte keresését. Mind Keleten, mind Nyugaton a világ minden prédikátora kihasználja a hit doktrínáját. A modern embert jobban összezavarják a prédikátorok, mint saját problémái. A társadalmi és vallási problémák komoly konfliktusokat keltenek, és előítéleteket szülnek, melyeket nehezen oszlathat el az ember. Mennyit ér egy olyan vallás, amely köteléket és gondokat teremt az ember számára? A bölcsektől származó egyik legfontosabb üzenet, a szabadság üzenete, de ebben annyiszor megakadályozták az embereket, hogy a ma vallásos embere rabszolgaként, megfélemlítve él, a gonosz és az ördögök gyötrik. Inkább a bűnnel és a Sátánnal foglalkozik, mint az önmegvalósítással és Istennel. A „új kor"[63] filozófiája az efféle vallási elvek teljes megváltoztatását követeli, de sajnos, eddig még egyik vallásban sem történtek forradalmi változtatások. Egy forradalmi jellegű társadalmi-vallási folyamat nélkül hiába várunk az igazi vallás kivirágzására.

A reformáció és a forradalom az emberi fejlődés jele. A forradalom akkor válik lehetségessé, ha megváltoztatjuk szívünket, és az *ahimszát* gyakoroljuk nap, mint nap. Egyedül a szeretet ereje képes változást elérni. Egy ilyen forradalom és gyökeres változás készíti fel a modern embert a következő tudati dimenzióra, ami egyesíteni fogja az egész emberiséget.

Ez a kiemelkedő keresztény bölcs valóban felnyitotta belső szemem, és azóta is várom azt a napot, amikor az egész emberiség úgy követi majd az ember vallását, hogy egyetlen igazságot imád, és a

63 „New age" – *a ford.*

szeretetet gyakorolja. Akkor már nem lesz helye a gyűlöletnek, a féltékenységnek és egyéb előítéleteknek. A négy hónap, amit ezzel a nagyszerű emberrel töltöttem, segített abban, hogy jobban megérthessem a kereszténységet. Krisztus-látomásom elmélyítette a tanításai iránt érzett szeretetemet, – vezetőmként és védelmezőmként – szívem legbékésebb kamrájában lakozik.



Szvámi Ráma a himalájai Uttarkashiban

ZSIDÓ VALLÁS A JÓGÁBAN

A BAHÁI HIT[64] KÖVETŐI EGYSZER MEGHÍVTAK, hogy vegyek részt egy háromnapos konferencián Poonában, ahol találkoztam két indiai származású rabbival. A Kabbalát magyarázták, és a velük való beszélgetést követően jobban megértettem a zsidó vallási gyakorlatokat. Indiában kis létszámú zsidó közösség él. A zsidókat majdnem mindenütt üldözték, kivéve Indiában. A párszik, akik az isteni tüzet imádják, és a zsidók, akik a Dávid-csillagot választják meditációjuk tárgyául, ugyanolyan polgárjogot élveznek Indiában, mint mások. A jóga-gyakorlatok és a Kabbala gyakorlatai hasonlóak. Miután áttanulmányoztam az erre vonatkozó irodalmat, arra a következtetésre jutottam, hogy a szellemi gyakorlatok minden nagy világvallásban egyformák.

Úgy tűnik, hogy a – jóga alapjának tekinthető – ősi szánkhja filozófia, és a Kabbala filozófiája egyazon forrásból erednek. A kabbalisztikus rendszer szerint az élet eseményei számokkal társíthatók. Ez egy ősi szánkhja elmélet. A *Bhagavad Gítá* számos tanítása hasonlít

64 Bahái hit: Baháulláh (1817–1892) által alapított független világvallás. A bahái tanítások központi gondolata az egység: az emberiség, a világ, a vallások egysége. Baháulláh szerint csak egyetlen Isten van, mindegyik vallás Tőle származik, és ugyanabba az Isteni Tervbe illeszkedik. Az egyes vallások tanításait mindig az adott korszak és a befogadók szellemi érettsége határozta meg. Az emberiség fejlődésének mozgatórugója az isteni kinyilatkoztatások egymásra következő sora. Isten akaratát az emberekkel a nagy vallásalapítókon, az ún. Megnyilvánulásokon keresztül tudatja (Ábrahám, Mózes, Krisna, Buddha, Zoroaszter, Jézus, Mohamed, a Báb és Baháulláh). A világközösség saját adataik szerint mintegy hatmillió tagot számlál, ebből 2,5 millióan Indiában élnek. (Magyarul: M. Perkins–P. Hainsworth: A bahá'i hit, 1992) – *a ford.*

a zsidó vallás tanításaihoz. E két nagy vallás, a hinduizmus, és a zsidó vallás hasonlít egymáshoz, ezek a világ legősibb vallásai. A bahái vallás ezt a tényt monogramjában és irodalmában fogadja el és hangsúlyozza. A *Srí Jantra* elmélete – mely egy, a megvilágosodást célzó, magas szinten és tudományosan kialakított ősi jóga-módszer – a Dávid-csillagot helyezi a középpontba, amit a jóga irodalma *anábata csakra*ként, a keresztény gyakorlatok, pedig Szent Szívként ismernek.

Nagyon valószínű, hogy Salamon Templomának vénei ismerték a *Srí Jantrát*. A vének szellemi témájú irodalma szerint különösen szakrális módszerről van szó, amely segít az embernek, hogy kapcsolatba lépjen más lényekkel, a világegyetemmel és Teremtőjével.

Hiszek benne, hogy a jóga az élet tökéletes tudománya, melyet egyaránt alkalmazhat férfi, nő, gyerek. Mindenkinek hasznára válik. A vallás társadalomtudomány, amely segít fenntartani a kultúrát és a hagyományokat, valamint az emberi társadalom helyes felépítését is támogatja. A jóga az önművelés és megvilágosodás egyetemes tudománya. Az önmegvalósítás összes módszere, amit a vallásokban találunk, már a jóga irodalmában megtalálható.

A konferencia során megállapítottam, hogy a világ különböző részén élő, különféle vallási és szellemi csoportok vezetőinek szükséges lenne találkozniuk, filozófiájukat és elképzeléseiket megvitatniuk és megosztaniuk egymással. Határozottan kitartok azon véleményem mellett, hogy minden nagy vallás egy és ugyanaz, noha útjaik látszólag különböznek egymástól. A megvilágosodás elérésére irányuló módszerekben különböznek egymástól, de a cél ugyanaz. Ha a szellemi vezetők találkoznak, megvitatnak és megértenek más megközelítéseket is, ezzel közösségüket segíthetik, és így érhetik el, hogy az kommunikálni kezdjen a világ más vallási csoportjaival és szellemi közösségeivel is. Bárki, aki azt mondja, hogy az ő vallása az egyetlen igaz vallás, nem tudásban szenved és félrevezeti az adott vallás követőit. Az előítélet olyan méreg, ami csírájában fojtja el az ember fejlődését. Az összes nagy vallás a mindent magában foglaló szeretetre épül.

EGYEDÜL CSAK AZ ISTENHEZ TARTOZOM

EGY ALKALOMMAL LÁTOGATÓBA mentem egy folyóparton élő bölcshöz. Akkoriban ostoba módon azt képzeltem, hogy igazi bölcsek csak a Himalájában élnek. Azt gondoltam: „Lehetetlen, hogy igazi bölcs egy ilyen kis folyó mellett éljen, ami ennyire közel van a városhoz." Mindenesetre közvetlen tapasztalatokat szerettem volna szerezni, hogy miként is él valójában.

Hozzá igyekezvén, úgy hat kilométerre lehettem tőle, amikor élelmet küldött a számomra, de ezzel még nem vett le a lábamról. „Ez semmi. Ha valaki látogatóba érkezne hozzám, én is megérezném, hogy közeledik, és ételt készítenék a számára. Ez még nem valódi tudás" – gondoltam.

Amikor odaértem hozzá, így fogadott:

– Későn jöttél. Holnap reggel elhagyom a testem.

– Miért nem vársz még egy fél napot és tanítasz valamit? – kérdeztem.

– Nem lehet, nincs már több időm – válaszolta.

A bölcsnek sok, különféle hitű követője volt. A hinduk szvámiként ismerték, a muzulmánok az iszlám követőjének tartották, a keresztények azt hitték, hogy keresztény. A keresztények úgy tervezték, hogy halála után a temetőjükbe viszik, a muzulmánok ragaszkodtak hozzá, hogy az ő sírkertjükbe kerüljön, a hinduk, pedig arra gondoltak, hogy elégetik a testét és szamádhit építenek a számára.

Másnap elhagyta a testét. Jött egy orvos és halottnak nyilvánította.

A halálát követően nagy fejetlenség támadt. A különféle vallású emberek és vezetőik veszekedni kezdtek azon, hogy kit illet meg a teste. Minden egyes vallási csoport presztízse kockán forgott. A helyi elöljáró odajött hozzám, és azt mondta:

– Te voltál együtt vele. Te talán tudod, milyen vallású is volt valójában. Segíthetnél, hogy megoldjuk ezt a vitát.

– Semmit sem tudok róla – válaszoltam, majd arra gondoltam: „Miféle bölcs ez az ember? Meghalt, gondot okoz nekem és a többieknek is, ráadásul semmit sem tanított." Azt mondtam magamban: „Ha igazán nagy bölcs lett volna, nem okozott volna ilyen fejetlenséget."

Már negyedik órája halott volt, amikor egyszer csak hirtelen felült és azt mondta:

– Látjátok, elhatároztam, hogy nem halok meg, mert itt veszekedtek!

Az elöljáró és a többi ember is döbbenten meredt rá.

– Tűnjetek el a szemem elől hinduk, keresztények és muzulmánok; mind ostobák vagytok. Én egyedül csak Istenhez tartozom, senki máshoz.

Majd rám nézett és így szólt:

– Ne aggódj, fiam. Most még három napig veled maradok, és tanítani foglak, majd a negyedik napon csendesen elhagyom a testem.

Három napig maradtunk együtt. Együttlétünk a megvilágosodás élményét jelentette számomra. Életem egyik leggyümölcsözőbb időszakaként tartom számon. A bölcs sok mindenre megtanított. Minden nap sokszor elismételte: *„Légy az, ami valóban vagy; ne tégy úgy, mintha olyan lennél, amilyen nem vagy."* Újra és újra ezt hallottam tőle.

Három nap elteltével azt mondta:

– Szeretnék bemenni a folyóba.

Besétált a folyóba és eltűnt. Amikor emberek érkeztek hozzá, elmeséltem nekik, hogy besétált a folyóba és nem jött ki többé. Keresték a testét, és minden lehetséges módon megpróbálták előkeríteni, de sohasem találták meg.

A nagy bölcsek nem azonosulnak egy adott vallással vagy világnézeti rendszerrel. Felette állnak minden efféle megkülönböztetésnek. Az egész emberiséget szolgálják.

Az önátadás a megvilágosodás legmagasabb szintű és legkönnyebb módszere
Aki odaadta magát, azt mindig védelmezni fogja az isteni erő.
Aki semmit sem birtokol, és akit senki sem véd meg,
az Istenhez tartozik és folyamatosan az isteni védelme alatt áll.

VÉDELMEZŐ KÉZ

SOK NYUGODT ÉS CSENDES helyet ismerek a Himalája mélyén, ahol az ember zavartalanul élhet és meditálhat. Ha fáradtnak érzem magam, első gondolatom, hogy a feltöltődés végett a Himalájába megyek egy rövid időre. Az ilyen visszavonulásokra kiszemelt egyik kedvenc helyem a garvali kerületben[65] található, úgy húsz kilométerre Landsdowne-tól, 1900 méteres magasságban, ahol a nagy fenyőfák között egy kis Siva templom áll.

Azon a vidéken senki sem eszik a termésből anélkül, hogy a templom istenségének ajánlaná. A helyi néphagyomány szerint, ha valaki véletlenül mégis elfeledkezne róla, háza rázkódni kezd, és a benne lakó emberek mulatságosan kezdenek viselkedni. Amikor tizennégy éves koromban először hallottam erről, feltámadt bennem a vágy, hogy eljussak ebbe a templomba. Azt gondoltam, hogy csak az emberek képzelete teremthet ilyen mítoszokat, majd ezek híre messzire eljut, széles körben ismertté válik, és a végén mindenki elhiszi őket, noha nincs valóságalapjuk. Elhatároztam, hogy ellátogatok oda, a saját szememmel szerettem volna látni a templomot. Este hét óra körül járt, és sötét volt már, amikor a templom közelében jártam, utam egy sziklafal peremén vezetett. Nem volt mivel világítanom, és akkoriban nagyon csúszós, fatalpú szandált hordtam. Megcsúsztam és már

65 Uttar Pradesh állam egyik közigazgatási egysége – *a ford.*

csaknem lezuhantam az igen meredek szirtről, amikor hirtelen egy magas, fehérbe öltözött öregember kapott a karjába és emelt vissza a gyalogösvényre.

– Szent helyen vagy, és teljes védelem alatt állsz. Elviszlek oda, ahová vágyakozol – mondta az öregember. Körülbelül tíz percen keresztül vezetett az ösvényen, míg oda nem értünk egy vályogkunyhóhoz, melynek falán egy fáklya égett odakinn. Amikor odaértünk a kunyhót körülvevő kőfalhoz, azt hittem ott jön mögöttem. Ahogyan azonban megfordultam, hogy köszönetet mondjak neki, sehol sem láttam. Kiáltozni kezdtem utána, mire a kunyhóban lakó *szádhu* meghallotta a hangomat és kijött. Nagyon örült, hogy vendéget fogadhat, és behívott kis szobájába, ahol tűz lobogott. Elmeséltem neki, hogy egy öregember mutatta meg nekem az ösvényt a sötétben. Leírtam a külsejét, és elmagyaráztam, miként mentett meg attól, hogy lezuhanjak a sziklafalról.

A *szádhu* könnyekre fakadt és azt mondta:

– Szerencséd volt, hogy találkoztál ezzel a kiváló emberrel. Tudod, én miért vagyok itt? Hét évvel ezelőtt én is pontosan ugyanazon a helyen tévedtem el. Éjjel tizenegy óra volt. Ugyanez az öregember fogta meg a kezem és hozott ide ehhez a vályogkunyhóhoz, ahol most is élek. Sohasem láttam viszont többé. Én Sziddha Babának hívom. Engem is az ő védelmező keze mentett meg.

Másnap reggel átkutattam az egész környéket, de nem találtam senkit, aki hasonlított volna rá. Visszamentem a sziklafalhoz, és megnéztem a nyomokat, ott, ahol megcsúsztam. Gyakran gondolok arra a védelmező kézre, ami megmentett attól, hogy lezuhanjak a sziklafalról. Nagyon veszélyes szakasz volt, és ha leesem, esélyem se lett volna, hogy túléljem. Élményemet később elmeséltem a környékbeli falvak lakóinak, akik mind ismerték az említett *sziddhát*. Úgy hitték, hogy ő védelmezi asszonyaikat és gyermekeiket az erdőben, de egyikük sem találkozott még vele. Abban az időben szigorúan követtem a mesterem által előírt lemondott gyakorlatokat és utasításokat, semmim se volt, és nem is vittem magammal semmit. Tapasztalataim gyakran megerősítették azt a hitemet, hogy akinek semmije sincs, arról az Isten gondoskodik.

A szádhu vályogkunyhója csak pár száz méterre volt a kis Siva templomtól, ami egy apró tisztáson állt az erdőben és magas fenyőfák vették körül. A hely érezhetően erős szellemi vibrációkkal rendelkezett. Megtudtam, hogy egy nagy *sziddha* élt itt hatszáz évvel ezelőtt. Tanította a környékbelieket, tanácsokat adott nekik, de csendes, visszavonult életet élt. Halála után egykori lakóhelyén egy, két négyzetméteres templomot építettek az emberek. A templomban egy Siva *linga** állt. A környékbeli falvak lakói háromhavonta egyszer, minden új évszak előtt még ma is ellátogatnak a templomba, hogy ne hagyják feledésbe merülni a nagy ember emlékét. Egyesek szerint ő mentett meg attól, hogy lezuhanjak a sziklafalról. Egy, a templom mellett levő kis kunyhóban éltem egyedül hónapokig, *maunam*ot tartottam és bizonyos lemondott gyakorlatokat végeztem.

Néhány évre rá, hogy először látogattam el a templomhoz, néhány bráhmana úgy döntött, hogy egy nagyobb, szilárdabb és még fenségesebb templomot építenek a kicsi, régi templom helyére, ami akkor már elég rossz állapotban volt. Amikor a munkások elkezdték kiásni az alapokat, hogy lebonthassák a régi templomot, azt találták, hogy a föld kisméretű, különböző színű kígyóktól hemzseg. Így hát a földdel együtt a kígyókat is elkezdték kilapátolni. De minél mélyebbre ástak, annál több kígyó jelent meg. Az egyik közeli faluból egy idős asszony járt a templomhoz minden reggel és este. Esténként öt kilométert tett meg gyalogszerrel a templomig, hogy meggyújtsa bent a lámpást, reggelente pedig megint eljött és eloltotta. Rendszeresen járt így oda éveken át. Az asszony nem akarta, hogy átépítsék a templomot, és figyelmeztette az építőmunkásokat, hogy ne zavarják meg a helyet, de az építkezésért felelős mérnök egyáltalán nem törődött vele.

Hat napja ástak már, és a föld még mindig tele volt kígyókkal. Úgy tűnt minél többet emelnek ki, annál több marad. Körbeásták a *Siva lingát* is, hogy kimozdítsák a helyéből, de rá kellett jönniük, hogy mélyen a földbe ásták. Két és fél méterre leástak már, de nem tudták megmozdítani. A munkálatok nyolcadik éjszakáján a mérnöknek megmentőm, a fehér szakállú, hosszú köntöst viselő öreg jógi jelent meg

* Linga: Siva szimbólumaként használt ovális alakú kő.

álmában. Közölte vele, hogy a *Siva linga* szakrális tárgy és nem szabad elmozdítani onnan, valamint hogy a templomot nem szabad kibővíteni. Így hát a régi templomot visszaépítették eredeti állapotába, úgy ahogyan már hat évszázada állt.

1973 tavaszán látogattam el ismét a templomhoz Szvámi Adzsaja és néhány tanítványom társaságában. Hat napig maradtunk ott egy apró, kétemeletes agyagból és kőből épült házban, ami a templom közelében áll. Ma egy másik öreg *szádhu* él ott, és szolgál afféle papként a templomban. Igen vendégszerető ember, és minden odalátogatónak segítségére van. Nyugalmas és gyönyörű hely. A völgyet övező magas hegyek csúcsáról az ember a Himalája hosszú vonulatait láthatja; a havas csúcsok mintha erősen egymásba kapaszkodnának, és elhatározták volna, hogy szilárdan állnak az idők végezetéig.

SZORULT HELYZETBEN A DÉVÁK FÖLDJÉN

MÁR ANNYIT HALLOTTAM és olvastam egy bizonyos Dnyangandzs nevű faluról, hogy nagyon szerettem volna meglátogatni. Sok zarándok hallott már róla, de csak az igazán kitartó emberek jutnak el odáig. Az ott élő spirituális közösség a Himalája mélyén él, havas csúcsoktól körülvéve. Dnyangandzsba az év nyolc hónapjában az ember se ki nem mehet, se be nem juthat. Jógik egy kis közössége sohasem hagyja el a falut. *Maunam*ot tartanak, és idejük legnagyobb részét meditációs gyakorlatokkal töltik. Kis fakunyhókban laknak, fő eledelük a burgonya és az árpa, melyekből egész évre elegendő készletet tárolnak. A közösséget indiai, tibeti és nepáli *szádhuk* alkotják. A falu Tibet és India Pithora Garh kerületének (Uttar Pradesh állam) határán található. Arrafelé Dnyangandzson kívül nincs is más lakott település.

Négy másik szádhuval együtt elhatároztuk, hogy elmegyünk a Kailas-hegyre, és el akartunk látogatni ebbe a faluba is. Az Uttar Pradesh állambeli Almorából Dorcsola érintésével Garbiankba mentünk, és néhány nappal azután, hogy elhagytuk Rakshasztalt, eltévedtünk. Július volt, a hó ekkor kezd olvadni a hegyek között. Ebben az időszakban kezdenek olvadni a gleccserek, olykor elzárják az utat, és megesik, hogy az ember napokig nem tud továbbmenni.

Történetesen úgy esett, hogy a gleccser-csuszamlások mögöttünk és előttünk is elzárták az utat. Én már hozzászoktam az efféle váratlan sorscsapásokhoz, de a többi szváminak újdonságot jelentett a

dolog. Nagyon megijedtek. Engem tettek felelőssé a helyzetért, és engem kezdetek hibáztatni, mert én származtam a Himalájából.

– Neked jobban kellett volna tudnod, hiszen a hegyek közül származol. Félrevezettél minket. Nincs élelmünk, az utat elzárták a gleccserek, és nagyon hideg van. Itt fogunk meghalni – mondták.

Egy nagy, Rakshasztal (jelentése: „Az ördög tava") nevű tó mellett rekedtünk el. Az olvadó hó és a lavinák miatt a víz szintje emelkedni kezdett. A második napon mindenki pánikba esett.

– Nem hétköznapi, világi emberek vagyunk – mondtam. – Lemondtunk a világról. Boldogan kell meghalnunk. Emlékezzetek Istenre. A pánik nem segít rajtunk.

Mindenki felidézte saját *mantráját*, és imádkozni kezdett, de úgy tűnt semmit sem segít. Hitüket tette próbára a helyzet, de egyikükben sem volt meg a szükséges hit. Attól féltek, hogy a hó maga alá temeti őket. Tréfálkozni kezdtem, és így szóltam:

– Tegyük fel, hogy mind meghaltok; milyen sors várna a rendek intézményeire, vagyonotokra és követőitekre?

– Lehet, hogy meghalunk, de először azt nézzük végig, ahogyan te halsz meg – válaszolták.

Tréfálkozásom és hogy ilyen könnyedén vettem a helyzetet, még jobban feldühítette őket.

Nagyon kevesen tudják, hogy miként élvezhetik ki a dolgok mulatságos oldalát. Kedvezőtlen helyzetekben a legtöbb ember nagyon komolyan vesz mindent. A humor nagy érték és minden élethelyzetben derűvel ajándékoz meg. Nagyon fontos, hogy fejlesszük ezt a kincsünket. Amikor Szókratésznek odaadták a mérget, nagyon tréfás kedvében volt, még néhány viccet is eleresztett. Amikor odaadták neki a bürökfőzettel telt kupát, így szólt:

– Egy kis részét megoszthatnám az Istenekkel is?

Majd elmosolyodott és azt mondta:

– A méregnek nincs ereje, hogy megöljön egy bölcset, mert a bölcs a valóságban él, a valóság, pedig örökkévaló.

Mosolyogva itta meg a mérget.

– Ha élnünk kell, és ha a jó úton járunk, az Úr meg fog védeni bennünket. Miért kellene hát aggódnunk?

Már sötétedett, és ismét esni kezdett a hó. Hirtelen egy fehér palástot viselő, hosszú szakállú ember jelent meg előttünk, lámpással a kezében.

– Eltévedtetek? – kérdezte.

– Már csaknem két napja nincs mit ennünk, és nem tudjuk, hogy miként jussunk ki innen – válaszoltuk.

Intett, hogy kövessük. Úgy tűnt, hogy lehetetlen átjutni az utunkat álló gleccseromláson, de követtük, és végül a másik oldalon találtuk magunkat. Megmutatta nekünk az utat egy pár kilométerre levő faluhoz, és azt tanácsolta, hogy töltsük ott az éjszakát, majd hirtelen eltűnt. Mind kíváncsiak voltunk, hogy ki lehetett ez az ember? A falusiak elmondása szerint – e *dévák* lakta vidéken – nem szokatlanok az ilyen élmények. E fénylények mutatnak utat az ártatlan utazóknak, ha azok eltévednek. Másnap a négy szvámi nem akart továbbjönni és mind visszafordultak. További veszélyektől félve, elálltak az út folytatásától. Miután a falusiak megadták az útirányt, egyedül folytattam utamat Dnyangandzs felé. Az egyik helyi *szádhu* volt olyan kedves és szállást adott, másfél hónapig ott is maradtam. Dnyangandzs körül magas, hófödte hegycsúcsok emelkednek, az egyik legszebb hely, ahol valaha is jártam.

Dnyangandzsból a Kailas-hegy lábánál fekvő Manaszarovarba vezető úton jöttem vissza. Sok nagy tudású indiai és tibeti jógival találkoztam. Egy hétig egy lámatelepen éltem a Kailas-hegy lábánál. Sokra tartom itt szerzett tapasztalataimat. Egy juhnyáj és az őket terelő pásztorok társaságában folytattam utamat Garvijauk felé. A pásztorok sok történetet meséltek nekem a Himalája utazóit segítő lényekről, akiket *dévák*nak vagy fénylényeknek neveznek.

Úgy mondják, hogy a *dévák* olyan lények, akik képesek átjárni az élet ismert és ismeretlen oldala között. Fizikai formában is megjelenhetnek, hogy útmutatást nyújtsanak az adhikáriknak, egyébként azonban a nem fizikai létsíkon élnek. A *dévák*nak is megvan a maguk létsíkja. Az ezoterikus tudomány és az okkultizmus sokat beszél ilyen lényekről, a modern tudósok azonban elvetik ezeket az elképzeléseket, mondván, hogy az ilyen lények vagy a fantázia szüleményei, vagy hallucinációkra vezethetők vissza. Fiatal tudósoktól hallottam, hogy azok az idős emberek, akik hisznek az ilyen lények létezésében, biztosan hallucinálnak. Az öregkor a „második gyermekkor", mely tele van bolondságokkal, és hallucinációkat is átélhet az ember. A spirituális emberek azonban csak bölcsebbé válnak öreg korukra. Nem is hallucinálhatnak, mert először megtisztítják tudatukat, utána, pedig megismerik a magasabb tudatszinteket is.

A tudósok az élet számos dimenzióját nem tanulmányozták még. Még mindig az emberi agyat és ennek különféle részeit vizsgálják. A pszichológia transzperszonális vagy transzcendentális pszichológiának nevezett irányzatát a modern tudósok képtelenek megérteni. A régi emberek örök lélektana, ami az évszázadok során fejlődött ki, egzakt tudományt takar, mely az intuíciónak nevezett legkifinomultabb tudáson alapul. A természettudománynak megvannak a maga korlátai, és vizsgálódásaik csupán az anyag, a test és az agy durva-anyagi szintjét érintik.

Gangotri vidéke

A HAMSZÁK FÖLDJE

MINDAZON HELYEK KÖZÜL, ahol életemben megfordultam, Gangotri nyűgözött le a legjobban. A *Hamszák* földje ez, ahol a hegycsúcsokat örökké hó borítja. Fiatalkoromban harminc–ötven jógi élt itt kis barlangokban a Gangesz két partján. Legtöbbjük semmiféle ruhát nem viselt, néhányan még tüzet sem gyújtottak soha. Három teljes telet éltem itt egymagamban, egy kis barlangban úgy ötszáz méterre hittestvérem barlangjától. Nemigen kommunikáltam senkivel sem. Mi, akik ott éltünk, láttuk egymást bizonyos távolságból, de senki sem zavarta a másikat; senki sem törődött a társadalmi érintkezéssel. Életem egyik leggyümölcsözőbb időszakát töltöttem ott. Időm legnagyobb részét jógagyakorlatok tették ki, búzával kevert bagolyborsón éltem. Beáztattam a búzát, valamint a bagolyborsót, és amikor két nappal később kicsíráztak, egy kis sót adtam hozzá. Ez volt egyetlen eledelem.

Az egyik közeli barlangban egy Krishnashram nevű bölcs élt, aki nagy tiszteletnek örvendett egész India szerte. Egy este éjfél körül fülsüketítő robajt hallottam, legalább olyan volt, mintha több bomba robbant volna fel egyszerre. Egy közeli hegyről lezúduló lavina hangja volt. Kinéztem barlangomból, hogy megnézzem mi történt. Holdfényes éjszaka volt, így láthattam a befagyott Gangesz túlpartját, ahol Krishnashram élt.

Amikor megláttam, hogy hol zúdult le a lavina, arra a következtetésre jutottam, hogy maga alá temette Krishnashramot. Gyorsan magamra kaptam hosszú tibeti kabátomat, fáklyát ragadtam és

Krishnashram barlangjához futottam. A Gangesz egészen keskeny azon a szakaszon, így hát könnyedén átjutottam rajta, és mikor odaértem, kis barlangját tökéletes biztonságban és sértetlenül találtam. Krishnashram csak ült és mosolyogott. Akkoriban éppen nem beszélt, ezért csak felfelé mutatott és hümmögött:

– Hm, hm, hm, hm.

Majd ezt írta egy palatáblára: „Semmi sem árthat nekem. Még hosszú ideig kell élnem. Ezek a hangok és lavinák nem ijesztenek meg. Barlangom védelem alatt áll." Látva, hogy nem esett baja és jó hangulatban van, visszatértem barlangomba. Reggel, amikor jobban szemügyre vehettem mi is történt, láttam, hogy barlangjának mindkét oldalán végigsöpört a lavina. Teljesen betemette a magas fenyőfákat, csak az ő barlangját kerülte el.

Délutánonként kettő és öt között gyakran ellátogattam Krishnashramhoz. Mindenféléről kérdezgettem, ő, pedig a palatáblára írta a válaszokat. Szeme tűzgolyóként izzott, bőre olyan vastag volt, mint egy elefánté. Már csaknem nyolcvanéves volt, de nagyon jó egészségnek örvendett. Érdekelt volna, hogy miként képes bármiféle gyapjúruha, tűz és hideg elleni védekezés nélkül élni. Egy szvámi hozott neki rendszeresen némi ennivalót, aki körülbelül egy kilométerrel feljebb élt a Gangesz mentén Gomuk irányában. Napjában egyszer evett. Beérte néhány sült krumplival és egy darab búzakenyérrel.

Gangotri környékén mindenki egy *gangatulszi*nak nevezett gyógynövénnyel (*artemisia cina*[66]) kevert zöld teát ivott. Azok a jógik és szvámik, akikkel ott találkoztam, sok mindent megtanítottak nekem a gyógynövényekről, és azok alkalmazásáról, valamint az Írásokról is magyaráztak. Nem szerettek lemenni az alföldre. Párszáz zarándok minden nyáron ellátogat ehhez a szamádhi-mandírhoz. Gangotri a Himalája egyik legmagasabban található szamádhi-mandírja. A zarándokoknak nyaranta százötvennégy kilométert kell gyalogolniuk a hegyekben, hogy eljussanak ide. Ha valaki közvetlen tapasztalatokat akar szerezni, hogy a szellem ereje miként uralhatja a tudatot és a testet, még ma is találhat ott néhány különleges jógit.

EGY ATEISTA SZVÁMI

Ismertem egyszer egy tanult és igen intelligens szvámit. Nem hitt Isten létezésében. Nem érdekelte, hogy mások miben hisznek, jól forgatta a szavakat, és megpróbálta kiábrándítani őket. Sok tudós kerülte, de mi jó barátok voltunk. Műveltsége és logikája miatt vonzódtam hozzá. Egész tudata és energiája egyetlen dologra összpontosult: hogyan vitatkozzunk. Tanult volt, emellett igen makacs.

– Nem értem, hogy az emberek miért nem jönnek hozzám tanulni – mondogatta.

– Romba döntöd hiedelmeiket és hitüket, miért jönnének hát hozzád? – kérdeztem ilyenkor vissza. – Félnek tőled.

Ismert ember volt. Írt egy könyvet, amiben megpróbálta megcáfolni az összes klasszikus filozófiai rendszert. Remek könyv, nagyszerű szellemi agytorna. Címe: *Khat-Dharshana* azaz *„A hat indiai filozófiai rendszer"*[67]. A tibeti és kínai tudósok a logika mestereként tisztelték és meghívták Kínába. Szemmel láthatólag úgy vélték, hogy ha van egyáltalán tanult ember Indiában, akkor talán ő lehet az.

Nem hitt Istenben, mégis szerzetes volt. Az volt a szavajárása, hogy azért lett szerzetes, hogy megcáfolja és felszámolja a szerzetesrendeket.

---

67 *„Six Systems of Indian Philosophy"*

– Mind szélhámosok – vélekedett. – Csak terhet jelentenek a társadalom számára. Rájöttem, hogy semmi eredeti nincs a szerzetességben, és ezt világgá fogom kürtölni.

– Ismered a fogadalmam? – kérdezte egyszer.

– Téged csak a legostobább ember fogadhatott tanítványává – feleltem.

– Hogy érted ezt?

– Mit kezdhet bárki is a te esztelen gondolkodásoddal? Egy bizonyos dologra hegyezted ki a gondolkodásodat, de semmilyen más dimenziót nem ismertél meg.

– Te vagy az ostoba – vágott vissza. – Te is ismeretlen dimenziókról beszélsz. Ez mind badarság, képzelgés csupán.

Istenhez imádkoztam, és azt mondtam magamban: „Nem számít, mi történik, még ha az életemet kell is áldoznom, de elérem, hogy ez az ember ráébredjen néhány mélyebb igazságra is."

– Jártál már a Himalájában? – kérdeztem tőle egyszer.

– Nem, még sohasem.

– Nyáron igen kényelmesen lehet utazni a hegyekben. Gyönyörűek a hegyek.

Abban reménykedtem, hogy ha eljönne velem, adódna valamilyen lehetőség, hogy kijózanítsam elvakultságából.

– Tetszene nekem az a hely – mondta. – Ilyen gyönyörű hegyek között, mi szükségünk lenne Istenre?

„Olyan helyzetbe hozom, ahol hinnie kell Istenben" – gondoltam. Úgy terveztem, hogy az egyik legmagasabb hegyre viszem fel. Egy kis sátorral, némi kétszersülttel és szárított gyümölccsel felszerelkezve indultunk el a Kailas-hegy irányába. Szeptember volt, a hegyekben akkor kezd havazni. Szilárdan hittem Istenben, és azért imádkoztam az Úrhoz, hogy teremtsen olyan helyzetet, amelyben a szvámi tehetetlennek érzi magát, és sírva könyörög majd Isten segítségéért. Fiatal voltam és nyughatatlan, ezért egy fárasztó, meredek utat választottam ki. Én magam sem tudtam, hogy hová megyünk, így hamar eltévedtünk.

A Himalájában születtem, ezért már hozzászoktam a hideghez. Ismertem egy bizonyos testhelyzet és légzéstechnikát, ami védelmet nyújtott a hideg ellen. Szegény szvámi azonban kegyetlenül fázott, mert nem volt hozzászokva a hideg hegyi levegőhöz. Együttérzésem és szeretetem jeléül odaadtam neki a takarómat.

A szvámit 4200 méteres magasságra vittem fel. 4200 méter után panaszkodni kezdett:

– Nem kapok rendesen levegőt.

– Nekem semmi gondom ezzel – válaszoltam.

– Te még fiatal vagy, ezért nincs gondod a légzéssel.

– Ne nyugodj bele a kudarcba.

Minden nap filozófiát tanított, én pedig a hegyekről beszéltem neki, ezzel bűvöltem el.

– Milyen nagyszerű ilyen közel lenni a természethez – mondogattam.

Miután már négy napja jártuk a hegyeket, havazni kezdett. 4500 méteren táboroztunk. Csak egy – 1 m x 1, 5 m-es – sátrunk volt. Amikor a hó magassága elérte a fél métert, így szóltam:

– Tudod, hogy a hó magassága eléri majd a két, két és fél métert, betemeti a sátrunkat, és vele együtt minket is?

– Ne mondj ilyet! – kiáltott fel.

– Pedig így van.

– Vissza tudunk még fordulni?

– Lehetetlen, szvámidzsi.

– Mit tegyünk hát?

– Én Istenhez fogok imádkozni – válaszoltam.

– Én a tényeknek hiszek; nem hiszek abban az ostobaságban, amiről beszélsz.

– Isten kegyelméből, a hóesés abbamarad. Ha a filozófiádat és intelligenciádat akarod használni, hogy megállítsd a hóesést, semmi akadálya. Csak rajta, próbáld meg!

– Honnan tudjam, hogy az imádságaid használnak-e? Tegyük fel, hogy imádkozol, és eláll a hóesés. De még akkor sem fogok hinni Istenben, mert a hóesés lehet, hogy egyébként is abbamaradt volna.

A hó hamarosan már sátrunk minden oldalán elérte az egyméteres magasságot, és a szvámi úgy érezte, hogy nem kap levegőt. Vágtam egy lyukat a hóba, hogy levegőt kapjuk, de hamarosan azt is betemette a

hó. Éreztem, hogy valaminek történnie kell. Vagy meghalunk, vagy hinni fog Istenben.

Végül így is történt.

– Csinálj valamit! – mondta. – Mestered nagy ember, és én sokszor megbántottam őt. Talán ezért kerültem ilyen helyzetbe.

Most már tényleg megijedt.

– Ha imádkozol Istenhez, öt percen belül abbamarad a hóesés, és kisüt a Nap. Ha nem imádkozol, meghalsz, és az én halálomért is te leszel a felelős. Isten megsúgta.

– Igazán? – kérdezte. – Hogyan hallod?

– Beszél hozzám – feleltem.

Kezdtem meggyőzni.

– Ha nem süt ki a Nap, megöllek, mert megszegem a fogadalmamat. Egyetlen egy, feltétel nélküli fogadalmat tettem: nem hihetek Istenben.

A haláltól való félelem hatására, még egy ilyen ember is megtagadhatja önmagát, és igen hamar áhítatos viselkedést tanúsít. Könnyes szemmel imádkozni kezdett. Magamban azt gondoltam: „Ha a hóesés nem marad abba öt percen belül, akkor még jobban megkeményíti majd a szívét."

Ezért én is imádkozni kezdtem.

Isten kegyelméből, pontosan öt percen belül elállt a hóesés, és a Nap is kisütött. A szvámi meglepődött, hát még én!

– Életben maradunk? – kérdezte.

– Igen, Isten azt akarja, hogy éljünk – mondtam.

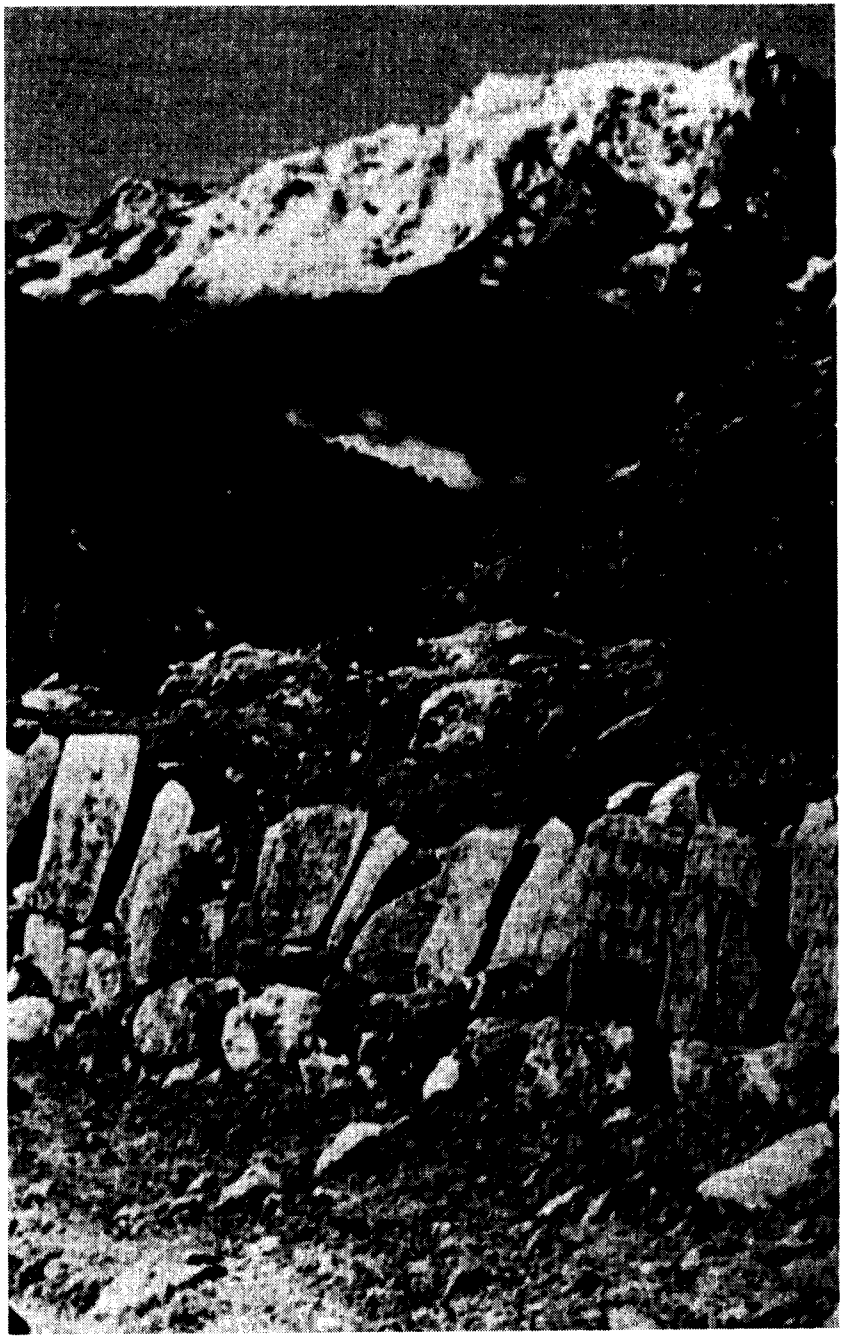
– Most rájöttem, hogy kell lennie valaminek, amit eddig nem értettem – mondta.

Az eset után megfogadta, hogy soha többé nem nyitja szóra az ajkát. Még huszonegy évig élt és sohasem beszélt többé senkivel sem. Ha valaki Istenről beszélt neki, örömkönnyek csillantak meg a szemében. Írt még néhány könyvet, többek között egy kommentárt a *Mahimna-sztotra – „Az Úr himnuszai"*[68] című könyvhöz.

Ha az intellektuális szellemi agytornát elvégeztük már, szembetaláljuk magunkat valamivel, ami túlvan intellektuson. Eljutunk egy olyan szintre, ahol az intellektus már képtelen vezetni bennünket, és csak az intuíció mutathat utat. Az intellektus vizsgálja, mérlegeli, fogadja, vagy utasítja el mindazokat a dolgokat, melyek a tudat hatáskörébe tartoznak, és döntéseket hoz velük kapcsolatban, az intuíció azonban zavartalan áramlás, ami spontán módon ered forrásából, lényünk mélyéről. Csak akkor férhetünk hozzá, ha a tudat a nyugalom, a lelki egyensúly, a higgadtság állapotába kerül. A tiszta intuíció oly módon tágítja ki az emberi tudatot, hogy az ember elkezdi tisztán látni a dolgokat. Felismerjük az élet teljességét, a nem tudás, pedig szertefoszlik. Bizonyos számú tapasztalatot követően az embert már a közvetlen tapasztalás irányítja, és spontán módon fogadja az intuitív impulzusokat.

Hirtelen egy gondolat villant a fejembe, majd felidéztem egy Tulszidasza nevű nagy bölcs mondását: *„Isten-félelem nélkül képtelenség szeretni Istent, és ha nem szeretjük Istent, az ön-megvalósítás is lehetetlenné válik."* Az Isten-félelem révén ébredhetünk rá az Isten-tudatra, a „világfélelem" félelmet ébreszt, és így veszélyes helyzetet teremt. Amikor az említett ateista szvámi megtapasztalta az Isten-tudatot, Istenfélő emberré vált. Az intellektuális szellemi mutatványok csupán félelmet keltő gyakorlatok, az Isten-szeretet ellenben minden félelemtől megszabadítja az embert.

68 *„Hymns of the Lord"*



Meditációs fal a Csomolungma közelében

TALÁLKOZÁS A HALÁLLAL

A KÖVETKEZŐ TÖRTÉNET első fele hét éveskoromhoz kapcsolódik, a vége pedig huszonnyolc éves koromhoz.

Hétéves voltam, amikor egyik rokonom számos tanult *pandit*ot és asztrológust hívott Benáreszből, hogy áttekintsék, mi vár rám a jövőben.* Éppen az ajtó előtt álltam és véletlenül meghallottam, hogy miről beszélnek. Mind azt mondták:

– A fiú huszonnyolc éves korában meghal.

Még a pontos napot is megadták.

Annyira feldúlt a dolog, hogy zokogni kezdtem. Arra gondoltam: „Ilyen rövidke élet jut osztályrészemül. Anélkül fogok meghalni, hogy bármit is bevégeznék. Hogyan tölthetném hát be életem küldetését?"

Mesterem odajött hozzám és megkérdezte:

– Miért zokogsz?

– Meg fogok halni – mondtam neki.

– Ki mondta ezt neked?

– Ezek az emberek – mutattam rá a bent összegyűlt asztrológusokra.

Megfogta a kezem, és azt mondta:

* India híres erről a tudományról. Sok sarlatánnal is találkozhat az ember, de azért léteznek valódi asztrológusok is. Ha az ember úgy dönt, hogy konzultálni akar valamelyikükkel, mielőtt elmenne hozzá, általában le kell írnia az egész életét, úgy hogy neve ott álljon a leírás elején. Amikor megérkezik, ez a papír ott vár majd rá, akkor is, ha senkinek sem mondta el, hogy elmegy az asztrológushoz. Mindenesetre ritkán fordul elő, hogy valaki ilyen képességekkel rendelkezzen, mindössze egy-két esetben, de akkor teljesen megbízható a dolog.

– Gyere.

Bevitt a szobába és az asztrológusok elé állt.

– Tényleg azt akarjátok mondani, hogy ez a fiú huszonnyolc éves korában meg fog halni? – kérdezte.

– Igen – hangzott az egységes válasz.

– Biztosak vagytok benne?

– Igen, akkor fog meghalni, és senkinek sincs hatalmában, hogy megakadályozza ezt.

Mesterem hozzám fordult, és azt mondta:

– Tudod, hogy ezek az asztrológusok mind hamarabb halnak meg mint te, és hogy hosszú ideig fogsz élni, mert én a saját éveimet adom neked?*

– Miként lehetséges ez? – kérdezték tőle.

– Jóslatotok hibás. Az asztrológiának is megvannak a korlátai.

Majd így szólt hozzám:

– Ne aggódj, de azon a sorsdöntő napon szembe kell majd nézned a halállal.

Az eset után teljesen megfeledkeztem a jóslatról.

Huszonnyolc éves voltam, amikor *gurum* megkért, hogy menjek el egy Rishikesh-től körülbelül 100 kilométerre eső 3300 méteres hegycsúcsra, és végezzek egy kilencnapos rituális *Durgapúdzsát*†. Ruházatom egy fatalpú szandálból, egy ágyékkötőből és egy vállkendőből állt. Vizeskorsómon kívül semmit sem vittem magammal. Mantrákat és az Istenanyához szóló himnuszokat zengve, szabad szívvel jártam a hegyeket. A hegyeket tekintettem otthonomnak. Egyszer 6000 méteres magasságra kapaszkodtam fel. Nagyon magabiztos voltam a tekintetben, hogy különleges felszerelés nélkül is fel tudok mászni bármilyen hegyre.

Egy nap énekelve sétáltam egymagamban egy meredek szirt mentén, úgy éreztem magam azon a lakatlan helyen, mint az Úr maga.

A hegycsúcs felé tartottam, ahol a kis templom állt; ott akartam imádkozni az Istenanyához. A hegyet fenyőfák borították. Egyszer

* Ma már egyikük sem él. Mind meghaltak mielőtt betöltöttem volna huszonnyolcadik életévemet.

† Az Istenanya imádása.

csak megcsúsztam a tűleveleken, és elkezdtem lefelé gurulni a hegyről. Azt hittem, búcsút mondhatok az életemnek, de lefelé zuhantamban úgy 150 méterrel lejjebb egy kis tüskés bokor megfogott. Egy hegyes ág fúródott a hasamba, az tartott meg. Lenézve meredek lejtőt láttam magam alatt. A súlyommal terhelt bokor inogni kezdett. Először a hegyekre néztem, majd messze lent a Gangeszre. Lehunytam a szemem. Amikor ismét felnyitottam, láttam, hogy vérzik az ág ütötte seb, mindez azonban semmiség volt a halál fenyegető közelségéhez képest. Nem foglalkoztam a fájdalommal, mert figyelmemet a halál előérzete kötötte le.

Minden általam ismert *mantrát* elmondtam, még keresztény és buddhista *mantrákat* is. Sok kolostorban megfordultam, és megtanultam a különféle hitrendszerek *mantráit*, de akkor egyik sem segített. Sok istenséget idéztem fel magamban:

– Ó, fényességes ez és ez, kérlek, segíts rajtam.

De semmiféle segítség nem érkezett. Már csak egyetlen dolog maradt, amivel nem próbálkoztam: a saját bátorságom! Amikor bátorságomat tettem volna próbára, hirtelen eszembe jutott: „Nem halhatok meg, hiszen a lélek számára nem létezik a halál. Örök vagyok. Mitől félek hát? A testemmel azonosítottam magam – milyen ostoba is voltam."

Körülbelül húsz percig lógtam ott azon az ágon. Majd eszembe jutott, hogy mesterem mit mondott egyszer: „Ha igazán szükséged lenne rám, és emlékezetedbe idézel, ott leszek ilyen vagy olyan módon, de azért ne váljon szokásoddá a dolog." Arra gondoltam: „A bátorságomat már próbára tettem, most mesteremet is próbára kellene tennem." (Ez a fajta gondolkozás természetes egy tanítvány számára. Mindig próbára akarja tenni mesterét. Azzal, hogy mestere hibáit figyeli, azt próbálja meg elkerülni, hogy szembenézzen saját gyengeségével.)

A jelentős vérveszteség következtében szédülni kezdtem, elmosódottan láttam a dolgokat és már az ájulás környékezett. Ekkor női hangokat hallottam a felettem lévő ösvény felől. A nők azért jöttek, hogy füvet és gyökereket gyűjtsenek háziállataik számára. Egyikük lenézett és meglátott. Felkiáltott:

– Nézd ott egy halott!

„Ha azt hiszik, hogy meghaltam, akkor el fognak menni" – gondoltam. Hogyan tudtam volna kommunikálni velük? Fejjel lefelé lógtam. Elég messze voltunk egymástól. Beszélni nem tudtam, így hát lengetni kezdtem a lábamat.

– Nem, nem halt meg. A lába még mozog, akkor élnie kell.

Bátor nők voltak, leereszkedtek, kötelet kötöttek a derekamra, és felhúztak. Az ág még mindig ott volt a gyomromba fúródva. „Bizonyára ez a bátorság perce" – gondoltam, behúztam a gyomromat és kihúztam az ágat a hasamból. Talpra állítottak és rámutattak egy kis hegyi ösvényre. Megkérdezték, hogy tudok-e járni, amire igenlő választ adtam. Eleinte nem fogtam fel állapotom súlyosságát, mert az ág ütötte seb leginkább belső sérüléseket okozott. Azt gondolták, hogy mivel szvámi vagyok, el tudom magam látni az ő segítségük nélkül is. Azt tanácsolták, hogy kövessem az ösvényt, míg egy faluba nem érek, majd folytatták útjukat. Megpróbáltam járni, de néhány perc múlva elájultam és összeestem. Mesteremre gondoltam, és így szóltam hozzá: „Életem véget ér. Te neveltél fel, és mindent megtettél értem. De most anélkül halok meg, hogy megvilágosodnék."

Hirtelen megjelent mesterem. Azt hittem, csak a képzeletem játszik velem.

– Valóban itt vagy? – kérdeztem. – Már azt hittem, hogy magamra hagytál!

– Miért aggódsz? Semmi sem történik veled. Nem emlékszel rá, hogy mostanra jósolták a halálodat? Mától fogva már nem kell szembenézned a halállal. Most már egészen jól vagy.

Fokozatosan nyertem vissza az eszméletemet. Hozott néhány növénylevelet, melyeket szétmorzsolt, majd a sebre tett. Elvitt egy közeli barlangba és megkérte az ottani embereket, hogy viseljék gondomat.

– Még halál is megelőzhető – mondta, majd elment. A seb két héten belül meggyógyult, de a heg még ma is látszik.

Átéltem, hogy milyen az, amikor egy valódi és önzetlen mester segít tanítványán, még akkor is, ha messze vannak egymástól. Felismertem, hogy a mester és tanítvány közti kapcsolat a legmagasabb szintű és legtisztább mind közül. Szavakkal ki nem fejezhető.

TIZEDIK FEJEZET

A tudat erői

A tudatban számos erő rejlik.
Ha alkalmazzuk ezeket az erőforrásokat,
bármiféle sikert elérhetünk a világban.
Ha tudatunkat megeddzük, egyetlen tárgyra összpontosítjuk,
és befelé irányítjuk,
olyan erővel ruházhatjuk fel, melynek segítségével lényünk
mélyebb szintjeire juthatunk.
A tudat a legnagyszerűbb eszköz, amit az ember valaha is birtokolt.

LECKÉK A HOMOKBAN

HA MINDEN FIGYELMEDET ráirányítod valakire, úgy hogy tudatos éneddel összpontosítasz, azonnal hatással lehetsz rá. Egy Csakravarti nevű szvámi, India egyik legkiválóbb matematikusa tanított meg erre még fiatalkoromban. Könyve is jelent meg *„Csakravarti matematikája"*[69] címmel. Később – hogy szvámi lehessen – lemondott a világról. Mesterem tanítványa volt ő is. Úgy tartotta, hogy a tekintet (*trataka*) nagyon erőteljes eszköz bármiféle külső dolog befolyásolására és a koncentráció erősítésére.

Ha a tudat figyelmét valamely külső tárgyra összpontosítjuk, azt mondjuk, hogy nézünk, ha belülre, akkor koncentrációnak nevezzük. Az egyetlen tárgyra összpontosító tudat óriási erőkkel rendelkezik. Sokféleképpen lehet nézni, minden egyes tekintet más-más erővel ruházza fel az emberi tudatot. Az ember nézheti a két szemöldök közti területet, az orrnyerget, a gyertya lángját egy sötét szobában, a kelő Napot, vagy a Holdat. Bizonyos elővigyázatosság szükséges azonban, mert az ember mind fizikailag, mind szellemileg megsérülhet.

A világon mindenütt ismerik a gondolat erejét. Az egyetlen tárgyra összpontosító tudat csodákra képes, de ha célunk a világi haszonszerzés, az önző vágyak örvénye ránthat magával minket. A lemondás útján sokan válnak a *sziddhik* elsajátításával járó kísértések áldozatává,

69 *„Chakravarti's Mathematics"*

elfeledkezve elérni vágyott valódi céljukról: a tisztaságról, a békéről, és az önmegvalósításról.

Egy nap így szólt hozzám a szvámi:

– Ma mutatok neked valamit. Menj el a bíróságra és keress ott embert, akit igazságtalanul vádolnak.

Elmentem és megkérdeztem egy ügyvédtől:

– Tudna nekem mondani valakit, akit igazságtalanul idéztek a bíróság elé?

– Igen – válaszolta –, van ilyen esetem.

Visszamentem a szvámidzsihoz, aki azt mondta:

– Rendben van, ezt az embert fel fogják menteni, és most szóról szóra elmondom neked az ügyében meghozandó ítélet szövegét. Elkezdte diktálni nekem az ítéletet, noha nem volt ügyvéd.

– Szándékosan ejtettem három hibát – mondta. – Az ítélet szövege pontosan egyezni fog ezzel a lediktált szöveggel, a három hibával együtt.

Legépeltem, amit diktált.

Amikor később megszületett az ítélet, minden egyes szó, vessző és pont tökéletesen megegyezett azzal, amit a szvámi lediktált nekem.

– Hasonlítsd össze az általam diktált szöveget az ítélet szövegével, és látni fogod, hogy ugyanaz a két vessző és egy pont hiányzik belőlük.

A diktált szöveg teljesen ugyanúgy nézett ki, mint az ítélet szövege.

– Szvámidzsi – mondtam –, te meg tudod változtatni a világ menetét.

– Nem állítottam, hogy képes vagyok rá; és nem is ez a célom. Azért tettem, hogy megértsd, egy ember mennyire képes befolyásolni egy – a világ bármely más részén lévő – másik ember tudatát, ha jó szándékkal cselekszik. Távolról is lehet más embereken segíteni.

Megkértem, hogy árulja el nekem ereje titkát.

– Elárulom, de ne használd.

Egy ideig gyakoroltam a módszert és segített is, de később abbahagytam, mert időigényes volt és elvonta a figyelmemet a fontosabb célokról.

A szvámi nagyon kedves volt velem, és a matematikán keresztül filozófiára is tanított. Minden arab számjegyet az Upanisadok egy-egy sorával magyarázott el. A matematika tudományának filozófiai jelentését is elmagyarázta nekem a nullától százig terjedő számjegyekre vonatkozóan.

A matematikában ott van az 1-es számjegy. Minden más szám ennek az 1-nek a többszöröse. Ugyanígy, csupán egyetlen Abszolút Valóság létezik, a világegyetem minden neve és formája ezen Egy megnyilvánulásainak tekinthető. Pálcájával a Gangesz homokos partjára rajzolt egy háromszöget és megtanított rá, hogy az életet miként tekinthetjük egyenlő oldalú háromszögnek. Az élet egyenlő oldalú háromszögét a test szöge, a belső állapotok szöge és a külső világ szöge alkotja. Ahogyan minden szám egy nem mérhető pontból ered, ugyanígy az egész világegyetem is mérhetetlen ürességből származik. Az élet olyan, mint egy kerék, amit a szvámi körhöz vagy a nullához hasonlított. E kör a pont kiterjesztése. Egy másik megfeleltetést is felhozott példaként:

– Van két pont, amit halálnak és életnek neveznek, és az itteni élet a kettő közti vonal. Az élet ismeretlen része végtelen egyenes.

A matematika iránti heves ellenérzéseim szertefoszlottak. A szvámival töltött idő után különös figyelmet szenteltem a matematikának. Megtanultam, hogy a matematika tényeken alapuló tudomány, minden tudomány valódi alapja, de önmagában véve a szánkhja filozófia egzakt tudományán alapszik. A szánkhja filozófia a legősibb – testtel, annak alkotóelemeivel és a különféle tudatfunkciókkal foglalkozó – filozófia. A jóga gyakorlati tudomány, ami az embert a legfelsőbb tudatossághoz vezeti. A szánkhja megértése révén minden bennem felmerülő filozófiai kérdés könnyen megválaszolhatóvá vált, később így értettem meg az Írások valós értelmét is.

Az utolsó „tanítási nap" lenyűgöző volt.

Így szólt:

– Vegyünk először egy nullát, majd írjuk mögé egyet: 01. Minden nullának csak akkor van értéke, ha először egyet írunk mögé, ha azonban nem írunk mögé egyet, akkor nincs értéke. A világon minden nullához hasonló, és ha nem vagyunk tudatában az egyetlen valóságnak, egyáltalán nincs értéke a dolgoknak. Ha felidézzük az egyetlen valóság emlékét, életünk értelmet nyer, máskülönben elég nehéznek érezhetjük.

A szvámi a Himalája mélyére ment, és sohasem találkoztam vele többé. Hálás vagyok azoknak a tanítóknak, akik értékes idejüket az én tanításomra fordították.

AZ ANYAG ÁTVÁLTOZTATÁSA

1942-BEN ÚTNAK INDULTAM Badrináth-ba, a híres himalájai szamádhi-mandírba. Útközben eljutottam egy Szrinagar nevű helyre, ami a Gangesz partján található. Nyolc kilométerre Szrinagartól egy kis *Shakti* templom áll, ettől körülbelül három kilométerre, pedig egy barlang található, amiben egy aghori[70] *baba* élt. Az *aghori* aszketizmust, amit csak ritkán említenek a könyvek, még a jógik és szvámik is csak nehezen értik meg. Az aghori aszkéták ezoterikus irányzatot képviselnek, a Nap-tudomány módszerével is foglalkoznak, céljuk a gyógyítás. E tudomány az élet – a *prána*nál is – finomabb erőinek megértésével és az ezek feletti uralom megszerzésével foglalkozik. Kapcsolatot teremt az itteni és a túlvilági élet között. Nagyon kevés jógi gyakorolja csak az aghori tudományát, és őket is – rendhagyó életvitelük miatt – kerüli az emberek többsége.

A Szrinagar körüli falvak lakói nagyon féltek az ottani aghori *babá*tól. Sohasem mentek a közelébe, mert régebben, ha valaki közel merészkedett hozzá, a *baba* sértegetni kezdte az illetőt, és kavicsokkal dobálta meg. Hetvenöt év körüli, több mint két méter magas, igen erős testalkatú, hosszú hajú, szakállas ember volt. Jutából készült ágyékkötőt hordott. Barlangjában néhány jutazsákot kivéve semmit sem tartott.

Elmentem meglátogatni, gondolván, hogy ott töltöm az éjszakát, és tanulok tőle valamit.

Egy helyi *pandit*ot kértem meg, hogy mutassa meg az utat.

– Ez az aghori nem bölcs; tisztátalan ember. Ne akard látni – figyelmeztetett a *pandit*, de sokat hallott mesteremről és rólam, így végül rávettem, hogy vigyen el a *baba* barlangjához.

Este érkeztünk meg hozzá, még sötétedés előtt. Az aghorit egy, a barlangja és a Gangesz között álló sziklán ülve találtuk. Megkért minket, hogy üljünk le mellé, majd a *pandit*hoz fordult:

– A hátam mögött sértegetsz, és mégis összetett kézzel üdvözölsz.

A *pandit* el akart menni, de az aghori így szólt hozzá:

– Nem mész el! Menj a folyóhoz és hozz nekem egy korsó vizet.

Amikor a megfélemlített *pandit* visszajött a vízzel, az aghori egy húsvágó bárdot nyomott a kezébe és azt mondta:

– Ott úszik egy holttest a folyón. Húzd ki a partra, vágd le róla a lábszárán levő izmokat, valamint a combizmokat és hozz ide nekem pár deka húst.

A *pandit* megremegett az aghori kívánságának hallatán. Hozzám hasonlóan nagyon ideges lett. Rettenetesen félt és nem akarta teljesíteni az aghori kívánságát, de az dühöngeni kezdett és ráüvöltött a panditra:

– Vagy elhozod nekem annak a holttestnek a húsát, vagy téged darabollak fel, és a *te* húsodat használom fel. Melyiket választod?

Szegény *pandit* nagyon megrettent, a félelem vette rá, hogy odamenjen a holttesthez, és elkezdje feldarabolni. Annyira ideges volt, hogy véletlenül még bal keze hüvelyk- és mutatóujját is megvágta, csak úgy ömlött belőlük a vér. Odavitte a húst a *babá*nak. Akkor már sem a *pandit*, sem én nem voltunk teljesen magunknál. Amikor a *pandit* közelebb ment az aghorihoz, az aghori megérintette az ujjain ejtett vágást, mire az azonnal begyógyult. Még csak a nyoma sem látszott. Az aghori arra utasította a *pandit*ot, hogy a húsdarabokat tegye egy agyagedénybe, az edényt helyezze a tűzre, és a tetejét fedje le egy kővel.

70 Aghori: sivaiták aszkétikus rendje, melyről úgy tartják, hogy a – körülbelül 14. században virágzó – Kapalika rendből ered. A „balkezes tantra" követői, széles körben elítélik őket szokatlan, megdöbbentő életvitelük miatt; többek között temetőkben élnek, és emberi koponyából készített csészéből esznek. A „valódi" aghori állítólag egyáltalán nem törődik vele, hogy mit fogyaszt el: nem csak vizet, hanem vizeletet is iszik, és nem csak húst, hanem székletet, hányást vagy a hullák húsát is megeszi – *a ford.*

– Nem tudtad, hogy ez a fiatal szvámi éhes, és hogy neked is enned kell?

– Mester, mi vegetáriánusok vagyunk – válaszoltuk mindketten.

A *baba* erre feldühödött:

– Azt hiszed én húst eszem? Egyetértesz az itteni emberekkel, és te is azt hiszed, hogy tisztátalan vagyok? Én is vegetáriánus vagyok.

Tíz perc elteltével azt mondta a *pandit*nak, hogy vigye oda neki az agyagedényt. Összeszedett néhány nagyobb levelet és így szólt:

– Ezeket terítsd szét a földön, hogy rátehessük az ételt.

A *pandit* remegő kézzel engedelmeskedett. Az aghori bement a barlangba és kihozott három agyagtányért. Míg odavolt, a *pandit* odasúgta nekem:

– Nem hiszem, hogy túlélem ezt az estét. Ez mindennel ellenkezik, amit valaha is tanultam és gyakoroltam. El kellene vetnem magamtól az életet. Mit tettél velem? Miért hoztál ide?

– Hallgass. Ha nem menekülhetünk, legalább nézzük meg, mi történik.

Az aghori megparancsolta a *pandit*nak, hogy szolgálja fel az ételt. Amikor a *pandit* levette az edény fedelét, és elkezdte kiszedni az ételt a tányéromra, megdöbbenten láttuk, hogy valójában egy *raszgulâ*nak nevezett – sajtból és cukorból készített – édesség van benne. Ez volt a kedvenc ételem, és pont erre gondoltam, amikor a *baba* barlangja felé közeledtünk. Roppant különösnek találtam a dolgot.

– Ebben az édességben nincs hús – mondta az aghori.

Ettem és a *pandit*nak is ennie kellett belőle. Igen ízletesnek bizonyult. Ami megmaradt, azt az aghori odaadta a *pandit*nak, hogy ossza szét a falusiak között. Bebizonyosodott, hogy nem hipnotikus technika áldozatai lettünk. A pandit egyedül indult el a sötétben falujába, ami öt kilométerre esett a barlangtól. Én inkább az aghorival maradtam, hogy megfejtsem a misztériumot: miként változtatta át az ételt. Meghökkentő életmódját is szerettem volna megérteni.

„Miért főzte meg a holttest húsát, és az miként változhatott át édességgé? Miért él itt egymagában?" – töprengtem magamban. Sokat hallottam már efféle emberekről, de ez volt az első alkalom, hogy személyesen is találkozhattam egyikükkel.

Két órát meditáltam, majd az Írásokról kezdünk beszélgetni. Rendkívül intelligens és olvasott volt. Szanszkrit kiejtése azonban annyira tömör és durva, hogy minden egyes alkalommal mielőtt válaszolhattam volna neki, néhány percembe is beletelt, míg megfejtettem, hogy mit is mondott. Kétségkívül igen tanult ember volt, de az általa követett út, minden más *szádhu*étól különbözött, akivel életemben találkoztam.

Az aghori aszkéták által követett útról írnak ugyan az *Atharvavédában*, de azt sehol sem olvastam, hogy emberhúst kellene enniük.

– Miért élsz így, miért a halottak húsát eszed? – kérdeztem tőle.

– Miért mondod azt: halottak? Többé már nem emberről van szó, csupán anyagról, ami senkinek sem kell már. Te embernek tekinted a holttestet. Senki sem fogja már használni ezeket a holttesteket, ezért hát én felhasználom. Kísérletező tudós vagyok, aki megpróbálja felfedni az anyag és az energia alapelveit. Az anyag egyik formáját az anyag egy másik formájává változtatom. Tanítóm a Természetanya számos formát alkot, én csupán az ő törvényeit követem, amikor átváltoztatom az anyagi formákat. Azért tettem ezt a *pandit*tal, hogy figyelmeztesse a többi embert: kerüljenek el. Tizenhárom éve élek ebben a barlangban, és még senki sem látogatott el hozzám. Azt hiszik, tisztátalan vagyok, hogy halat és holttesteket eszem. Kavicsokkal dobálom meg az embereket, de sohasem ütök meg senkit.

Külső viselkedése igen durva volt, de nekem elmondta: tudatosan viselkedik így, hogy senki se zavarja meg tanulmányaiban, hogy ne függjön a falusiaktól élelem és egyéb szükségletek dolgában. Nem volt zavarodott, de emberkerülő viselkedését tekintve mégiscsak az volt. Teljesen önellátó életet élt, és noha továbbra is ugyanabban a barlangban élt még huszonegy éven át, egyetlen falusi sem látogatott el hozzá.

Egész éjjel fennmaradtunk, a *baba* pedig tanított, egész idő alatt az aghori útról mesélt nekem. Nem szimpatizáltam ezzel az úttal, de kíváncsi voltam, hogy miért él ilyen életet és teszi mindazt, amit tesz. Hatalmában állt, hogy az anyagot annak egyik formájából egy másikba változtassa át, például hogy egy szikladarabot kockacukorrá változtasson. Másnap reggel egyre-másra efféle dolgokat mutatott nekem. Azt mondta, hogy érintsem meg a folyóparti homokot, mire a homokszemek mandulává és kasudióvá változtak. Már korábban is hallottam

erről a tudományról, és ismertem alapvető elveit is, de nemigen hittem az ilyen történetekben. Nem tanulmányoztam ezt a területet, de tökéletesen tisztában voltam fő szabályaival.

Délután az aghori rávett, hogy egyek valamit indulás előtt. Ekkor egy másik fajta édességet vett elő az este használt agyagedényből. Nagyon kedvesen viselkedett velem, és folyton a *tantrá*val foglalkozó kéziratokról beszélt.

– Ez a tudomány haldoklik. A tanult emberek nem akarják követni ezt az utat, ezért majd eljön az idő, amikor elfelejtik ezt a fajta tudást – mondta.

– Mi haszna mindannak, amivel foglalkozol? – kérdeztem.

– Mit értesz azalatt, hogy „haszna"? Ez egy tudomány és az e területtel foglalkozó tudósnak gyógyító célra kell felhasználnia, valamint fel kell világosítania a tudósokat, hogy az anyag energiává alakítható, és az energia anyaggá. Ugyanaz a törvény irányítja az anyagot és az energiát. Minden név és forma mögött ott rejlik egy mindent magában foglaló elv, amit a modern tudósok egyáltalán nem ismernek. A Védánta és az ősi tudományok leírják ezt az alapvető életelvet. Csupán egyetlen életerő létezik, a Világegyetemben található összes név és forma csak ezen Egy különféle változatainak tekinthető. Nem nehéz megérteni az anyag két állapota közti kapcsolatot, mivel forrásuk egy és ugyanaz. Ha a víz megszilárdul, jégnek nevezzük. Ha párologni kezd, gőznek. A kisgyermek nem tudja, hogy e háromféle halmazállapot ugyanannak az anyagnak háromféle formája, és hogy összetételükben alapvetően nincs különbség.

A mai tudósok olyanok, mint a gyerekek. Nem ismerik fel az anyag különféle formái mögött húzódó egységet, sem azokat az elveket, amelyek segítségével az anyagot egyik formájából egy másikba lehet átváltoztatni.

Intellektuális szempontból egyetértettem vele, de mégsem helyeseltem életmódját. Búcsút intettem neki, és megígértem, hogy meglátogatom valamikor, de erre sohasem került sor. Kíváncsi voltam, hogy mi lett a *pandit*tal, aki előző este félelemtől reszketve tért vissza falujába, ezért elmentem hozzá. Meglepődve láttam, hogy teljesen megváltozott. Azon gondolkozott, hogy az aghori követője lesz, és tanítványául szegődik.

HOL A SZAMARAM?

Amikor Mauban, egy Uttar Pradesh-i kisvárosban éltem, egy vándorló szvámik és *szádhuk* részére épített kis kunyhóban laktam. Időm legnagyobb részét a szobámban töltöttem gyakorlataim elvégzésével, és meditációval, csak reggel és este jöttem ki egy kis időre.

Lakott a közelben egy mosóember. Nem volt felesége és gyerekei – csak egy szamara. Egy nap elpusztult a szamár. Annyira kétségbeesett, hogy egészen transzba esett a tragédiától. Az emberek azt gondolták, hogy *szamádhi* állapotban van.

Indiában az emberek bármit megtesznek a *szamádhi* nevében. Még a házukat is eladják, és pénzt ajánlanak fel annak az embernek, aki látszólag eljutott ebbe az állapotba. Azt hiszik, hogy úgy fejezhetik ki egy szent ember iránti szeretetüket, ha ajándékokat adnak neki. A mosóember mozdulatlanul ült két napon keresztül, az emberek elkezdtek pénzt, virágokat és gyümölcsöt hordani köré. Két ember tanítványának nyilvánította magát, és elkezdték összeszedni a pénzt. A mosóember azonban meg sem rezzent. Követői másokat is biztatni kezdtek, hogy menjenek oda. Azt akarták, hogy mindenki tudja: ők ennek a nagy *guru*nak a tanítványai. Híre szájról szájra terjedt, így hamarosan híres ember lett belőle.

Egyik hívétől értesültem, hogy lakóhelyem közelében ül egy ember *szamádhi* állapotban. Elmentem, hogy megnézzem.

Megbizonyosodtam róla, hogy valóban ott ül valaki, csukott szemmel, nagyon nyugodtan. Sok ember ült körülötte, akik mantrákat zengtek:

– Ó, Uram, hozd őt vissza. *Haré Ráma, Haré Ráma, Haré Krisna, Haré Krisna.*

– Mit csináltok? – kérdeztem tőlük.

– Ő a gurunk, aki *szamádhi*ban van.

„Kíváncsi vagyok, mi történik, amikor kijön ebből az állapotból" – gondoltam magamban.

Két nap múlva kinyitotta a szemét. Mindenki nagy várakozással tekintett rá, és mélyenszántó szónoklatot várt, de amikor kijött a transzból csak annyit kérdezett:

– Hol a szamaram?

Elsődleges szempont, hogy ki milyen céllal kezd el meditálni. Ha egy ostoba ember elalszik, ostobán is ébred majd fel. De ha valaki egyetlen céllal, a megvilágosodás vágyával kezd el meditálni, bölcsként jön ki a meditációból.

Van egy kis különbség a gondolataiba merült, töprengő ember, és az adhikári között, aki valóban meditál. Az erős aggodalom is összpontosíthatja a tudatot, de negatív módon. A meditáció révén a tudat pozitívvá válik, egyetlen tárgyra összpontosít és befelé irányul. A külső jelek mindkét esetben hasonlítanak egymáshoz. Míg a meditáció ellazítja, kiegyensúlyozottá teszi és megnyugtatja a testet, az aggódástól mozdulatlanná és feszültté lesz. A meditáláshoz alapvető a tudat megtisztítása; az aggódáshoz erre nincs szükség. Ha erős aggodalom lesz úrrá a tudaton, tehetetlenné és érzéketlenné válik. Ellenben ha egy bölcs elmélkedik a világ bajain, akkor egyáltalán nem aggódásról van szó, hanem arról, hogy szeretetteli és önzetlen törődést tanúsít az emberiséggel szemben. Ebben az esetben az egyéni tudat kitágul és a kozmikus Eggyel egyesül. Aggódásról akkor beszélünk, ha a tudat egyéni gondokra összpontosul. Ha a tudat felismeri mások gondjait, pozitív módon kezd elmélkedni. A tudat mindkét esetben koncentráltá válik, de csak az utóbbi esetben beszélhetünk tudattágításról.

Amikor Szent Jánost egy különálló cellába zárták Patmosz szigetén, azért aggódott, mert azt hitte, hogy mesterének üzenete nem fog eljutni a tömegekhez. Aggodalma azonban nem saját vágyainak beteljesítésére irányult. Egyetemes ügyön elmélkedett és meditált. A meditáció kitágulás, az aggodalom beszűkülés.

Ugyanaz az erő, ami negatív csatornák felé folyhat, tudatosan irányítható pozitív csatornák felé is. Ezért fontos, hogy a tanítvány először tisztítsa meg a tudatát, és csak utána meditáljon. Fegyelmezett és megtisztított tudat híján a meditáció nem segít bennünket a megvilágosodás útján. Fontos az előkészület, melynek nélkülözhetetlen lépései a tettek, a beszéd, a táplálkozási szokások és egyéb erőteljes vágyak feletti uralom. Akik önfegyelmet gyakorolnak, és utána meditálnak, valódi élményekben részesülnek. Saját pozitív és hatékony erőikkel lépnek kapcsolatba. Ezek az élmények útmutatóvá válnak a tudat mélyebb szintjeire való behatoláshoz. Az edzetlen és tisztátalan tudat semmi értékeset sem képes létrehozni, de a meditatív és elmélkedő tudat mindig kreatív lesz. Mind az aggódás, mind a meditáció mély nyomot hagynak a tudattalanban. Az aggódás számos pszichoszomatikus betegséget okozhat, míg a meditációval a tudat más dimenzióit fedezhetjük fel. Ha az adhikári megtanul meditálni, természetes úton szabadul meg az aggódás szokásától. A gyűlölet és az aggodalom két negatív erő, melyek úrrá lehetnek tudatunkon. A meditáció és az elmélkedés kitágítja a tudatot.

Arra a következtetésre jutottam, hogy szegény mosóember, noha nyugodtan ült, figyelmét az aggodalom kötötte le. Mély bánata volt, és tudata megzavarodott. Ebben az állapotban nyugodttá vált, anélkül, hogy tudta volna, hol van.

A *szamádhi* során a tudatot tudatosan irányítjuk a tudatosság magasabb szintű dimenziói felé. Azok az adhikárik, akik anélkül próbálnak meg *szamádhi* állapotba jutni, hogy előtte megtisztították volna tudatukat, csalódni fognak, mert a tisztátalan tudat megakadályozza őket ebben. A *szamádhi* tudatos és irányított erőfeszítés eredménye. A transzcendens tudat állapota. Az aggodalom beszűkíti, míg a meditáció kitágítja a tudatot. *Szamádhi*nak azt nevezzük, amikor az egyéni tudatot kitágítjuk és egyesítjük a transzcendens tudattal.

KI VOLT A MÁSIK GOPINATH?

KANPUR VÁROSÁTÓL MINTEGY tíz kilométerre éltem a Gangesz túlpartján, egy folyóparti kertben. Akkoriban semmiféle világi dologgal nem foglalkoztam. Sohasem mentem be a városba, engem azonban sok ember felkeresett. Gyümölcsöt hoztak, és leültek elém a földre. Azért, hogy ezt elkerüljem, mindig volt nálam néhány *málá*, és ha jött hozzám valaki, azt mondtam:

– Először ülj le, és ismételd el ezt a *mantrát* kétezerszer, utána beszélhetünk.

Legtöbb látogatóm letette a *málát* és csendesen távozott.

Élt egy Gopinath nevű ember, aki az Indiai Takarékpénztár kanpuri fiókjának pénztárosa volt. Egy délután ő jött hozzám, négy másik ember társaságában. Leültek, és mantra-zengésbe merültek. Annyira belefeledkeztek, hogy nem is figyeltek az idő múlására. Gopinath este kilenckor hirtelen kinyitotta a szemét és így szólt:

– Szörnyű dolog történt!

– Mi történt? – kérdezte mindenki.

– Úgy volt, hogy az unokahúgomnak ma este hétkor lesz az esküvője. Az esküvő összes díszletét az én páncélszekrényembe zártuk, és csak nekem van hozzá kulcsom. Mit tettél velem, szvámidzsi?

– Nem tettem semmit. Az itteni légkör tette. Mindenkivel ez történik, aki idejön. Lazítottál és megfeledkeztél a világ gondjairól; az

istenséget tapasztalod meg, és benne telik örömöd. Miért aggódsz hát ennyire?

– De hát a páncélszekrényemben vannak a díszletek és az ékszerek, amit oda kellett volna adnom nekik.

– Valóban elfeledkeztél magadról mantrázás közben?

– Ezért vagyok még mindig itt.

– Akkor ne aggódj. Isten gondját viseli a kialakult helyzetnek. Ha bármi rossz is történhet azért, mert valaki az Úr nevét zengi, ám történjen; e nélkül sokkal rosszabb dolgok is történhetnek.

Felpattantak kétkerekű kordélyukra, és gyorsan visszamentek a városba. Amikor megérkezett, izgatottan kérdezte, hogy mi történt. Az emberek megzavarodtak izgatottsága láttán.

– Mit aggódsz? – kérdezték. – Az esküvő már véget ért. Minden rendben van.

– A Gangesz túlpartján voltam, és nálam voltak a kulcsok. Mi történt a díszletekkel?

– De hiszen odaadtad őket. Nem emlékszel? – kérdezték.

– Tíz perccel az esküvő előtt odaadtad őket; vége a szertartásnak, és már mindenki az asztalnál ül.

A négy ember azonban, aki vele volt, megerősítette, hogy Gopinath velem volt és mantrákat zengett.

– Vagy ti őrültetek meg, vagy mi – mondták azok. Egészen megzavarodtak, mert az elmondottakat sehogyan sem tudták összeegyeztetni saját emlékeikkel. Gopinath teljesen megzavarodott.

– Én vagyok Gopinath, de ki volt az a Gopinath, aki idejött? – kérdezgette. Másnap, amikor bement a munkahelyére, mindenkitől csak egyetlen dolgot kérdezett:

– Én csak egy Gopinath vagyok. Meg tudná mondani, hogy ki volt az?

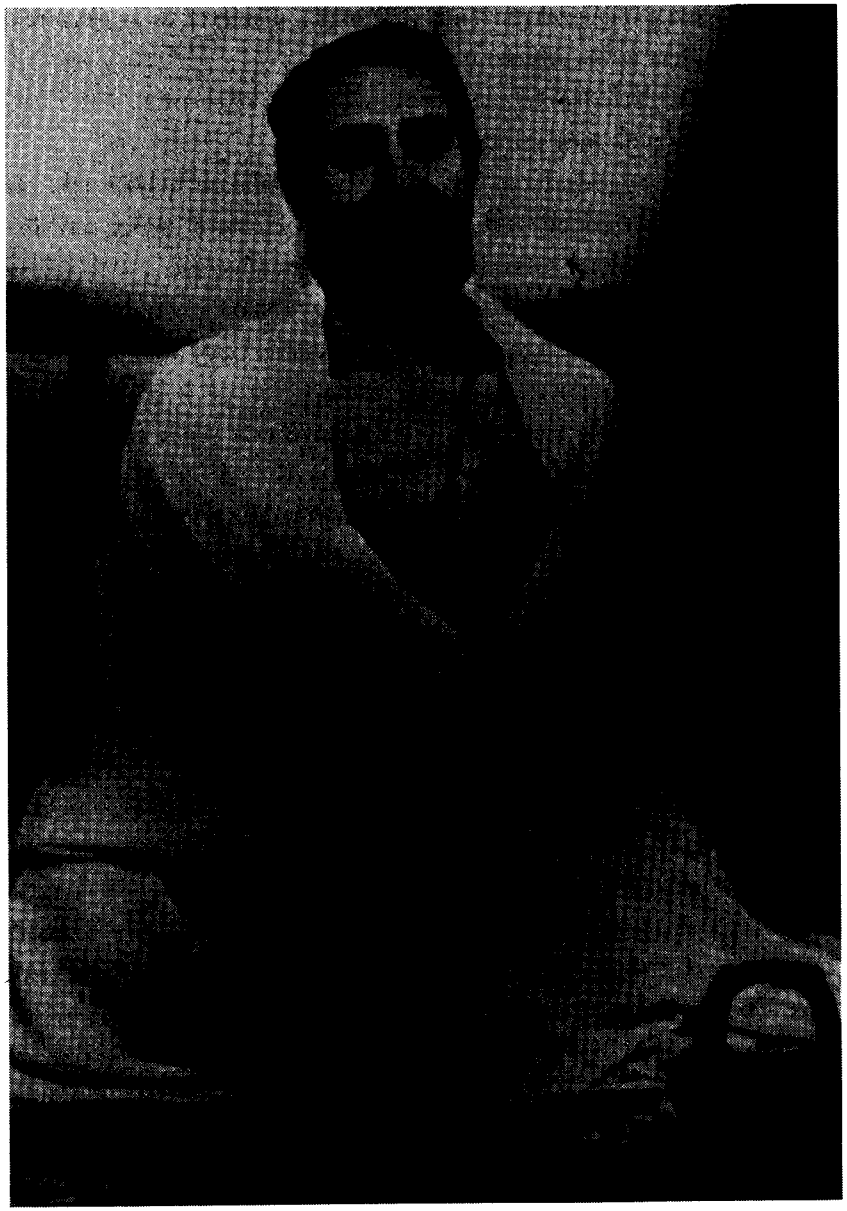
Három éven keresztül egészen megszállottan viselkedett. Emiatt a munkahelyét is ott kellett hagynia.

A felesége eljött hozzám, de nem tudtam neki segíteni.

– Beszél veled? – kérdeztem.

– Igen, de mindig csak ugyanazt kérdezi: „Mondd drágám, ki volt az a másik Gopinath? Pont úgy nézett ki, mint én?"

Az eset után sok ember jött hozzám és azzal üldöztek:



Szvámi Ráma, himalájai vándorlásai idején

– Bölcs vagy, aki nagy csodákra képes.

– A semmiért dicsértek.

Sem én, sem ők nem tudták, hogy mi is történt valójában. Tényleg m tudom, hogyan történhetett a dolog.

– Mi lehetett ez? – kérdeztem később mesteremet.

Mesterem azt mondta, hogy tudott a történtekről, és lehetséges, hogy a hagyományainkat követő valamelyik bölcs segített Gopinath-nak, mivel ő maga közben egészen feloldódott az Úr nevének zengésében.

Életem során mindvégig úgy tapasztaltam, hogy a bölcsek jóindulatúan és nagylelkűen irányítják, védelmezik Isten híveit. Eddigi tapasztalataim alapján úgy látom, hogy ha egy bölcs a Himalájában él is, a világ bármely részére képes eljutni és oda kivetítenie magát.

TALÁLKOZÁS EGY GONDOLATOLVASÓVAL

Amikor 1973-ban Rishikesh-be tartottunk, egy alkalommal egy újdelhi hotelben szálltunk meg. Itt találkoztam dr. Rudolf Ballentine pszichiáterrel, aki régebben egy orvosi egyetemen tanított az Egyesült Államokban. Éppen akkor érkezett közel-keleti országokban tett látogatásáról Pakisztánon keresztül. Dr. Ballentine elmesélte nekem egy élményét, ami korábban esett meg vele egy híres újdelhi bevásárlóközpontban, a Connaught Place-en. Egy idegen a nevén szólította, majd váratlanul az orvos Angliában élő barátnőjének a nevét is megmondta.

– Honnan tudod ezeket a dolgokat? – kérdezte tőle Ballentine.

– Ekkor és ekkor születtél, a nagyapádat így meg így hívták – így az idegen. Majd valami olyan, igen személyes dolgot mondott neki, amit rajta kívül senki más nem tudhatott.

– Most már tudom, hogy miért kellett Indiába jönnöm – gondolta magában Ballentine.

– Uram, adjon nekem öt dollárt – mondta az ember, és Ballentine kénytelen volt adni neki.

Az ember jobba-balra tekintgetett, mert attól félt, hogy a rendőrség esetleg figyeli őt, hiszen ha megtudták volna mit művel, letartóztatják. Azt mondta Ballentine-nak:

– Maradjon itt. Mindjárt visszajövök.

Ballentine fél órát várt rá, az ember azonban nem jött vissza.

Dr. Ballentine azt mondta:

– Szvámidzsi, ez egy nagy ember volt.

– Miért, mit tett? – kérdeztem.

– Hát megmondta nekem ezeket a személyes dolgokat, noha nem is ismert.

– Nem tudtad már ezeket a dolgokat korábban is?

– De, persze, hogy tudtam.

– Hát akkor miféle nagy dolgot vitt véghez? Ha valaki tudja, hogy mire gondolsz, akkor te nyilvánvaló, hogy szintén tudatában vagy. Ettől sosem leszel okosabb. Egy efféle képesség lenyűgözhet ideig-óráig, de senkit sem segít az önmegvalósítás útján.

Olyan szélhámosokat, amilyennel dr. Ballentine is találkozott, gyakran láthatunk *szádhu*nak öltözve a Connaught Place-en, amint valakinek a múltjáról mesélnek, vagy a jövőjét jósolják meg. Efféle trükköket tanulnak meg, csakhogy megéljenek valahogyan. A gyanútlan turisták azt hiszik, hogy nagy bölcsekkel van dolguk. Az ilyen turisták sohasem jutnak el azokra a helyekre, ahol a valódi bölcsek élnek. Az álbölcsek rossz hírét keltik a spiritualitásnak és a szellemi embereknek.

Dr. Ballentine később velünk kezdett el utazgatni. Amikor eljöttünk Indiából, ő Rishikesh-ben maradt, és hónapokig élt India egyéb részein is, miközben az indiai gyógyító-iskolákat tanulmányozta. Az Egyesült Államokba visszatérvén csatlakozott hozzánk, ma ő vezeti és irányítja a Himalája Intézet[71] Egyesített Terápia Programját[72].

---

71 Lásd a könyv végén a Himalája Intézetnél – *a ford.*

72 Egyesített Terápia Program: átfogó, holisztikus gyógyítási gyakorlatot jelent, ami a keleti természetes gyógymódokat és a hagyományos orvostudományt egyesíti azzal a céllal, hogy megerősítse az ember erőforrásait, és az maga lehessen egészségének ura – *a ford.*

Az öngyógyítás ereje minden emberben megtalálható.
Ha az ember feltárja az ezen erőben rejlő lehetőségeket,
képes meggyógyítani önmagát.
Az igazán önzetlen meghódolt lélek, bárkit képes meggyógyítani.
Minden gyógyulás közül az a legmagasabb szintű,
ha minden bajtól megszabadulunk.

ELŐSZÖR TAPASZTALOM MEG A GYÓGYÍTÁS EREJÉT

HÚSZÉVES VOLTAM, AMIKOR MESTEREMMEL gyalogszerrel jártuk az alföldi területeket. Egyszer megálltunk az etahi vasútállomásnál, ahol mesterem odament az állomásfőnökhöz és így szólt hozzá:

– Itt van velem ez gyermek, és éhes. Kérlek, adj nekünk valami ennivalót.

Az állomásfőnök hazament, hogy élelmet hozzon nekünk, de otthon a felesége kiabálni kezdett vele:

– Tudod, hogy egyetlen fiúnk himlőben szenved. Hogy jut eszedbe, hogy ennivalót adj ezeknek a vándorló *szádhuk*nak? A fiúnk haldoklik! Takarodj innen! Annyira aggódom a fiúnk miatt.

Az állomásfőnök megnyúlt arccal és bocsánatkérések közepette jött vissza:

– Mit tegyek? A feleségem azt mondta: „Ha valóban igazi szvámi, miért nem ismeri fel a helyzetünket és gyógyítja meg a fiunkat? Semmi érzés nincs benne? Egyetlen gyermekünk halálán van, és ő azzal foglalkozik, hogy mit egyenek."

Mesterem elmosolyodott, és felszólított, hogy kövessem. Elmentünk az állomásfőnök házába. A helyzet kihívást jelentett mesterem számára, ő azonban szerette a kihívásokat. Én viszont panaszkodtam:

– Éhes vagyok. Mikor eszünk már?

– Várnod kell még – mondta.

Gyakran panaszkodtam neki, és siránkoztam: „Nem adsz nekem idejében enni", majd zokogva rohantam el. Ő azonban türelemre tanított.

– Most nyugtalan vagy. Várj öt percet, és egyáltalán nem leszel nyugtalan. Ebben a helyzetben, az a helyes, ha vársz.

Én azonban tovább panaszkodtam, mire az állomásfőnök felesége el akart üldözni a háztól. Életemben akkor láttam először himlőben szenvedő embert. A fiú egész testét nagy gennyes kelések borították, beleértve az arcát is. Mesterem így szólt a szülőkhöz:

– Ne aggódjatok – a fiú két percen belül teljesen jól lesz.

Vett egy pohár vizet és körbejárta a kiságyat, amelyben a gyermek feküdt. Háromszor kerülte meg az ágyat, majd megitta a pohár vizet, a fiú anyjára nézett, és így szólt:

– Már jobban is van, látod?

Meglepődve láttuk, hogy a kelések tünedezni kezdenek a fiúról, de ijedten láttam, hogy ugyanakkor mesterem arcán jelennek meg. Megrémültem és sírva fakadtam.

– Ne aggódj, semmi rossz nem történik velem – mondta mesterem egészen nyugodtan.

A gyermek arca két percen belül teljesen megtisztult a kelésektől, és eljöttünk a házból. Követtem mesteremet, míg egy banyan fához nem értünk. Leült a fa alá, a kelések hamarosan tünedezni kezdtek róla, és a fán jelentek meg. Tíz perc elteltével a fáról is eltűntek. Amikor láttam, hogy mesterem teljesen jól van, átöleltem és sírva mondta neki:

– Ne tégy többé ilyet! – kérleltem. – Csúnya lettél, és ez megijesztett.

A későbbiek folyamán egyre több ember indult keresésünkre.

– Valami rosszat tettünk? – kérdeztem mesteremtől.

– Nem, gyere velem.

Kézen fogott és ismét a Jamuná-folyó partján folytattuk utunkat. Végül egy másik háznál álltunk meg, és ott kaptunk némi élelmet, majd egy elkerített udvarba mentünk, ahol senki sem találhatott ránk, ott ettünk és pihentünk.

A bölcsek örömüket lelik abban, ha szenvedésükkel más embereken segíthetnek. A hétköznapi ember ezt képtelen felfogni. Az emberi történelem számos olyan esetet ismer, amikor szellemi vezetők szenvedtek más emberekért.

Az ilyen bölcsek példaképül szolgálnak, és sok ember még ma is e kiváló emberek nyomában jár. Amikor az egyéni tudat kozmikus tudattá tágul, már könnyen örömünket lelhetjük a másokért való szenvedésben. A bölcs számára ez nem jelent szenvedést, de a hétköznapi ember azt hiszi, hogy a bölcs szenved. Az ember akkor szenved, ha tudata csak az egyéni határokon belülre korlátozódik. A bölcs, ha vele történik valami, nem szenved, jobban fáj neki, ha mások szenvednek.

A fájdalom és az öröm olyan ellentétpárt képez, amit akkor élhetünk át, ha érzékszerveink kapcsolatba lépnek a világ tárgyaival. Azok, akiknek a tudata túllépett ezen az érzékelési szinten, megszabadulnak ettől az ellentétpártól. Léteznek olyan technikák, amelyekkel tudatosan választhatjuk el a tudatot az érzékszervektől, és összpontosíthatjuk befelé annak érdekében, hogy feltárjuk a középponti tudatosságot. Ebben a tudatállapotban az emberre nincsenek hatással az érzékszervi örömök és fájdalmak. Az egyetlen tárgyra összpontosító tudat hatékony akaraterőt is teremthet, amit mások gyógyítására fordíthatunk. Minden ilyen az emberen áthaladó gyógyító erő egyetlen tudatforrásból ered. Ha a gyógyító ráébred saját különálló voltára, a gyógyító erő spontán áramlása abban a pillanatban megszakad. A gyógyítás képessége természetes emberi erő. Akaraterőnkkel akkor gyógyíthatunk, ha nem zavarják meg az alacsonyabb tudatszintek.

MESTEREM ELKÜLD, HOGY MEGGYÓGYÍTSAK EGY EMBERT

EGY DERŰS REGGELEN mesteremmel ültem barlangunk előtt, amikor hirtelen így szólt:

– El kell csípned egy buszt. Az út, ahol a busz jár, tizenegy kilométerre van innét, úgyhogy siess.

Gyakran előfordult, hogy azzal állt elő: kerekedjek fel, és abban a pillanatban induljak útnak valahová. Olykor nem tudtam, miért kell elmennem, de amikor a megjelölt helyre értem mindig megértettem. Felálltam, magamhoz vettem egy vizeskorsót, amit mindig magammal vittem.

– A busszal menj el a haridvári vasútállomásig. Ott kapsz egy jegyet, utazz el Kánpurba. Dr. Mitra ágyban fekvő beteg, és folyamatosan rám gondol. Agyvérzést kapott, a jobb orrlyukából folyik a vér, de a felesége nem engedi, hogy kórházba vigyék. Sógora, dr. Baszu tudja, hogy agyvérzésről van szó, de ott helyben nincsenek meg az agyműtéthez szükséges eszközök.

– Mit tegyek? – kérdeztem.

– Csak gyengéden üsd meg az arcát. Ne gondold magad gyógyítónak. Eszköznek képzeld magad, és menj oda, mert megígértem neki valamint feleségének, hogy mindig segíteni fogjuk őket. Menj, amilyen gyorsan csak tudsz.

– Furcsállom, hogy tudtom nélkül, az én nevemben teszel ígéreteket – mondtam neki.

Nem volt kedvem ilyen hosszú útra menni, de nem tehettem meg, hogy nem engedelmeskedem. Elmentem a barlangunktól tizenegy kilométerre levő útig, ahol a busz járt, és ott álltam az út szélén, míg a Rishikesh-haridvári busz fel nem vett.

A buszvezetők mindig ingyen felvették a szvámikat, ha meglátták őket az út szélén. A haridvári vasútállomásnál pénz nélkül szálltam le, és már csak fél órám volt a Kanpurba tartó vonat indulásáig. Az órámra néztem, és arra gondoltam, hogy ha esetleg el tudnám adni, akkor az árából megvehetném a jegyet. Odamentem egy úriemberhez, és megkérdeztem tőle, tudna-e pénzt adni az órámért cserébe, hogy jegyet vehessek. Meglepetésemre így válaszolt:

– A fiam nem tud eljönni, így hát van egy felesleges jegyem. Kérlek, fogadd el. Nincs szükségem az órádra.

Felszálltam a vonatra és találkoztam egy nővel, aki szintén Kanpurba tartott, és mellesleg dr. Mitra közeli rokona volt. Dr. Mitra és felesége már sokat mesélt neki rólam és mesteremről, még ennem is adott valamit. Egész éjjel úton voltunk, a vonat reggel ért Kanpurba. Akkora nyüzsgés volt a vasútállomáson, hogy tíz percembe került, amíg kijutottam a kapun. Amikor kiértem az állomásról, váratlanul egy ismerősömbe botlottam. A közelben parkolt a kocsijával, várt valakire, de az nem érkezett meg – lekéste a vonatot Delhiben. Ismerősöm meg akart hívni a házába, de én rábeszéltem, hogy inkább vigyen el dr. Mitrához.

Amikor odaértünk, kopogtam az ajtón, és beléptemkor az a látvány fogadott, hogy három orvos vizsgálja dr. Mitrát. Felesége megörült, amikor meglátott, és így szólt:

– Most, hogy megjöttél, rád bízom a férjemet.

Ezt hívják a *szádhuk*ba vetett indiai vakhitnek.

– Nem vagyok gyógyító – mondtam. – Csak látogatóba jöttem.

Odaálltam dr. Mitra ágya fölé, de mivel vérzett az orra, nem engedték meg, hogy felüljön.

Amikor meglátott, megkérdezte:

– Hogy van a mester?

Gyengéden megpaskoltam a jobb arcát. Pár percen belül elállt a vérzés. Az egyik orvos elmagyarázta, hogy a nyitott ér a dr. Mitra arcára mért ütéstől záródott el.

Én magam nem tudtam mit csináltam, hiszen csak mesterem utasításait követtem. Dr. Mitra hirtelen felépülésének híre gyorsan elterjedt a városban és betegek százai eredtek a nyomomba, ezért még a nap folyamán elhagytam a várost és másnap reggelre Haridvárba értem. Innen mesteremhez mentem. Tréfásan azt mondtam neki:

– Ismerem a titkot, és bárkinél el tudom állítani az agyvérzésből fakadó vérzést.

– Igen ostoba volt az orvos, aki ott magyarázott neked. A szenvedésnek számtalan formája és szintje létezik, de mind a nem tudásból ered.

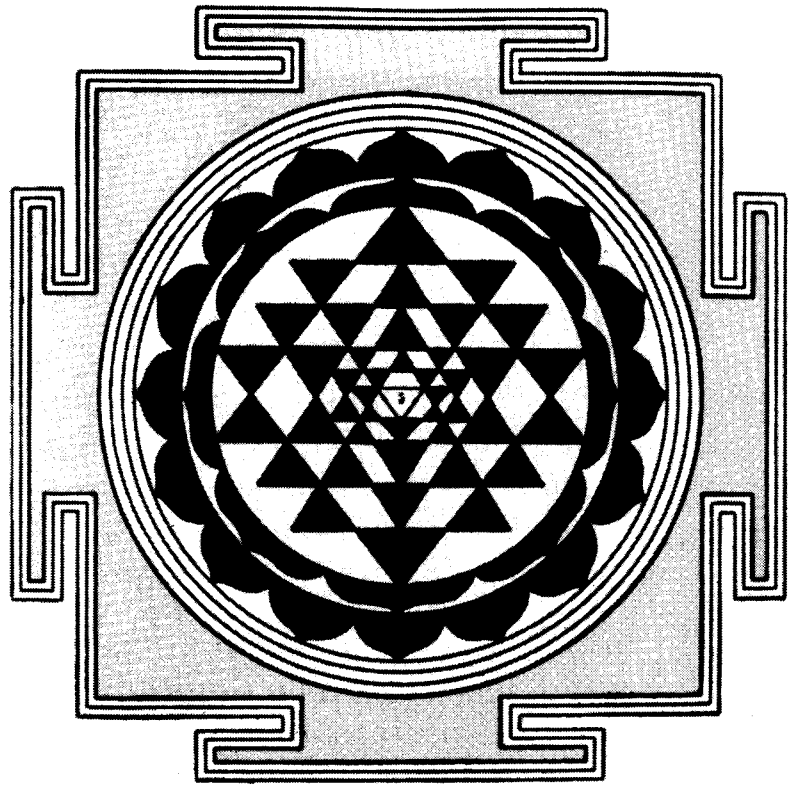
Számos alkalommal előfordult, hogy mesterem utasításainak megfelelően azonnal útnak kellett indulnom valahová, anélkül, hogy bármiféle tudomásom lett volna utazásom céljáról. Sok ehhez hasonló élményben volt részem. Arra a következtetésre jutottam, hogy a bölcsek útjai titokzatosak, és hogy a hétköznapi emberek képtelenek felfogni őket. Először cselekedtem, majd tapasztaltam. A tapasztalataimból tanultam. Az az ember, aki megszabadult a tudat által követett rendezőelvektől, egyformán ismeri a múltat, a jelent és a jövőt. E rendezőelveket időnek, térnek és okságnak nevezzük. A hétköznapi ember képtelen e rendezőelveket átlátni, a bölcsek azonban képesek rá. Egy hétköznapi ember számára nehézséget jelent e tudomány megértése, de nem kíván különleges képességeket azoktól, akik már az úton járnak.

– Egy világi ember megszabadulhat-e ezektől a rendezőelvektől, vagy pedig egész életében a Himalájában kell élnie ahhoz, hogy a tiédhez hasonló erőket fejlesszen ki magában? – kérdeztem egyszer mesteremtől.

– Ha az ember folyamatosan tudatában van életcéljának, és minden tettét e cél megvalósítására fordítja, semmi sem lehetetlen a számára. Akik nincsenek tudatában az élet céljának, azokat könnyen elragadhatja a gondok örvénye.

Törvényszerű, hogy az ember nem élhet kötelességeinek elvégzése nélkül, de az is igaz, hogy a kötelességek szolgává teszik a cselekvő embert. Akkor kerüli el a szolgaságot, ha a tőle telhető legjobban és

बिन्दुत्रिकोणवसुकोणदशारयुग्ममन्वश्रनागदलसंयुतषोडशारम् ।
वृत्तत्रयं च धरणीसदनत्रयं च श्रीचक्रमेतदुदितं परदेवताया: ॥



श्रीचक्रम्

önzetlenül tesz eleget nekik. A szeretet vezérelte cselekedetek és kötelességek segítségünkre vannak a megszabadulás útján. Nagyon fontos, hogy az ember eleget tegyen kötelezettségeinek, de még fontosabb a szeretet, ami nélkül a kötelesség szolgaságot teremt. Aki önzetlenül szolgál másokat, és megtanulja, hogy miként keljen át a káprázat ingoványán, szerencsésnek tudhatja magát.

Az emberben ott rejlik minden szükséges gyógyító erő, csak nem tudja, hogyan használja őket. Abban a pillanatban, ahogy érintkezésbe lép a benne rejlő gyógyító erőforrásokkal, képes meggyógyítani önmagát. Minden erő egyetlen Istentől származik, akinek kezében az ember eszköz csupán.

A HAGYOMÁNYOSTÓL ELTÉRŐ GYÓGYMÓDOK

A MEGSZÁLLOTTSÁGBAN VALÓ HIT a legősibb kultúrákkal egyidős. Még ma is hallani olyasmiről, hogy valakit egy démon vagy kísértet, esetleg szellem szállt meg. 1960-tól mostanáig, mialatt gyakorlatilag az egész világot bejártam, úgy találtam, hogy nem csupán tudatlan emberek, de tanult papok is hisznek a megszállottság valódiságában. E megszállottság azonban csupán a szellemi egyensúly hiányára vezethető vissza. Az ilyen eseteket vallásos rituálékkal és ceremóniákkal is kezelni lehet. A világ legtöbb vallási közösségében még mindig szokásban vannak az efféle rituálék, noha olykor csak titkos formában gyakorolják őket. A legtöbb ilyen eset hátterében, amit lehetőségem nyílt megvizsgálni, általában a szexuális igények elfojtásából eredő hisztéria állt. Léteznek másféle esetek is, például, amikor valaki patologikusan fél attól, hogy elveszít valamit, vagy hogy nem képes megszerezni valamit, amire nagyon vágyik.

Indiában léteznek bizonyos helyek, ahová azért viszik a betegeket, hogy megszabadítsák őket a „megszállottságtól". A „gyógyítók" durva módszereket alkalmaznak, olykor megkorbácsolják az embert egy bálvány előtt. A kezelés során az egyik – *vakjá*nak nevezett – „gyógyító" előlép, és úgy tesz, mintha őt is megszállta volna valami, de az ő esetében egy *dévá*ról (jó szellemről) van szó. A *vakja* olykor – érzelmileg igen felfokozott állapotban – a lángok közé veti magát, hogy bebizonyítsa, milyen hatalmas erőkkel rendelkezik. Majd himnuszokat zengve próbál meg segíteni a betegnek, hogy kizökkentse a megszállottság állapotából.

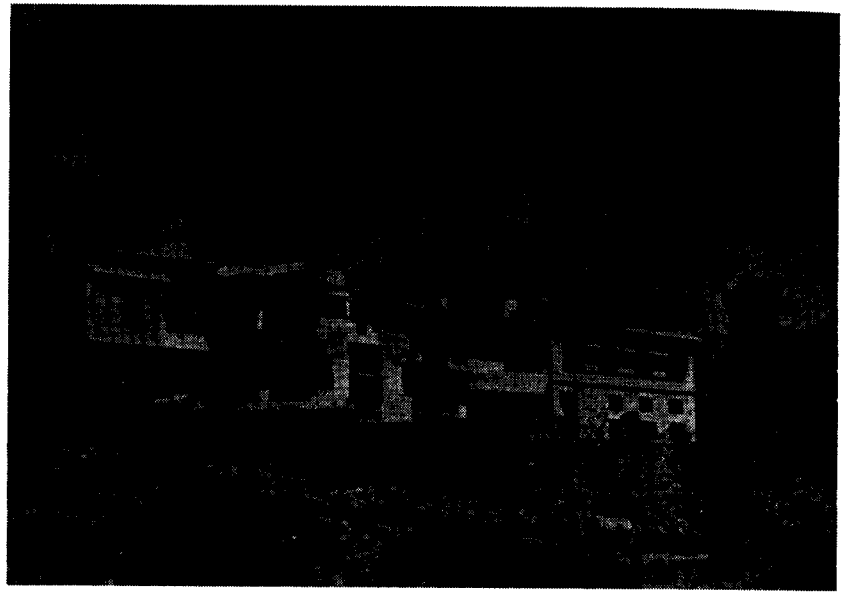
Szvámi Ráma a himalájai Uttarkashiban

Sok ezzel foglalkozó embert találhatunk a Himalájában.

Néhány évvel ezelőtt dr. Elmer Green, Alyce Green és néhány kollégájuk a Menninger Alapítványtól Indiába jött és érzékeny fiziológiai műszereket hoztak magukkal, hogy bizonyos jógikat megvizsgáljanak. Ellátogattak a Gangesz partján található rishikesh-i *ásram*omba, azonban egy évvel az eredetileg megbeszélt időpont után érkeztek, és nem tudtak kapcsolatba lépni azokkal a jógikkal, akik beleegyeztek, hogy az *ásram*ba jönnek a kísérletek idejére. Az *ásram*ban élt egy Hari Szingh nevű ember, akit korábban őrszemnek neveztem ki, ő ajánlkozott az egyik kísérlet alanyául. Negyven amerikai nézője volt a kísérletnek, köztük orvosok és pszichológusok is, akik akkoriban ott tartózkodtak az *ásram*ban. Egy dr. Green társaságához tartozó filmrendező kamerájával rögzítette az eseményeket. Hari Szingh tűzbe tartott egy acélpengét. Amikor már vörösen izzott, kivette a tűzből, és megnyalta. Sistergő hang hallatszott, és gőz keletkezett, a nyelve azonban sértetlen maradt! Egyáltalán nem égett meg, sebet sem lehetett látni rajta. Ilyen jelenségeket a jógikon kívül gyakran tapasztalhatunk más emberek esetében is, és ilyenkor sokan azt hiszik, hogy jógiról van szó. A nyugatiak gyakran azért mennek Indiába és a Himalája lábához, mert kíváncsiak az ilyen képességekkel bíró emberekre. E képességek elég általánosak és hitelesnek is tekinthetők, de nem a jóga részét képezik, és nem a különféle jóga-iskolákban tanítják őket.

1945-ben egy ausztrál idegorvos látogatott el hegyi otthonomba, és tíz napig maradt nálam. Harminc évvel ezelőtt még kevés kórház és gyógyszertár volt a hegyekben, az indiai kormány ma azonban már megpróbál gyógykezelési központokat építeni itt-ott, hogy az enyhébb betegségeket kezelni lehessen. Abban reménykedtem, hogy az orvos tud segíteni a falusiaknak és felír nekik néhány gyógyszert. Azért jött hozzám, a Himalájába, hogy valamit kitaláljunk, miként szabadulhatna meg az őt gyötrő súlyos, krónikus fejfájástól, ami megakadályozta, hogy normális életet élhessen.

Noha ő maga is orvos volt és sok más orvos is megvizsgálta már, nem jött rá, mi okozhatja a fejfájást, és senki sem volt képes sikeresen kezelni a bajt.



A himalájai Rishikesh-ben található ásramunk

Egy idős nő, aki rendszeresen hozott tejet a kunyhómba, az orvos láttán elmosolyodott és megkérdezte:

– Orvos az illető?

Nevetett és azt mondta:

– Ha engedélyt kapok rá, én két perc alatt megszabadítom a fejfájástól.

– Kérlek, próbáld meg – mondtam neki.

Egy olyan gyógynövényt hozott, amit jól ismernek a hegyekben, és igen elterjedt – gyújtósnak használják. Egy kovakő szikrájától is lángra kap. Összemorzsolta a növényt, majd az orvos jobb oldali halántékára tett belőle egy keveset és így szólt:

– Higgy bennem, örökre megszabadulsz a fejfájástól. Feküdj le.

Amikor az orvos lefeküdt, egy vaskampót tett a tűzbe, és izzásig hevítette a hegyét. Majd a kampó vörösen izzó hegyét, az orvos halántékára helyezett növénymorzsalék közé nyomta. Az orvos ordítva ugrott fel, és én is megrémültem. A nő nyugodt lélekkel ment vissza falujába, az orvos fejfájása, pedig elmúlt.

A falusi emberek gyakran alkalmaznak efféle kezeléseket. Az orvos azt kérdezte:

– Miféle tudomány ez? Szeretnék többet tudni róla.

Nem biztattam, mert, noha hiszek benne, hogy olykor az ilyen kezelések is segíthetnek, nem kidolgozott módszerek ezek, és nagyon nehéz felmérni, hogy melyek a valóban hatásosak, és melyek táplálkoznak babonás elképzelésekből. Az orvos azonban ragaszkodott elképzeléséhez, és a garvali hegyekbe ment, ahol egy hegyi gyógyító, Bhairva Dutt irányítása alatt tanulmányozta a növényeket, aki több mint 3000 különféle gyógynövényt ismert. Amikor fél évvel később újra találkoztunk, az orvos beszámolt róla:

– Most már ismerem annak a kezelésnek a magyarázatát, amit az idős nő nálam is alkalmazott. Azokon az akupunktúra tudományaként rendszerezett elveken alapszik, amiket a tibeti határon át Kínába utazó emberek használtak. Csaraka az ősi indiai gyógyító-mester *szúcsívedha*ként említi, a mai hindiben *sui*ként ismert tűszúrásos kezelést.

Arra gondoltam, hogy az egyik fejfájástól megszabadult, most viszont amiatt fájhat a feje, hogy ezeket a gyógymódokat kutatja. Sok olyan gyógymódot tudnak a falusi emberek, ami működik, de bölcsen kell kezelnünk őket, és ne higgyünk bennük vakon, amíg meg nem értjük alapvető elveiket. Legyünk nyitottak.

A gyógynövényeket és a fémtartalmú gyógyszereket ma még kevéssé alkalmazzák Nyugaton. Noha sok modern eszközzel rendelkezünk, hogy gyógyszereket állítsunk elő, a gyógyszerek nem képesek minden betegséget meggyógyítani. Az ájurvédikus* orvoslás gyógynövényeket és egyéb kezelési módszereket is alkalmaz. A vízterápia, agyagterápia, gőzterápia, színterápia, napfürdőzés valamint a különféle zöldség-, virág-, és gyümölcslevek alapvető részét képezik az ájurvédikus orvoslásnak. A betegségek ájurvédikus módszerrel való kezelése két részre osztható: a két módszer a *Nidána* és a *Pathja*. A terápia vezetői az étkezés, az alvási szokások és még az éghajlat tekintetében is változtatásokat írnak elő, ahelyett, hogy a betegeket olyan szörnyű körülmények közé kényszerítenék, mint amelyeket a modern, túlzsúfolt kórházakban tapasztalhatunk.

* Az Ájurvéda magasan fejlett gyógyító-iskola, ami még ma is működik Indiában.

Gyakran csodálkoztam azon, hogy a Himalájában élő emberek miként maradhatnak annyira egészségesek, és érhetnek meg olyan magas kort, annak ellenére, hogy a modern orvostudomány áldásai közül csak nagyon keveset élveznek. Sok olyan betegség van, amire a modern orvostudomány még nem talált ellenszert, ezek a hegyi emberek azonban még csak nem is szenvednek ilyen betegségekben. Egészségük talán a friss ételnek, friss levegőnek, és mindenekelőtt a szabad, aggodalmaktól mentes gondolkodásnak köszönhető. Lelki eredetű betegségekben szenvedő emberek millióin lehetne segíteni megfelelő étrenddel, növényi levekkel, relaxációval, légzéstechnikákkal és meditációval. Nem szabad figyelmen kívül hagynunk a megelőző és alternatív orvoslást.

Risbikesh-i ásramunkba látogató szádhuk

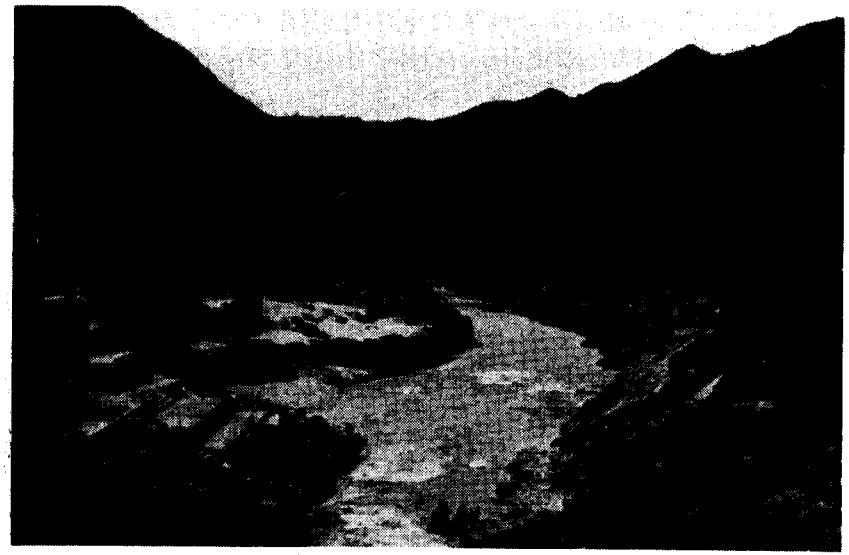
GYÓGYÍTÁS EGY HIMALÁJAI SZAMÁDHI-MANDÍRBAN

ÜZLETEMBEREK EGY CSOPORTJA és néhány orvos elhatározta, hogy ellátogatnak az egyik himalájai szamádhi-mandírba, Badrináth-ba. Egy Kanpurba való jelentős üzletember, Dzsaipuria úr szervezte a zarándoklatot, és dr. Sharma kísérte őket orvosként, ő felelt a negyvenfős társaság egészségéért. Rávettek, hogy kísérjem el és tanítsam őket. A szervező kivételével, akit hordszéken vittek, gyalog indultunk el Karnaprajagból és többnapos út után értünk Badrinátha. Ekkorra az egész társaság, mivel nem volt hozzászokva a hegyekben való gyalogláshoz, kimerült és elfáradt, különösen bedagadt térdízületeiket fájlalták. Amikor megérkeztünk mindenki rohant, hogy megfürödjék a melegvizű források vizében. A nap már lemenőben volt, szobám a hatalmas – sok zarándoknak szállást adó – vendégház csendes sarkába esett.

Akkoriban éjszakánként voltam fenn, délután egy és fél négy között pihentem. Ehhez az életritmushoz voltam hozzászokva. Hajnali fél háromkor valaki kopogott az ajtómon, és azt mondta:

– Szvámidzsi, gyere ki! A testvéremnek súlyos szívrohama van, és az orvosok tehetetlenek. Kérlek, segíts!

Dzsaipuria úr volt az, aki nagy szeretettel viseltetik irántam, én azonban szigorúan a meditáció számára tartottam fenn e hajnali időszakot, és ez a háborgatás megzavarta akaraterőmet.



Úton Badrinátha felé

Tudtam, hogy több orvos is van a társaságban. El voltak látva oxigénmaszkkal és egyéb orvosi segédeszközökkel, ezért ahelyett, hogy kinyitottam volna az ajtót, csak bentről válaszoltam:

– Minket jógikat, és szvámikat az a vágy fűt, hogy egy ilyen helyen haljunk meg, és sohasem következik be. Hogyan volna lehetséges, hogy a testvéred ilyen szerencsés helyet válasszon ki a halála számára? Ez lehetetlen; nem haldoklik. Most menj, és ne zavarj.

Dzsaipuria bátyja reggel, amikor találkoztunk teljesen egészségesnek tűnt. Találó feleletem tréfa tárgyává vált az üzletemberek körében: „Ha egy szent embernek nincs akkora szerencséje, hogy egy Badrináth-hoz hasonló szamádhi-mandírban haljon meg, egy üzletembernek miként juthatna ilyen békés halál? Ez lehetetlen."

Másnap reggel mindenki a szamádhi-mandírhoz ment, és sok – a közeli barlangokban élő – szvámival találkoztak. Délután öt órakor dr. Sharma – a társaság orvosa – közölte velem, hogy Dzsaipuria feleségének véres hasmenése van. Elbűvölő, kistermetű öregasszony volt, aki mindig a kedvemben járt. Anyámnak szólítottam. Elkomorodtam, és elszaladtam hozzá látogatóba. Egészen sápadt volt, teljesen kimerültnek tűnt, olyannyira, hogy még a száját is alig tudta mozgatni. Két fia, aki mellette ült, nem hitt benne, hogy életben

marad. Az orvos gyógyszereket adott neki, de semmi sem változott. Alig lélegzett, az orvosok lemondtak róla. Együttérzésem jeleként a feje fölé tartottam a kezem. Nem tudtam mitévő legyek. Hirtelen, ahogy elfordítottam a fejem, egy magas, fiatal szvámit pillantottam meg, aki a nevemen szólított.

– Hol az orvos? – kérdezte a szvámi, mire az előjött.

– A tudományodból csak erre futja? – kérdezte tőle a szvámi. – Ti tényleg csak megölitek és elkábítjátok az embereket. Micsoda silány tudás!

Az orvos feldühödött, és azt mondta neki:

– Hogy lehet az, hogy két szvámi képtelen meggyógyítani? Vállalom, hogy hibáztam és a többi orvos is hibázott.

Dzsaipuria úr, aki nagyon szerette a feleségét, a szoba sarkában zokogott, fiai és feleségének rokonai szintén sírtak. A fiatal szvámira néztem, aki elmosolyodott és megkérdezte, hogy akadna-e virág valahol. Akadt virág, hiszen az emberek virágokat hoznak, hogy a szamádhi-mandírnak ajánlják. Valaki vörös rózsaszirmokat hozott be. A szvámi felszólította Dzsaipuria feleségét, hogy üljön fel. Durván megragadta a karját, és erővel felültette majd egy pohár vizet öntött a szájába, amibe előzőleg beletette a rózsaszirmokat, és közben valami mindenki számára érthetetlen dolgot mormolt. Utána lefektette az ágyra, ráterített egy takarót, és azt mondta az embereknek, hogy menjenek ki a szobából:

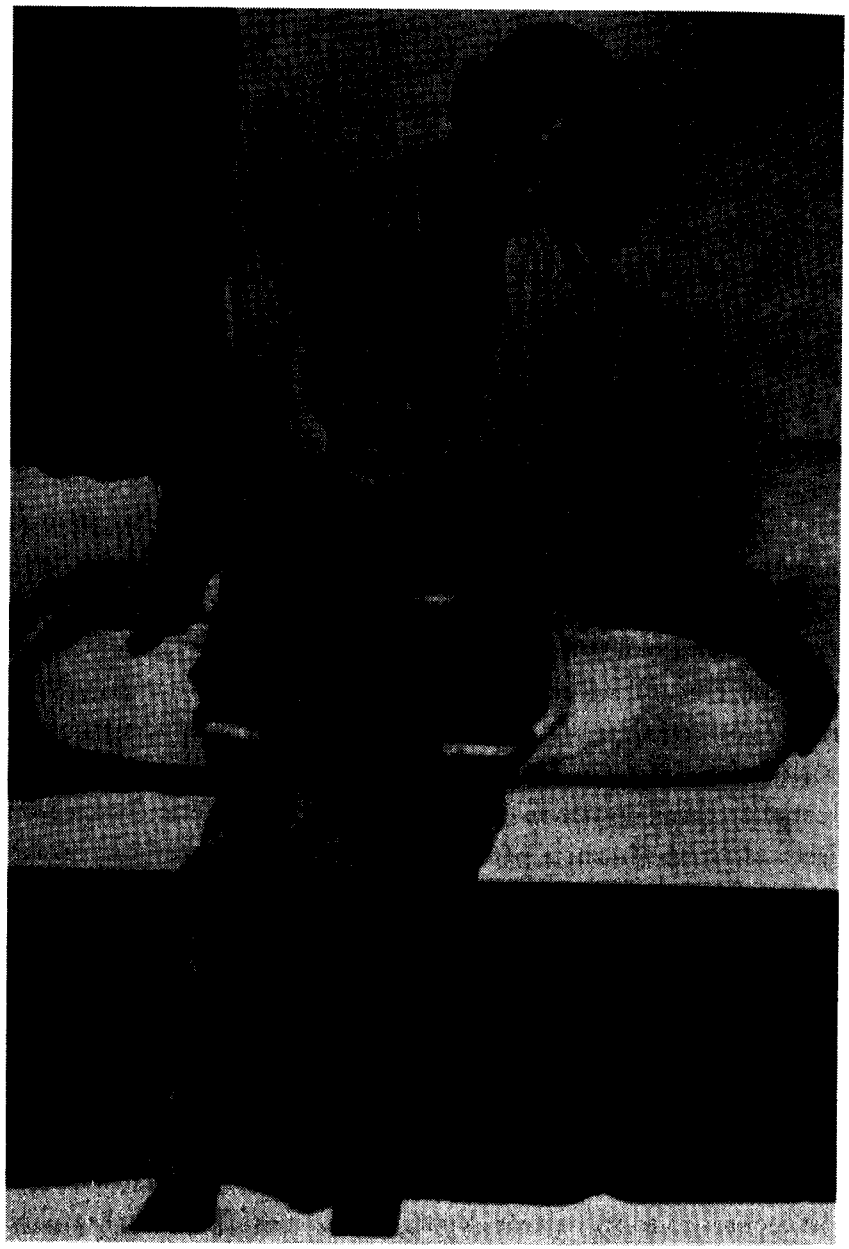
– Most mély álomba fog merülni.

Mindenki azt gondolta, hogy a mély álom a haldoklást jelenti, mire kiabálni és sírni kezdtek. Mindketten elmosolyodtunk. Teljesen félreértették viselkedésünket, és az idős hölgy egyik fia azt mondta:

– Felelőtlen emberek vagytok és semmi veszítenivalótok nincs, de én elveszítettem az anyámat, és most gúnyt űztök belőlünk!

Kint álltunk a fiatal szvámival a ház előtt és vártuk, hogy a nő felkeljen. Egy félóra múlva, a fiatal szvámi megkérte Dzsaipuria urat, hogy menjen be, és nézze meg a feleségét. Az ágyban ülve találta, teljesen egészségesen.

Nem vagyok ellene a betegségek kezelését segítő orvosságoknak, és gyógymódoknak, de szeretem tudatosítani az emberekben a megelőző



Szvámi Ráma Dzsaipuria unokájával

gyógymódok fontosságát. A segítségnyújtásnak létezik másik magasabb szintű módja is, amikor az akaraterőnket vetjük latba. Az akaraterő itt azt a hatékony erőt jelenti, amit az egyetlen tárgyra összpontosított tudat, a meditáció és a szellemi fegyelem eredményez. A mai orvoslás egyáltalán nem törekszik ilyen jellegű akaraterő kifejlesztésére.

A fiatal szvámi elfogadta az orvos kihívását, és felébresztette erőforrásait, hogy meggyógyíthassa ezt az idős szenvedő hölgyet.

Sok orvossal találkoztam már, és tapasztalataim megerősítettek abban, hogy a betegségek kezelésében az orvos viselkedése és az akaraterő alkalmazása jóval fontosabb szerepet játszik a puszta gyógyításnál. Minél jobban belátja ezt a tényt az orvosi szakma, annál többen fognak egyetérteni velem abban, hogy nem csak az orvosságokkal segíthetnek az embereken, hanem bizonyos megelőző módszerek tanításával is. Így több beteget lehetne megismertetni belső erőforrásaival, hogy azok magukat gyógyíthassák.

Senki sem hinné, hogy az eset után a társaság miként bálványozott minket. Mindenki pénzt akart adni nekünk, házat akart építeni a számunkra, és autókkal akart megajándékozni. Mindketten mosolyogtunk és nevettünk rajtuk. Rájöttem, hogy a gazdagok mindenért pénzzel akarnak fizetni, és hogy még a lemondottakat is pénzzel akarják megvesztegetni, de akik valóban a lemondás útját követik, azokat nem lehet kísértésbe hozni a pénzzel. Akik már az utat követik, inkább anyagi tekintetben élnek szegényen, szellemiekben viszont nagyon gazdagok. Amikor e magasabb szintű szellemi javakat összehasonlítják a pusztán világi javakkal, már nem csábíthatják el őket a világi kísértések, melyek elzárhatják a lemondás útját. Akik szerzetesi életre és a lemondás útjának követésére készülnek, gyakran esnek ilyen kísértések áldozataivá. Vannak, akiket sorscsapások érnek, akár meg is őrülhetnek. A világ örömei kétségkívül igen vonzóak; az ezen örömökhöz való kötődést tartják minden nem tudás gyökerének. Az egyetlen tárgyra összpontosító tudat, az erős akarat, és mindenekfelett Isten kegyelme segíti a szerencsés keveseket, hogy ne hassanak rájuk a kísértések, e világi kötelékek.

Búcsút intettem a társaságnak. A hazafelé vezető úton megálltam egy barátomnál, hogy meghallgassuk egy Parvatikar Maharadzsa nevű nagy

bölcs zenei előadását. Hat napot töltöttünk Phalahari Baba barlangjában (aki onnan kapta a nevét, hogy csak gyümölcsökön és tejen élt) és minden este lementünk a szamádhi-mandírhoz, hogy meghallgassuk a bölcs játékát, aki egy *bicsitra veena* nevű húros hangszeren játszott.

Körülbelül ötszáz főnyi közönség ült a szamádhi-mandír folyosóján. Mielőtt behangolta volna hangszerét, így szólt:

– Kedveseim, én behangolom a hangszeremet, és ti is behangolhatjátok a tiéteket. Az élet húrjait megfelelően kell behangolni. Először behangoljuk a húrokat, majd kényelmesen és nyugodtan tartjuk a hangszert – művészet ez. Legyetek most hangszerek. Engedjétek, hogy Ő játsszon rajtatok. Csak engedjétek el magatokat. Behangolt hangszerként ajánljátok fel magatokat a Zenésznek.

Voltak, akik értették, mire gondol, mások nem. Barátommal csendesen ültünk egy sarokban, és szavait követően figyelni kezdtünk. Kezébe fogta *veenáját*, lehunyta a szemét és játszani kezdett. Ha a szitár, a gitár, valamint minden húros hangszer harmonikusan szólna együtt, akkor sem hallhatnánk olyan gyönyörű dallamokat, mint amiben ott volt részünk. A közönség nem ismerte a zenét, mégis mindenki mozogni kezdett rá. A bölcs két és fél órán keresztül játszott. Olyan zenész volt, aki igazán segített elhinnem: a zene is lehet békéhez és örömhöz vezető eszköz. Én zenén való meditálásnak nevezem ezt a jelenséget.

A képzőművészetek közül a zene a legnagyszerűbb. A zene nem csak énekekből, dallamokból vagy szavakból áll, hanem a legkifinomultabb – *nadának* nevezett – hangzásból, vibrációból, ami spontán módon megihleti a sejteket, és készteti táncra őket. A *nada* rezgései nélkül nem lehetne tánc. A *nada* adja az életfolyam sajátos ritmusát, és hatja át változatos formáit, minden pillanatban, új színben tüntetve fel őket.

A világegyetem legősibb áramlata ez az életfolyam, ami örömében énekel, és örökkön örökké táncol.

A Transzcendentális Szeretettel való találkozás ekstázisában a *nada* végül a boldogság óceánjával egyesül. Az örök hang zengésében hét különböző alaphangra lelünk. A világ minden zenéjében hét alaphang létezik, ezek a hét tudatszintet személyesítik meg. E hangok ébresztik rá az embert a különféle tudatszintekre, és vezetik el végül ahhoz a tudatforráshoz, ahonnan a minden irányba vibráló életfolyam

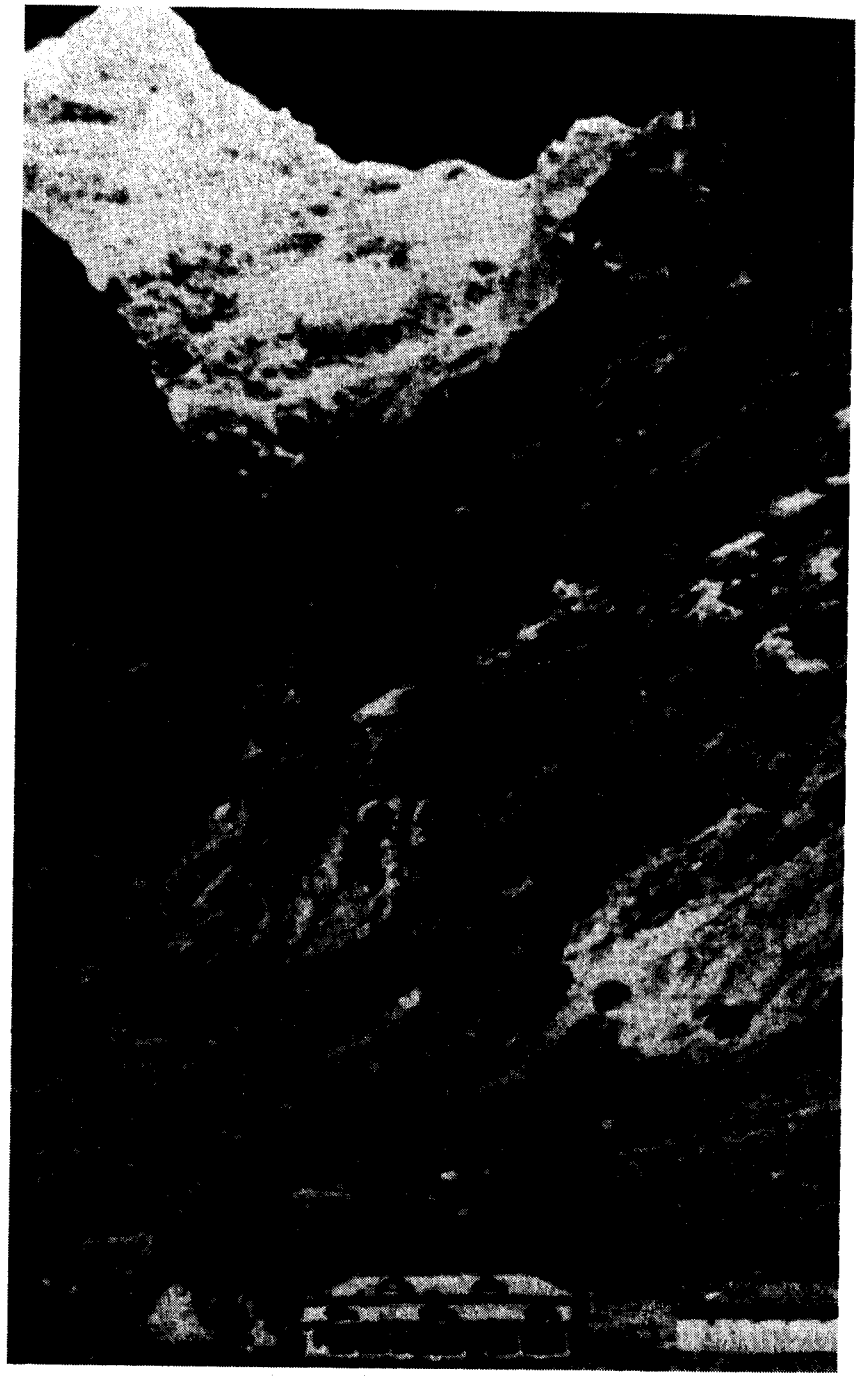
ered. Az egyik irányt zenének nevezik, a másikat táncnak, a harmadikat festészetnek, a negyediket költészetnek. Az örök hangnak létezik még egy formája, amit hangtalan hangnak neveznek. Csak a beavatottak ébredhetnek tudatára ennek az *anahad nadá*nak (belső hangnak) nevezett hangnak. A hangszálakon áramlik keresztül, és zenének nevezzük. Kabír szavaival élve: „Ó, szádhu, lebbentsd fel a nem tudás fátylát, és egyesülsz a Transzcendentális Szeretettel. Gyújtsd meg a szeretet lámpását lényed belső kamrájában, és találkozni fogsz vele. Ott meghallod a legszebb zenét, mind közül – az *anahad nadát*."

Az áhítatos odaadás útján járó jógik megtanulják, hogyan lehet meghallani e hangtalan hangot, a csend hangját, a minden emberi szívben szóló örök zenét. De közülünk vajon, hányan hallják ezt a hangot? Az igazi zenészek, akiket eláraszt e *para bhava**, a Transzcendentális Szeretetthez szóló dalokat, és dicsőítő énekeket zengenek. Ez az áhítatos zene elősegíti, hogy az adhikári érzelmi élete az ekszтázis felé terelődjön, és lehetővé teszi, hogy átélhesse a legmagasztosabb pillanatot. Ezt hívják zenén való meditációnak. Semmiféle önerő nem szükséges hozzá, ezen az úton az a fontos, hogy a Transzcendentális Szeretett felé irányuló szeretet lángját meggyújtsuk magunkban. Az áhítatos odaadás útja a legegyszerűbb út, az ember a spirituális ekszтázis csúcsára juthat vele. A zene útján kifejezett szeretet a zenén való meditáció.

A tudat fokozatosan eljut odáig, hogy képes egyetlen tárgyra összpontosítani, és eljön a nap, amikor az adhikári először hallja meg az *anahad nadát*. Számtalan inspiráló hangzás létezik. Segítségükkel az adhikárinak a legnagyobb boldogságban lehet része. Az áhítatos odaadás útján a zene válik az önmegvalósítás eszközévé.

Parvatikar Maharadzsa az előadás után ismét csendbe merült.

* Magasabb szintű tudatállapot.



A badrináth-i vendégház, ahol társaságunk lakott

A MESTEREK LÁBÁNÁL

EGY ALKALOMMAL az Almora kerületi Kaszardevibe mentem, ahol találkoztam egy ismert nyugati festővel és egy buddhista szerzetessel. Egy kis remetelakban éltek, és ezen a világtól távol eső helyen gyönyörködtek a himalájai hegycsúcsok látványában. Folyamatosan beszéltek a hegyekhez, és úgy tartották, hogy a himalájai hegyek az Alpoktól és más hegységektől eltérően nem csupán gyönyörűek, de ugyanakkor élnek is.

– Beszélünk a hegyekhez, és a hegyek válaszolnak – mondták.

– Milyen értelemben? – kérdeztem. – Hogyan beszélnek a hegyek?

– Te ezek között a hegyek között születtél és nőttél fel, és mint mindig, a megszokás a te esetedben is a megszokott környezet lekicsinylését szüli. Emlékezz rá, hogy ezek a hegyek szentek és spirituális légkört teremtenek az Istenkereső ember számára. Szépségük itt van mindenki számára, aki csak kíváncsi rá. Elfelejtetted, hogy miként kell megbecsülni ezeket az isteneket.

Így magasztalták a hófödte himalájai csúcsok szépségét.

Rövid ideig maradtam csak velük. Hamarosan a Kaszardevitől negyvennyolc kilométerre eső Shjamadevibe mentem egy szvámihoz, aki egymagában élt egy kis *Shakti* templomban. Nála akartam maradni egy darabig. Nem sokkal megérkezésem után csatlakozott hozzánk Nantin Baba, az ismert *szádhu*, aki a Himalájának arról a vidékéről származik, és akivel korábban már éltünk egymás mellett különféle

Szombari Baba, himalájai bölcs

barlangokban Bageszvar és Ramgarh környékén. A *Shakti* templomban lakó szvámi, azt állította, hogy egy ismert, negyven évvel korábban élt bölcs, Szombari Baba tanítványa volt.

Akkoriban – negyven évvel ezelőtt – Szombari Baba és Hariakhan Baba gyakran találkoztak. Mesterem és Hariakhan Baba ugyanannak a gurunak a tanítványai voltak, aki Indiában született, de leginkább Tibetben élt. Mind Hariakhan Babát, mind mesteremet Babadzsinak hívták. Ez a tiszteletteljes megszólítási forma egyszerűen „nagyapát" jelent, gyakran szólítják így az idős bölcseket. Elsősorban Nepálban, Nanitalban, Kashipurban és Almorában még ma is mindenki ismer valamilyen történetet e bölcsek lenyűgöző spirituális csodatételeiről és gyógyító erőiről. Vég nélkül sorolják az ilyen történeteket. Ott tartózkodásunk folyamán, vendéglátónk folyamatosan *gurudévá*járól mesélt.

Vendéglátónk *sziddha* volt, gyógyító erőinek köszönhetően nagy ismertségnek örvendett. Bárki bármikor is indult útnak a lakhelyéül szolgáló *Shakti* templom felé, tudott róla. Az idegeneket rögtön a nevükön szólította, anélkül, hogy bemutatták volna neki őket. Nem szerette, ha zavarják, és néha dühösnek tettette magát, hogy távol tartsa az embereket, de belül igen finom lelkű ember volt. A falusiak a Durbasza nevet adták neki, ami annyit tesz: „rossz nyelv". Ősi eredetű – *Pancsagni Sziddhinek* nevezett – aszketizmust gyakorolt, melynek jelentése: az öt tűz áldozata. Külső, és belső ájtatosságokat is végzett, Istent tűznek tartotta, és ha a legcsekélyebb alkalom is adódott rá, részletes magyarázatokba bocsátkozott ebben a témában.

E kiművelt embertől számos leckét kaptam a Nap-tudomány témakörében, amire még mindig emlékszem, noha nem gyakoroltam a tanítottakat, mivel a különféle tudományokat lehetetlen egyetlen röpke élet alatt elsajátítani. E tudomány a betegek gyógyítását szolgálja. Miután összegyűjtöttem a csekély számú, e tárggyal foglalkozó irodalmat és megtanultam alapelveit, klinikát akartam felállítani a szenvedő tömegek megsegítésére, de mesterem leállított, mert úgy érezte, hogy ez elvonná a figyelmemet egy ennél is nemesebb célról.

Ha énekeltem, verset írtam vagy festettem, mesterem mindig ellenkezett. Azt tanácsolta, hogy kerüljem az ilyen, figyelemelterelő tevékenységeket és tartsak *maunam*ot. Azt mondta:

– A csend hangja a legfontosabb. Felette áll minden tudatszintnek és minden kommunikációs módszernek. Tanuld meg hallani a csend hangját. Ahelyett, hogy szövegeket értelmezel, és bölcsekkel vitatkozol, elég, ha a jelenlétüket élvezed. Úton vagy; ne állj meg sokáig egy helyen, és ne kötődj semmihez. A csend megadja, amit a világ sohasem adhat meg.

Amikor elhagytam Shjamadevit, visszatértem hegyi kőházamba. Búdha Kedar falu lakói egy kis kőhajlékot építettek nekem, ahová hallgatási fogadalmaim idején vonultam vissza. Még ma is áll ez az ezernyolcszáz méteres magasságon található ház, ahonnan panorámaszerűen beláttam a Himalája hegyláncait. A csendet csak egy-egy ajtómon kopogtató vándorló jógi törte meg. Nem sok Istenkereső hatol be mélyen a Himalájába. A legtöbb utazó nem tér le a hegyi utakról, ösvényekről, csak az ismert szamádhi-mandírokba és a nevezetességekhez látogat el, a komolyabb Istenkeresők azonban elkerülik ezeket az utakat és a bölcsek világtól távol eső remetelakához, barlangjához vagy hegyi kunyhójához látogatnak el. A Himalája hegyei kétezer négyszáz kilométer hosszan terülnek el Kínától Pakisztánig. Itt találhatók a világ legmagasabb hegyei. Noha más lenyűgöző hegységek is léteznek, csak a Himalája nyújtja azt a spirituális légkört és lehetőséget, hogy a Himaláját otthonukul választó kiemelkedő bölcsekkel találkozhassunk, és tanulhassunk tőlük.

Az emberi élet célja a tökéletesség
az emberi erőfeszítések azonban igen behatároltak.
A boldogság nem csupán az emberi törekvésektől függ,
de kegyelem is szükségeltetik hozzá.
Boldogok, akik Isten, és a mester kegyelmét is magukénak tudhatják.

A GURU: TUDÁSFOLYAM ÉS TUDÁSCSATORNA

A *GURU* SZÓT SOKAN ANNYIRA HELYTELEN ÉRTELEMBEN használják, hogy az néha már fájdalommal tölt el. Pedig annyira nemes, csodálatos kifejezés ez. Miután anyád megszült, és a szüleid felneveltek, a *guru* akkor lát neki feladatának. Segítségedre van, hogy betöltsd életed célját. Még ha nagyon rossz ember vagyok is, de valaki *guru*nak nevez, annak az embernek a kedvéért, aki *guru*nak tart, a legjobb emberré kell válnom. A *guru* más, mint a tanító. A *guru* két szó – a *gu* és a *ru* egyesítéséből származik. A *gu* „sötétséget" jelent, a *ru* jelentése „fény". Azt hívják *guru*nak, aki eloszlatja a nem tudás sötétségét. Nyugaton gyakran helytelenül használják a *guru* szót. Indiában tiszteletet fejez ki, és mindig a szent dolgokkal, valamint a legmagasabb szintű tudással hozzák összefüggésbe. Nagyon szakrális szó. Ritkán használják egymagában, szinte mindig a *déva* toldalék kapcsolódik hozzá. A *déva* „fénylényt" jelent, gurudévának a megvilágosodott mestert vagy *guru*t nevezik.

Óriási különbség van a hétköznapi tanító és a szellemi mester között. A guru minden követőjére – életkorától függetlenül, még ha nyolcvanéves is – gyermekként tekint. Enni ad nekik, szállást, majd anélkül tanítja őket, hogy bármit is várna cserébe.

– Miért teszi mindezt? – kérdeztem egyszer mesteremtől.

– Csak arra vágyik, hogy azokat az adhikárikat tanítsa, akik felkészültek. Ha nem ezt tenné, hát mi mást tehetne?

Amikor a tanítvány elmegy a *guru*hoz, visz neki egy halom száraz rőzsét. Tisztelettel és szeretettel meghajol előtte, és így szól:

– Íme, így hódolok meg előtted.

Ezzel azt jelzi, hogy egész szellemével, minden tettével és szavával együtt annak az egyetlen vágynak adja át magát, hogy elérje a legmagasabb szintű tudást. A *guru* elégeti a rőzsét, és azt mondja:

– Mostantól én leszek a vezetőd, és a védelmem alatt állsz.

Később különféle szintű beavatásokban részesíti a tanítványt, és megadja neki a gyakorláshoz szükséges elveket. Olyan tiszta kapcsolatról van szó kettejük között, amit semmihez sem tudnék hasonlítani. A *guru*nak mindene, még a teste, a tudata és a lelke is tanítványához tartozik. Csupán különös szokásai tartoznak egyedül hozzá, már ha ilyenek vannak egyáltalán.

A *guru* átad egy szót a tanítványnak, és azt mondja:

– Ez a szó örök barátot jelent a számodra. Emlékezz rá és segíteni fog. Ezt nevezik *mantra* beavatásnak. Elmagyarázza, hogy miként kell használni a *mantrát*. Eltávolítja az akadályokat. Miután a tanítványban élnek bizonyos vágyak, és számos problémával küzd, nem tud még megfelelően dönteni bizonyos kérdésekben. A *guru* megtanítja, hogyan döntsön, miként maradhat békés és nyugodt. Azt mondja tanítványának:

– Néha nemes gondolataid vannak, de nem váltod tettekre őket. Gyerünk, összpontosítsd egyetlen tárgyra a tudatod. Erős vagy, az áldásaim kísérnek.

Mindent megtehetsz érte, de semmit sem érsz el, mert a *guru*nak semmire sincs szüksége. Együttérző viselkedése – amitől zavarba jössz – önkéntelenül is elgondolkodtat. Nem érted a dolgot: „Miért tesz meg értem ennyi mindent?", „Mit akar tőlem?" Semmit sem akar, mivel ő csak a kötelességét végzi, neki ez az életcélja. Ha a vezetőd lesz, nem szívességből teszi, a munkáját végzi. Nem is tehet mást, minthogy teljesíti küldetését.

Az ilyen embereket hívják *guru*nak. A *guruk* utat mutatnak az embernek.

Ahogyan a Nap is süt, pedig igen messze van tőlünk, a *guru* is így adja át szellemi szeretetét és marad érintetlen. A *guru* nem fizikai lény. Akik, azt hiszik, hogy a *guru*nak teste van, vagy, hogy ember, azok nem értik ezt a szakrális szót. Ha egy *guru* arra gondolna, hogy ereje, a saját ereje, akkor többé nem vezethetne másokat. A guru hagyomány, tudásfolyam. E tudásfolyam sok csatornát használ. Krisztus is ezt mondta, amikor embereket gyógyított, és az emberek Úrnak nevezték: Atyám miatt van ez; az ő ereje áramlik rajtam keresztül.

Ember sohasem válhat *guru*vá, csak akkor, ha átengedi magát, hogy fogadó és szállító csatornaként szolgáljon az Erők Erejének. Ahhoz, hogy az ember *guru* lehessen, az önzetlenséget kell megtanulnia. A szeretet általában önzéssel párosul. Valamire szükségem van, ezért azt mondom: „Szeretlek." Ha valamire szükséged van, akkor szeress. A világban ezt nevezik szeretetnek. Ha azonban spontán módon, önzetlenül cselekszel, akkor valódi szeretetről van szó. Semmit sem vársz cserébe. Az igazi *guruk* nem lehetnek meg önzetlenség nélkül, mert az önzetlen szeretet megvilágosodásuk valódi alapja. Életet és fényt sugároznak a világ eldugott szögleteiből. A világ nem ismeri őket, ők azonban nem is vágynak erre.

Sohase higgy senkinek, aki odamegy hozzád, és azt követeli: „Imádj engem!" Még Krisztus és Buddha sem kérte ezt. Sose feledd, hogy nem a *guru* a cél. A guru olyan, mint egy csónak, amivel átkelhetsz a folyón. Nagyon fontos, hogy jó csónakod legyen, mert ha lyukas a csónak, veszélybe kerülhetsz. Miután azonban átkeltél a folyón, nem szükséges továbbra is a csónakba kapaszkodnod, és nyilván imádni sem fogod.

Sok fanatikus azt hiszi, hogy imádniuk kell a *gurut*. A *gurut* szeretet és tisztelet illeti meg – ez azonban különbözik az imádattól.

Ha *gurum* és az Úr találkoznának, először *gurum*hoz mennék, és azt mondanám neki:

– Nagyon köszönöm. Általad ismerhettem meg az Urat.

Nem pedig az Úrhoz sietnék:

– Nagyon köszönöm Uram. Te adtad nekem a *gurum*at.

EGY KÖNNYEZŐ SZOBOR

GYAKRAN LÁTOGATTAM EL UTTARBRINDABANBA, egy himalájai *ásram*ba, hogy Krishna Prem (Nixon professzor) valamint Anand Bikkhu (dr. Alexander) *satsangá*ját élvezhessem. E két európai ember – egyikük az angol nyelv tanára, a másik orvosprofesszor volt – Jashoda Ma, egy bengáli női misztikus tanítványai voltak. Csendes életet éltek, kerülték a látogatókat. Krishna Prem akkoriban két könyvet is írt: a *„Bhagavad Gítá jógája"*[73] és a *„Katha Upanisad jógája"*[74] címmel, melyek később Londonban jelentek meg. Elegendő tőkével rendelkeztek, ami fedezte napi költségeiket, így nem függtek másoktól. Nagyon egyszerűen, takarosan és tisztán éltek. Igen kényesek voltak rá, hogy miként készítik el az ételt, és senkit sem engedtek be a konyhába.

Akkor, amikor én ott jártam náluk, Jashoda Ma már elhagyta testét, ők, pedig emeltek neki egy – *szamádhi*nak nevezett – emlékhelyet. A szamádhi csúcsára egy gyönyörű Krisna szobrot állítottak. Egyik látogatásom alkalmával, nem sokkal azután, hogy a szobrot a helyére állították, észrevettem, hogy Krishna Prem visel valamit a karján. Kérdezősködni kezdtem, mi az, mire azt mondta:

– Úgysem hiszel nekem.

– Kérlek, magyarázd el, miről van szó – kértem.

73 *„The Yoga of the Bhagavad Gita"*
74 *„The Yoga of the Katha Upanishad"*

– Te mindent intellektuális szempontból értelmezel, és attól tartok, hogy esetleg még azt hiszed, megőrültem, de legyen, elmondom:

– Tizenöt nappal ezelőtt a szamádhira helyezett Krisna szobor könnyezni kezdett. A szobor szeméből folyamatosan csorgott a könny. Kibontottuk a szobor alapját, hogy megnézzük, hátha ott megleljük a szivárgó víz forrását, de semmit sem találtunk. Víz nem juthatott volna a szoborba úgy, hogy a szeméből folyjék ki. Amikor visszaállítottuk a helyére, ismét könnyezni kezdett. Nagyon elszomorodtam. Arra gondoltam, hogy bizonyára valami hibát követtem el *szadhaná*m során, és hogy Ma nincs megelégedve velem. Azért, hogy erre mindig emlékeztessem magam, vettem egy darab pamutanyagot, belemártottam a könnyekbe, és összefogtam ezzel a kapoccsal, és most is itt viselem a karomon. Igazat beszélek. Ne említsd senkinek, mert azt fogják hinni, hogy megőrültem.

– Nem kételkedem benne, hogy igazat mondasz. Kérlek, magyarázd el, miért könnyezik a szobor.

– A *guru* sokféle módon irányíthat odaátról. Lusta lettem. Ahelyett, hogy elvégeztem volna az esti *szadhaná*mat, korán lefeküdtem aludni. Ma-nak az volt a szokása, hogy figyelmeztetett bennünket, amikor a lustaság vett erőt rajtunk, és elhagytuk a gyakorlatokat. Meg vagyok róla győződve, hogy ez a helyes magyarázat.

Nagyon elkomolyodott, majd zokogni kezdett. Végtelen szeretetet érzett *guru*ja iránt, és ez lelkesítően hatott rám. A *guru* iránti szeretet az első lépés az istenihez vezető úton. Ez a szeretet azonban nem az emberi forma iránt érzett szeretet.

Az indiai emberek a bráhmanákat kivéve nagyra becsülik e két európai szvámit – Krishna Premet, és hittestvérét Anand Bikkhut. A brahmanák nem voltak valami jó véleménnyel róluk, noha tisztábbak és szellemileg képzettebbek voltak a templomi papok többségénél. Bármikor látogattak is egy templomba, érinthetetlennek[75] gondolták

75 Érinthetetlenek v. páriák: eredetileg egy földbirtokkal nem rendelkező, alacsony rangú, falusi szolgákból álló D-indiai (dravida) kaszt tagjait nevezték így. A kifejezés jelentése idővel kiterjedt azokra az indiai népcsoportokra, akik kívül estek a négy varnán (tulajdonképpen, varnán és nem kaszton kívüliek, mert ők is egy bizonyos kaszthoz tartoztak). A súdráknál is alacsonyabb rendű ún. érinthetetlenek megvetett foglalkozásokat űztek: mészárosok, halászok, mosóemberek voltak v. olyanok, akik marha- és csirkehúst fogyasztottak – *a ford.*

őket. Elítéltem ezeket a bráhmanákat, és gyakran mondtam két barátomnak, hogy a nem tudásból eredően sok ember fanatikussá válik, a fanatizmus azonban nem része semmiféle vallásnak.

India a kasztrendszertől szenved, éppen úgy, ahogyan a nyugati világ a nemzetiségi és osztályellentétektől. Mindkettő árt az emberi társadalomnak.

MESTEREM FÉNYKÉPE

EGY ALKALOMMAL, amikor 1939 szeptemberében találkoztam két francia fényképésszel, akik a Himalájába tartottak, hogy ott fényképeket készítsenek, visszaéltem mesterem bizalmával. Megkértem őket, hogy készítsenek egy fényképet mesteremről. A zsebemben volt pár *rúpia,* amit odaadtam nekik, és kölcsönkértem még 150-et, hogy meglegyen az általuk kért összeg. Majd egy keskeny fahídon átvezettem őket a Gangesz túlpartjára egy kis kunyhóhoz, ahol már tizenöt napja laktunk mesteremmel.

Amikor mesterem meglátta a két fényképészt, rám nézett és azt mondta:

– Rossz fiú vagy. Miért kell ilyen akaratosnak lenned? Semmit sem fognak rögzíteni!

Nem értettem, hogy mire gondol.

Olykor makacsul azt hittem, hogy mesterem az én tulajdonom. Mindkét fényképész a saját gépével külön-külön elfényképezett egy-egy filmtekercset. Majd behelyezték a két újabb tekercset, és megkértek, hogy üljek mesterem mellé, hogy közös képeket is készítsenek rólunk. Ez alkalommal mesterem összezárta a száját, és lehunyta a szemét. Összesen négy tekercsnyi kép készült két különböző fényképezőgéppel, délután háromtól fél hatig. A fényképészek, miután készítettek néhány képet a hegyekről is, Delhibe mentek. Amikor a képeket előhívták és megkaptam őket, nem hittem a szememnek. Minden

megjelent a képen, ami mesterem körül volt, ő maga azonban egyáltalán nem volt látható!

További három, négy olyan alkalom volt, amikor megpróbáltam képet készíteni mesteremről, ő azonban mindig azt mondta:

– A halandó testről készített fénykép lehet, hogy megzavarná annak a fénynek a képét, amit bennem látsz. Nem kellene a halandó testhez kötődnöd; légy tudatában isteni kapcsolatunknak.

Később, mielőtt Európába és Japánba utaztam volna, azt mondta:

– Nem akarom, hogy eladj a nyugati piacon.

Tiszteletben tartottam érzéseit, és soha többé nem próbáltam újranyomatni azt az egyetlen létező fényképet, amin mesterem látható. Hittestvérem egy szrinagari filmoperatőrtől szerezte ezt a képet, aki egy boxgéppel[76] készítette. Egy jógi képes rá, hogy fátylat eresszen önmaga és a fényképezőgép közé, de mesterem ebben az esetben ezt valamilyen okból nem tette meg.

76 Boxgép vagy dobozgép: olcsó fényképezőgép merev vázzal. Legújabb változata az eldobható fényképezőgép – *a ford.*

KI PUSZTÍTHATNÁ EL AZ ÖRÖKKÉVALÓT?

EGYSZER A HEGYEKBEN MENTÜNK, amikor hegyomlás robaja közeledett felénk.

– Meg fogunk halni! – kiáltottam fel.

– Ki pusztíthatná el az örökkévalót? – kérdezte mesterem.

– A hegy mindjárt ránk omlik, és te azt kérded: „Ki pusztíthatná el az örökkévalót?". Nézz a hegyre!

– Állj! – üvöltötte. – Hadd, menjünk át.

Erre a hegyomlás megállt! Amikor túljutottunk a veszélyes szakaszon, azt mondta:

– Most már leomolhatsz.

A hegyomlás folytatódott.

Egy másik alkalommal, néhány ember követte mesteremet, amikor egy hegy felé tartott. Havazni kezdett, és három órán keresztül folyamatosan esett. Az emberek nem voltak eléggé felöltözve, ezért azt mondták:

– Mester, azt mondják rólad, hogy halhatatlan vagy, és hogy csodálatos erőkkel rendelkezel. Miért nem állítod meg a hóesést?

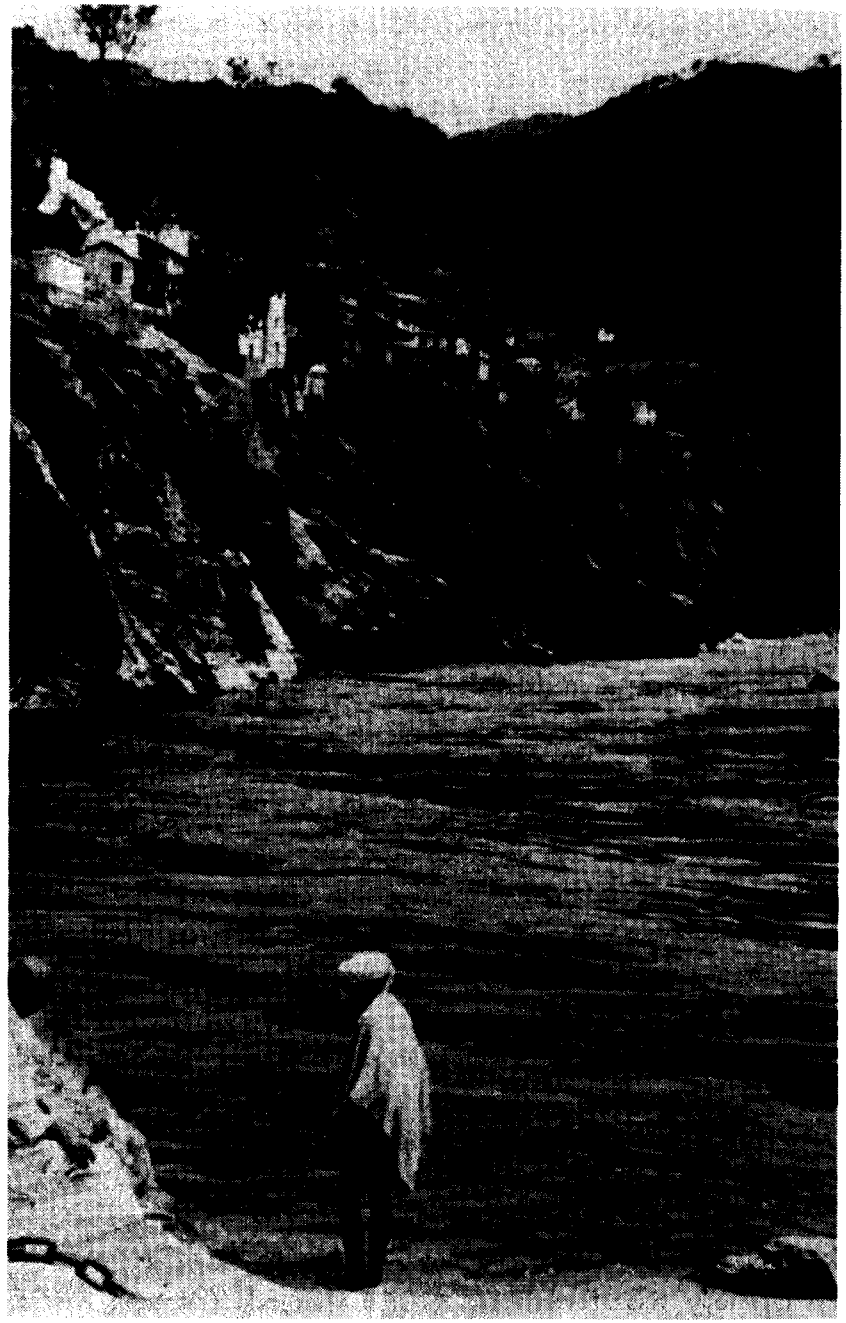
– Egyszerű dolog – válaszolta, majd hangosan azt mondta:

– Állj, és süssön ki a Nap! Úgyis történt.

Korunk embere igen kevéssé ismeri az akaraterő hatalmát. Az erőnek három csatornája van: az első a ***krijá shakti***, a második az ***iccsá shakti***, a harmadik a ***dzsnyána shakti***. A ***shakti***nak nevezett erő – mely aktív és

inaktív is lehet – nyilvánul meg három csatornán keresztül. A *krija shakti* segítségével *hajtjuk végre* tetteinket; az *iccsá shakti*val *akarunk* cselekedni, és a *dzsnyána shakti*val *határozzuk el*, hogy cselekedni fogunk.

Az ember külön is fejlesztheti a *shakti* bizonyos jellegeit. Vannak jógik, akik megtanulják, hogy tetteiket tökéletesen hajtsák végre, és sikeresek lesznek a világban. Mások az akaraterejüket fejlesztik, majd szavaikat és tetteiket összeegyeztetik akaratukkal. Néhány *buddhi* a megkülönböztetés képességét fejleszti, és a *pradnyá*ba, a nyugalom egység-állapotába jut. A vállalt gyakorlatok – a fejleszteni kívánt *shakti* jellegétől függően – különbözőek, de minden esetben szükségesek. Az *iccsá shakti* az akaraterőt fejleszti, az akaraterő segítségével az ember ura lehet az érzékelhető világnak, pontosan úgy, ahogyan végtagjainak is ura. Mesterem ennek az erőnek a segítségével volt képes uralkodni a természeti erőkön.



Útban Karnaprajag felé

FÉLIG „ITT", FÉLIG „OTT"

EGYSZER EGY GANGESZ-PARTI Karnaprajag nevű szamádhi-mandírban éltem mesteremmel. Mesterem csaknem meztelenül járkel, mert nincs tudatában testi énjének. Örökös belső boldogságban él.

Egy este hirtelen megszólalt:

– Járjunk egyet.

Sötét volt és odakint már egy ideje esett az eső. „Ha nemet mondok – gondoltam –, akkor is elindul. Elindul, mint egy előkelő úr, ruha nélkül." Így hát egy takarót terítettem rá, amit összetűztem, és sétára indultam vele. Kegyetlen hideg volt. Miután nyolcszáz métert tettünk meg gyalogszerrel, már egész testemben reszkettem. Elég lengén voltam öltözve, csak egy gyapjútakaró volt rajtam. „Mihez kezdek most?" – tűnődtem magamban.

Több mint három kilométer után egy útkereszteződéshez értünk, amikor megkérdeztem mesteremet:

– Tudod, hogy innen merre menjünk?

– Ezen az úton – mutatta.

Én azonban megfordítottam, és azt mondtam:

– Nem, nem, erre kell mennünk.

Úgyhogy visszafordultunk, és pontosan oda érkeztünk vissza, ahonnan elindultunk. Sötét volt, és mesterem nem tudta hol is van pontosan.

– Most itt kell maradnunk – mondtam neki.

– Rendben van – válaszolta. Levettem magamról takarómat, kiterítettem, mesterem pedig a tűz mellé ült.

Reggel, amikor kinyitotta a szemét, kacagni kezdett.

– Egész éjjel sétáltunk, és még mindig ugyanott vagyunk! Hogyan lehetséges ez?

– Megtréfáltalak.

– Miért?

– Hideg volt, de te nem voltál ennek tudatában.

Élvezte az ilyen helyzeteket. Amikor ilyen eksztatikus tudatállapotban volt gyakran megfeledkezett a világi dolgokról, de amikor tudatukra ébredt, úgy tudta élvezni őket, mint egy vidám kisgyerek.

Egy másik alkalommal szintén igen különös élményben volt részem mesteremmel. Napsütéses júniusi nap volt a Varanaszihoz közeli erdőben, ahol a hőmérséklet elérheti a 45 C° fokot is. Mivel igen meleg volt, megkérdeztem mesteremtől:

– Megfürdesz?

– Legyen – mondta.

Ha az ember Indiában egyik városból a másikba utazik, gyakran lát kutakat. Ha fürödni akar, kerítenie kell valakit, akinek van vödre, és kötele. Vizet merít a kútból, megfürdik és továbbmegy. Egy ilyen kút akadt utunkba, ezért azt mondtam:

– Kérlek, ülj le és várj. Elmegyek, szerzek vödröt és kötelet.

Amikor visszaértem, már nem volt ott. Kiabáltam utána, és hallottam, hogy valaki a mintegy húsz méter mély kút fenekéről válaszol. Mesterem beugrott a kútba és a vízben játszott. Normális esetben, ha valaki húsz méter magasról leugrik, megsérül, de eksztatikus tudatállapotban az ember a természet gyermeke, és védelmet élvez. Az volt a gond, hogy nem tudott kijönni! Nem tudtam kicsalogatni, ezért hívtam néhány embert a faluból, hogy segítsenek. Hárman jöttek, és ledobtunk egy kötélre kötött vödröt.

– Ülj bele a vödörbe, és kihúzunk – kiabáltam.

– Hagyjatok magamra. Hadd fürödjek meg.

Jól elszórakozott odalent.

Végül rám kötöttek egy kötelet, és leeresztettek a kútba.

– Gyere ki! – mondtam.

– Hadd, fürödjek – válaszolta. Még mindig ott játszott.

– Már majdnem egy órája vagy itt. Eleget fürödtél!

– Igen?

– Igen!

Végül hosszas rábeszélés után sikerült rávennem, hogy kijöjjön. Minden nap megfürdött, de az esze valahol máshol járt.

Ilyenkor szóltam neki: „Most már megfürödtél. Gyere ki."

Idejének legnagyobb részében „ott" élt, az örök boldogság állapotában, és igen kevés időt töltött „itt", úgy, hogy tudatában lett volna a világi dolgoknak.

MIKÉNT MENEKÜLT MEG EGY FIATAL ÖZVEGY

EGY RÁDZSASZTÁNI SIVATAGI faluban, nyolcvan kilométerre Pilanitól nyugatra, élt egyszer egy földbirtokos, akinek csak egyetlen fiúgyermeke volt. Fia, rögtön az esküvője után, belázasodott és rövidesen meg is halt. Szerencsétlen ifjú özvegye, aki nagyon szép volt és még a tizenhetedik életévét sem töltötte be, nemigen élvezhette a mézesheteket. Bizonyos közösségekben az a törvény: „Ha egyszer megházasodsz, örökre házasodsz"; az özvegyek nem házasodhatnak újra. Ezt a rendszert egy Arja Szamadzs nevű mozgalom változtatta meg. A mozgalom élén Szvámi Dajananda, a társadalmi-vallási reform egyik kiemelkedő alakja állt.

A fiatal lány – aki apósa téglaházának második emeletén lakott – szent életet élt. Szobájában két kép volt. Ezen kívül csak két takarója volt: az egyiket derékaljnak használta, a másikkal takarózott. A szoba hátsó részén volt egy ablak, a szoba ajtaját erős, vastag fából készítették.

Egy este három állig felfegyverzett férfi akarta kirabolni a házat. Azt tervezték, hogy megerőszakolják és elrabolják a fiatal özvegyet. A család összes tagját bezárták egy szobába, és be akartak törni a lány szobájába. Amikor ezt észrevette a lány, imádkozni kezdett:

– *Gurudéva*, szűz vagyok még. Ments meg, védj meg engem. Hol van védelmező kezed? Mi történt veled?

Hirtelen egy ősz hajú, szakállas öregember jelent meg teveháton a hátsó ablaknál.

– Gyere velem, gyermekem, mert különben megbecstelenítenek, és a végén öngyilkos leszel.

A rablók nagyon csalódottak voltak, amikor az ajtót betörve senkit sem találtak a szobában. A lány és megmentője egész éjjel tevegelt, és napkelte előtt épségben megérkezett a lány apjának házához, ami 104 kilométerre volt az após házától.

1951-ben jártam ebben a faluban, a történetet magától a lánytól hallottam, aki tisztaságáról és spiritualitásáról volt ismert. Miután elmesélte a történteket, sokat kérdezgetett mesteremről. Apja ismert minket és isteni kötelék fűzte hagyományainkhoz. Beszélgetésünk során rájöttem, hogy a két kép, ami a lány szobájában volt, Mira Bai-t és mesteremet ábrázolja. A lány egész családja áhítattal tekintett mesterem képére, amit hittestvérem egy himalájai útja végeztével adott a lány apjának. A lány megmentőjének arca megegyezett a fényképen látható arccal. Mesterem volt az. Szerettem volna megnézni a mesteremről készített képet és annyira megtetszett, hogy magammal vittem és megígértem a lánynak, hogy küldök neki egy másolatot, de számos okból kifolyólag végül is nem tehettem meg. Ez az egyetlen fénykép létezik mesteremről. Eszem és szívem nem kételkedik a történet valódiságában. Azt azonban, hogy miként történhetett, nem tudom megmagyarázni.

A történet elbeszélésével nem szándékom *guru*-kultuszt teremteni, azonban szeretném, ha az emberek tudnának róla, hogy a mesterek útjai kifürkészhetetlenek, és a világ bármely részéről segítik tanítványaikat, akár a világ másik feléről is. A tanító számára nem mindig szükséges, hogy fizikailag is jelen legyen, ha tanítványa segítségre, útmutatásra és védelemre szorul.

MESTEREM MEGMENT EGY FULDOKLÓ EMBERT

EGY RÁDZSASZTÁNBA VALÓ közismert, tanult – körülbelül hetven éves – *pandit* jött egyszer uttarkashi *áśram*omba. A himalájai Gangotriba zarándokolt éppen. Egy nap, noha nem tudott úszni, meg akart mártózni a szent Gangeszben. A folyó közel esik az *áśram*hoz. Látta, hogy a majmok a túlparton beugranak a folyóba, elmerülnek, és feljönnek a víz alól. Azt gondolta: „Ha a majmok beugranak a vízbe és úsznak, én, aki tanult ember vagyok, miért ne lennék képes rá?" Így hát beugrott a vízbe; fuldokolni kezdett. Egyik társam meglátta a fuldokló szvámit és kiáltozni kezdett. Kirohantam az *áśram*ból, és megkérdeztem:

– Mi történt?

– Az az ember fuldoklik – válaszolt.

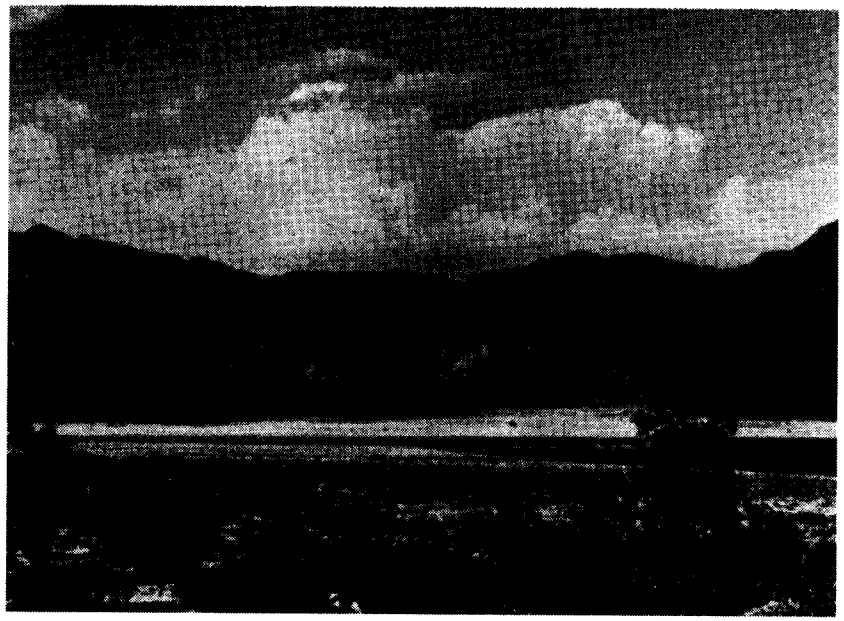
A folyóhoz futottam. Aggódtam. „Az *áśram*om előtt fog meghalni valaki?" – tűnődtem magamban. Amikor odaértem, az öregember a parton ült és levegőért kapkodott. Miután már lélegzethez jutott, megkérdeztem tőle, hogy mi történt vele.

– Elragadott az ár – mondta.

– És hogy jutottál ki? – kérdeztem.

– Egy szvámi húzott ki.

Megkérdeztem, hogy ki volt az, mire pontosan mesteremet írta le. Csak egyetlen képet őrzök mesteremről, és sohasem mutattam meg senkinek. Ez esetben mégsem ellenőrizni akartam, hogy biztosan mes-



A Gangesz partja a himalájai Uttarkashinál

– Igen, ez az ember volt. Miután háromszor alámerültem, a fenékre süllyedtem és a vizet kezdtem el belélegezni. Arra gondoltam: „Ez egy szent hely, valaki segíteni fog rajtam", mire valaki hirtelen kihúzott a vízből, és pontosan *ő* volt az.

– Hallucináltál – mondtam neki.

– Nem! – mondta. – Olyan sok hitem van most, hogy muszáj megtalálnom ezt az embert, és vele maradnom. Sohasem megyek haza többé.

– Mit fog szólni a családod? – kérdeztem.

– A gyermekeim nagyok már. Elmegyek a Himalájába.

És el is ment.

Amikor a *pandit* már elindult, *gurudévám* megüzente neki, hogy ne menjen el hozzá, míg jobban fel nem készül. Most körülbelül húsz kilométerre él kolostorunktól, ahol meditációval tölti az idejét. Amikor Nyugatra mentem, még mindig arra várt, hogy mesteremmel találkozhasson. Ahogy mondani szokta: „Azon a napon, amikor felkészültem, elmegyek és találkozom vele."

SHAKTIPÁTA – AZ ÜDVÖSSÉG ÁTADÁSA

MINDEN VÁGYAM AZ VOLT, hogy megtapasztaljam a *szamádhit*. Mesterem megmondta:

– Ha nem ülsz tökéletesen nyugodtan négy órán keresztül, sohasem élheted át a *szamádhit*.

Ezért hát gyermekkoromtól kezdve gyakoroltam az ülést. Mindennél több időt töltöttem azzal, hogy nyugodtan üljek és megtapasztalhassam a *szamádhit*, de nem sikerült.

Miután már sok könyvet ismertem, tanító lettem, de úgy éreztem, hogy nem lenne jó másodkézből származó vagy közvetett forrásból származó tudást tanítanom. Akkor már jobban tenném, ha egy egyetemen vagy akárhol máshol tanítanék filozófiát, minthogy így oktassak szerzeteseket a kolostorban. „Ez így nincs rendjén – gondoltam. – Nem valósítottam meg a *szamádhit*. Csak az tanítom, amit a könyvekből és tanítóktól tanultam, ahelyett, hogy a saját tapasztalataimat adnám át." Egy nap végül elmentem mesteremhez, és így szóltam hozzá:

– Ma utoljára szólítalak fel.

– Mire?

– Vagy átélhetem a *szamádhit*, vagy öngyilkos leszek!

Nagyon eltökélt voltam.

– Biztos vagy benne?

– Igen!

– Csináld csak, drága fiam – mondta csendesen.

Sohasem vártam volna, hogy ezt mondja. Valami ilyesmit vártam: „Várj még tíz-tizenöt napot." Sohasem viselkedett velem durván, de aznap nagyon goromba volt.

– Ha este lefekszel aludni, az nem oldja meg a problémáidat – annyi történik, hogy csak másnap kell szembenézned velük. Ugyanígy az öngyilkosság sem fogja orvosolni valódi gondjaidat. A következő életedben kell szembenézned velük. Tanulmányoztad az ősi szövegeket, és megértetted őket. Mégis öngyilkosságról beszélsz. De ha igazán ezt szeretnéd, csak rajta.

Folyton a *shaktipátá*ról beszélt nekem. A *shakti* „energiát" jelent, a *páta* „adományozást". A *shaktipáta* jelentése: „az energia átadása, a lámpás meggyújtása".

– Az én esetemben nem alkalmaztad a *shaktipátát*, ez vagy azt jelenti, hogy nem rendelkezel *shakti*val, vagy azt, hogy nem szándékozol átadni nekem. Már oly hosszú ideje hunyom le meditációra a szemem, és semmi más nem történik, csak megfájdul a fejem. Elvesztegettem az időmet, pedig mindent megtettem, amit csak kértél tőlem.

– Biztos vagy benne? – kérdezte. – Tényleg követted azokat a gyakorlatokat, amiket tanítottam neked? Ez hát tanításaim gyümölcse, hogy öngyilkosságot akarsz elkövetni?

– Mégpedig most rögtön! De még van hozzád egy-két szavam, mielőtt megölöm magam. Mostantól nem vagy a mesterem. Mindent feladok. Se a világnak, se neked nem vagyok hasznodra.

Felálltam, hogy a Gangeszhez menjek, és a vízbe öljem magam. Közel volt a folyó.

– Tudsz úszni, ezért amikor a Gangeszbe ugrasz, ösztönösen úszni kezdesz majd. Valami jobbat kell kitalálnod, hogy megfulladj, és ne gyere fel a felszínre. Talán valami súlyt kellene magadra kötnöd.

Bosszantani akart.

– Mi történt veled? Máskor annyira szeretsz – mondtam neki, majd így szóltam:

– Most megyek, köszönöm a tanácsot.

Fogtam egy kötelet, a Gangeszhez mentem és néhány nagy szikladarabot kötöttem magamhoz. Végül, amikor mesterem észrevette, hogy komolyan gondolom a dolgot, és ugrásra készen állok, odakiáltott:

– Várj! Ülj le ide, és egy percen belül átélheted a *szamádhi*t.

Nem tudtam, hogy komolyan gondolja-e, de arra gondoltam: „Végül is várhatok egy percet, meglátjuk, mi történik." Megszokott meditációs testhelyzetemet vettem fel, ő odajött és megérintette a homlokomat. Kilenc órán át maradtam abban a helyzetben, és egyetlen világi gondolatom sem volt. Leírhatatlan élményben volt részem. Amikor visszatértem a normális tudatállapotba, azt hittem, hogy még mindig reggel kilenc óra van, mivel a *szamádhi* állapotában az ember elveszíti az időérzékét.

– Mester, kérlek, bocsáss meg nekem – könyörögtem neki.

Mesterem érintésétől elsőként a félelemtől szabadultam meg, majd arra is rájöttem, hogy az önzés is eltűnt belőlem. Megváltoztam, és a *szamádhi* átélése után kezdtem el igazán megérteni az életet.

Később megkérdeztem mesteremtől:

– A saját erőfeszítésemnek köszönhettem vagy a tiédnek?

– A kegyelemnek – felelte.

Mit jelent a kegyelem? Az emberek azt hiszik, hogy egyedül Isten kegyelméből megvilágosodhatnak. Valójában nem ez a helyzet.

– Az ember meg kell, hogy tegyen minden lehetséges, szívből jövő erőfeszítést. Amikor belefáradt, és elkeseredésében – a legmagasztosabb vallásos érzelmektől eltelve – felkiált, ekszẗázist él át. Ez az Isten kegyelme. A kegyelem az a gyümölcs, amelyet kitartó és komoly erőfeszítéseidért kapsz.

Akkor rájöttem, hogy a *shaktipátát* csak olyan tanítvány esetében lehet alkalmazni, aki hosszú időn keresztül gyakorolta a fegyelmet, a lemondást és a szellemi gyakorlatokat. A tömegekre alkalmazott *shaktipáta* hatékonyságát illetően kétségeim vannak. Az azonban igaz, hogyha a tanítvány készen áll, a mester megjelenik, és a tanítvány megkapja az időszerű beavatást. Ha egy tanítvány teljes kitartással, őszinteséggel és komolysággal végzi *szádhaná*ját, akkor a mester a legkisebb akadályt is eltávolítja útjából.

A megvilágosodás élménye a mester és a tanítvány komoly erőfeszítésének köszönhető. Más szavakkal: ha a tőled telhető legjobban és

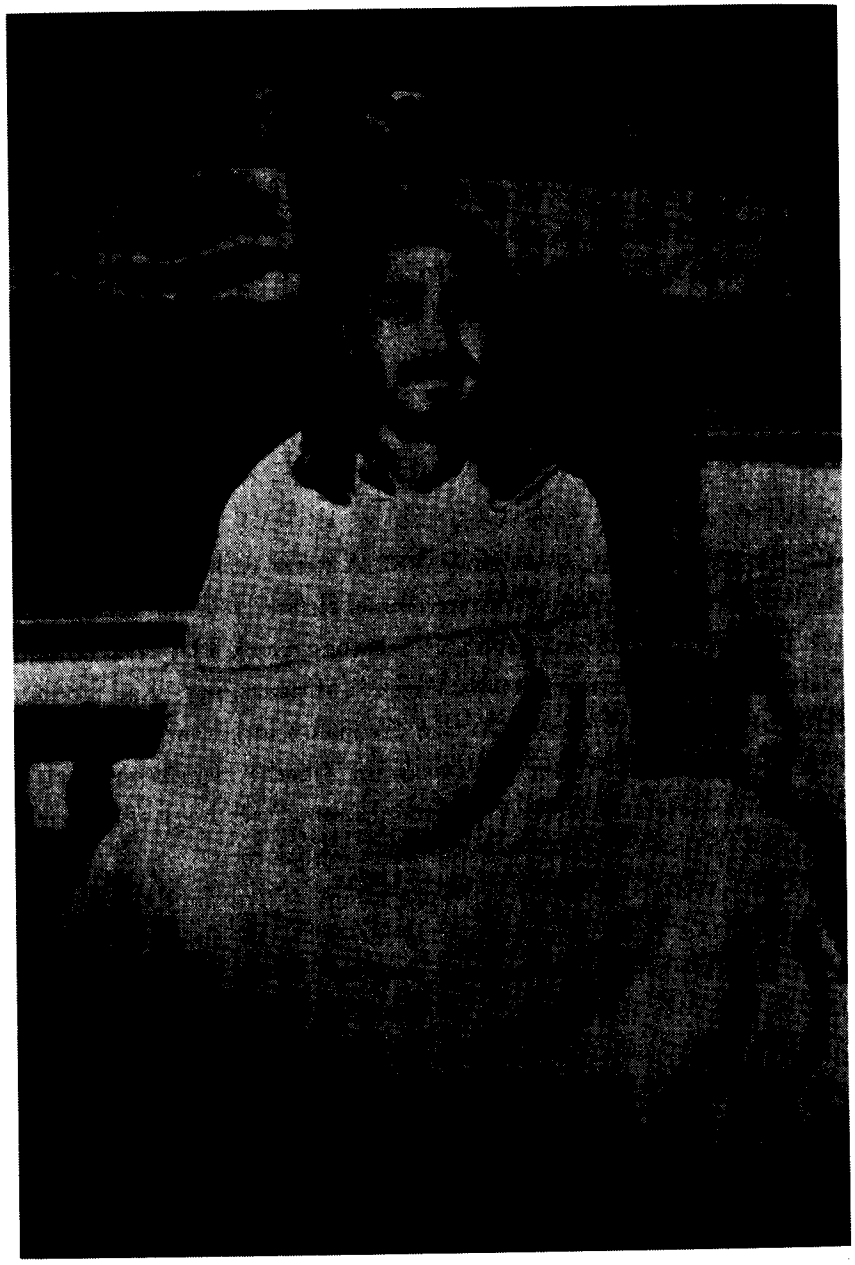
odaadással végzed el kötelességeidet, könnyedén aratod le a gyümölcsöket. A kegyelem ott kezdődik, ahol a tettek végződnek. A *shaktipáta* Isten kegyelme, ami a mesteren keresztül nyilvánul meg.

Alig várom, hogy este egyedül lehessek, leülhessek meditálni, és átélhessem ezt az örömteli állapotot, amit más élmények még csak meg sem közelíthetnek.

MESTEREM MESTERE A SZENT TIBETBEN

1939-BEN TIBETBE AKARTAM MENNI. A határ csak 14 kilométerre volt attól a helytől, ahol mesteremmel éltünk, de nem engedélyezték, hogy átkeljek a Mana-hágón, és Tibetbe menjek. Hat évvel később újabb kísérletet tettem. 1946 elején a Dardzsiling, Kalingpong, Szikkim, Pedong, Gjanszee, Xigazé útvonalon indultam el Lhásza, a tibeti főváros felé. Főként azért akartam Tibetbe menni, hogy találkozzam mesterem mesterével (paramgurummal), és hogy az ő útmutatásával bizonyos haladó gyakorlatokat tanuljak meg.

Néhány napig Dardzsilingben maradtam, és nyilvános előadásokat tartottam. Az angol tisztviselők azt hitték, hogy lázadó vagyok, és azért akarok Lhászába menni, hogy ott az indiai angol uralom ellen bujtogassam az embereket. Azt tudták, hogy utazni szándékozom, de indítékaimat nem ismerték. Tíz nap múlva Kalingpong felé indultam és egy kolostorban szálltam meg, ahol fiatalkoromban *Kung Fu*-t és hasonló harcművészeteket tanultam. Miután idős *Kung Fu* tanáromnál időztem, Szikkimbe mentem és a tibeti Dalai Láma egyik közeli rokonánál szálltam meg. Szikkimben az angol államhatalmat képviselő helyi tisztviselő, Mr. Hopkinson attól félt, hogy az angolok ellen hangolnám a tibeti vezetőket. Sokszor találkoztam vele, de nem engedélyezte, hogy Tibetbe menjek. Azt hitte, hogy a Kongresszusi Párt kéme vagyok, ami akkoriban az angol uralom ellen küzdött.



Szvámi Ráma a tibeti út előtt

Indiában akkor alapvetően két politikai csoportosulás létezett: az egyiket Mahatma Gandhi vezette, ami erőszakmentességet hirdetett, a passzív ellenállás és az együttműködés megtagadását választva, a másik az Indiai Terrorista Párt volt. Egyiknek sem voltam tagja, de Mr. Hopkinson két levelet talált nálam, az egyiket Pandit Nehru, a másikat Mahatma Gandhi írta. A leveleknek nem volt politikai vonatkozása, de arra jók voltak, hogy Mr. Hopkinson még kevésbé bízzon bennem. Háziőrizetbe kerültem, arra kényszerítettek, hogy egy felügyelet alatt álló házban* éljek. Minden kényelmem megvolt, de két hónapon keresztül nem hagyhattam el a házat, nem írhattam senkinek, és látogatókat sem fogadhattam. Mr. Hopkinson azt mondta:

– Nem tudom bizonyítani, hogy bármit is elkövetett volna, de szerintem maga politikai kém. Míg jelentést nem kapok magáról, nem mehet el innen.

Éjjel-nappal őr állt a házam előtt. Az ott töltött idő legalább arra jó volt, hogy tanulmányozhattam a tibeti nyelvet, arra készülvén, hogy majd jobban meg tudjam értetni magam a tibetiekkel ha és amikor képes leszek bejutni az országukba.

Annak ellenére, hogy folyamatosan írtam a kérvényeket különféle tisztviselőknek, Mr. Hopkinson nem kapott semmiféle rendeletet, hogy kiengedhessen, így hát két hónap elteltével elhatároztam, hogy titokban távozom! Vettem egy igen viseltes és koszos nagykabátot az egyik őrtől és megpróbáltam elváltoztatni az arcomat. Egy hideg éjjelen, tizenegy órakor, amikor a szolgálatban lévő őr berúgott és hamar elaludt, tibeti nagykabátomban Pedongba indultam. Július 15-én szöktem meg, de előtte az asztalon hagytam egy üzenetet, melyben az állt, hogy Delhibe mentem. Nem furdalt a lelkiismeret, mert úgy éreztem, az angol tisztviselőknek nem volt joguk, hogy megakadályozzák tibeti utamat. Három napomba telt, míg a határ utolsó ellenőrzőpontjához értem, ahová gurka[77] katonákat állított a szikkimi kormányzóság.

---

* A kormányzóság egyik épületében, amit általában úton lévő tisztviselők használtak.

77 gurka: Indiában honos nép, a gurka katonák híresek bátorságukról – *a ford.*

Tudni akarták, ki vagyok, és kérték, hogy igazoljam magam. Nepáli nyelven beszéltem velük, amin folyékonyan beszéltem, ezért azt hitték, hogy nepáli vagyok, és átengedtek a határon Tibetbe.

Tibetben számos nehézséggel kellett szembenéznem. Vegetáriánus voltam, de húst kivéve nemigen lehetett mást szerezni. Tibetben az éghajlat és a nagy tengerszint feletti magasság miatt egyetlen vegetáriánussal sem találkoztam. Mindenki húst és halat evett. Már a tojást is megettem. Ezen kívül még időszakosan termő zöldségeket is találtam, de nem tudtam volna elképzeli, hogy húst és halat egyek. Étrendem megváltozásából fakadóan hasmenéssel küszködtem, és egészségem is megrendült. El voltam szánva, hogy bizonyos kolostorokat és barlangokat meglátogatok, mivel utazásom célja az volt, hogy találkozzak paramgurummal.

Bárhol is táboroztam le éjszakára, különféle emberek jöttek oda és vizsgálgatták a holmimat, nyilvánvalóan azzal a szándékkal, hogy kiraboljanak; de semmi sem volt nálam, kivéve pár deka kétszersültet, némi bagolyborsót és egy vizeskorsót, amit az egyik katonától kaptam még a határon. A 2000 rúpiát, ami nálam volt és nem túl sok pénz egy ilyen útra, a zoknimba rejtettem. Senki előtt sem vettem le a cipőmet. Naponta tizenhat–huszonnégy kilométert tettem meg gyalog, olykor öszvérháton. Asztrológiáról és jóslásról beszéltem azoknak az embereknek, akikkel találkoztam, noha furdalt a lelkiismeret. A tibetiek azonban kedvelték az efféle dolgokat, és amikor rájöttek, hogy van valami fogalmam róluk, barátságosak lettek, és boldogan segítettek szamarat szerezni, amivel az egyik hegyi tábortól a következőig juthattam. Sokszor kerültem szemtől szembe vad jegesmedvékkel és hatalmas méretű *bhotija* kutyákkal. (Ezeket a kutyákat a tibeti falvak őrzésére használják.) Ahelyett, hogy fáradtnak és kimerültnek éreztem volna magam mindattól a vesződségtől, amivel utam járt, úgy éreztem, hogy valamiféle erő hajt előre. Még többet akartam tudni a himalájai bölcsek titkos tanításairól.

Időközben már lemondtam róla, hogy valaha is visszatérek Indiába, mivel biztos voltam benne, hogy az angol hatalom börtönbe vetne.

Összeszedtem a bátorságomat és minden előzetes tervezés, segédeszköz és vezetők segítsége nélkül jártam végig ezt a hegyi patakokon, gleccsereken és hágókon keresztül vezető unalmas utat. Utamat a megfontoltság vezette, sorsomat mesterem és paramgurum kezébe helyeztem, és abban a szilárd hitben haladtam előre, hogy ha eltévednék is, ők megvédenek és segítenek rajtam. Akkor nem volt bennem félelem. Nem féltem a haláltól. Égető vágy vezérelt, hogy találkozzak mesterem mesterével. Úgy éreztem, legfontosabb feladatom most az, hogy mellette éljek egy ideig. Paramgurum azért élt Tibetben, mert magányra vágyott, és hogy néhány képzett, felkészült jógit tanítson, akiknek ott volt rá szükségük. Izgatottan vártam a vele való találkozást. Mesteremtől megtudtam, hogy Hariakhan Baba valamint más himalájai bölcsek is rajongtak érte, és évekig tanultak nála. Hariakhan Baba, aki igen híres volt a kumáuni hegyekben, és akit néhányan a Himalája örökös Babadzsijának tartottak, paramgurumtól tanult. Ez folyamatosan táplálta bennem a vágyat, hogy találkozzak paramgurummal, és végül is ez vezetett ehhez a kalandos úthoz.

Kéthónapos fárasztó út után értem Lhászába. Találkoztam egy ottani katolikus pappal. Elvitt kis házába, ami templomként is szolgált egyúttal, és ahol rajta kívül még két másik misszionárius is lakott. Lhászában csak ez a három katolikus misszionárius élt, tevékenységüket árgus szemmel figyelte a tibeti vezetés. Tíz napot maradtam náluk, pihentem és erőt gyűjtöttem. Akkorra Mr. Hopkinson és az indiai rendőrség már tudta, hogy Tibetben vagyok. Ügyemet továbbadták a C.I.D.*-nek.

Találkoztam egy *lámá*val, és meggyőztem róla, hogy spirituális ember vagyok, valamint, hogy tibeti látogatásomban semmiféle politikai indíték nem játszik szerepet. Tizenöt napig éltem ennél a *lámá*nál, és végül meggyőződött róla, hogy semmiféle indiai politikai mozgalomhoz nincs közöm. Biztosított róla, hogy nem utasítanak ki Tibetből, és bemutatott néhány magas rangú kormánytisztviselőnek is. Noha nem beszéltem jól a nyelvüket, őszinteségemmel sikerült meggyőznöm őket szándékaim tisztaságáról. Az említett *láma*, akinél Lhászában laktam, jó barátja volt egy másik *lámá*nak, és az a kolostor,

* Az indiai angol hatalom Központi Hírszerző Osztálya (Central Intelligence Division) – *a ford.*

ahol amaz élt, már közel esett várva várt úti célomhoz. A kolostor százhúsz kilométerre, északra esett Lhászától, messze a civilizációtól. Vendéglátóm adott mellém néhány vezetőt, akik elvezettek a kolostorig. Onnan már eljuthattam végső úti célomhoz.

A kolostorban több mint háromszáz *láma* élt. Sok kolostor létezik Tibetben, különféle hagyományokat követő *lámák* ezrei élnek bennük. A *lámaizmus* nekem buddhizmussal keveredett individualista vallásnak tűnik. Minden *láma* a maga módján végzi a szertartásokat, rituálékat, a mantra-zengést, forgatja az imamalmokat, és használja a *mantrákat*. *Mantráik* általában szanszkrit *mantrák* eltorzult változatai. Korábban Behárban, India egyik régi buddhista egyetemén, a Nalanda Egyetemen tanultam, ezért sokat tudtam a buddhista hiedelmekről és gyakorlatokról. Tanulmányoztam a buddhizmus eredeti indiai formáját, továbbá a tibeti, kínai, japán és délkelet-ázsiai változatait is.

Ezer évvel ezelőtt egy tibeti tudós érkezett Indiába, ott tanult, majd amikor visszatért Tibetbe, magával vitte az Írásokat is. Később sok indiai tudós indult Tibetbe, hogy ott is tanítsák az indiai buddhista irodalmat. Teljesen tisztában voltam vele, hogy milyen buddhista szekták léteznek Tibetben, azokról is tudtam, akik számos isten és démon létezésében hisznek, és Buddhát az istenek egyikének tartják.

A tibeti buddhizmus szétválaszthatatlanul összekeveredett a *tantrizmus*sal. Mielőtt paramgurumhoz elmentem volna, ellátogattam egy másik kis kolostorba is, ahol egy nagy tibeti jóginak tartott *lámával* találkoztam. A tibeti jógának nevezett iskola valójában a *tantra vama marga* (a balkezes út) irányzatának egy eltorzult formája. Az út követői bor, nők, hús, hal és *mantrák* bevonásával végzik vallási szertartásaikat. Amikor ellátogattam a lámához, egy fakunyhóban ült hét nő társaságában, és éppen mantráztak. Néhány *mantra* után fogtak és megettek egy darab nyers húst, ami különféle fűszerekkel volt megszórva, köztük chilivel, majd utána folytatták a mantrázást. Negyedórával később a láma leállította a mantrázást, és jövetelem célja felől érdeklődött. Mosolyogtam, és mondtam, hogy látogatóba jöttem hozzá

– Nem, ez nem így van – mondta. – Így és így hívnak, álruhát viselsz. A szikkimi rendőrség keres téged.

Mindezt igen mérges hangon mondta, mert tudta, hogy megvetem szertartásaikat és azon szokásukat, hogy nyers húst is esznek. Olvasott a gondolataimban, amitől megijedtem. Túlságosan nem lepett meg azért a dolog, mivel korábban már sok gondolatolvasóval találkoztam, és ismertem a módszert, hogy miként lehet valakinek a gondolataiban olvasni. Alázatos lettem és azt mondtam, hogy csak azért vagyok Tibetben, hogy többet tudjak meg a *tantrá*ról. A jógi *tantrikus* volt, és odaadta szertartáskönyvét, hogy olvassam át, én azonban már ismertem azt a kéziratot. Elvitt egy másik *tantrikus lámá*hoz is, aki elég jól tudott hindiül, mivel korábban az indiai Bódh-Gajában élt, ott, ahol Buddha megvilágosodott.

A Tibetben található irodalom nagy része a hinduk puránikus történeteinek fordításán alapszik. Ennek az irodalomnak egy része taoizmussal és konfucianizmussal keveredett buddhizmus, de semmiféle rendszert vagy filozófiai szempontból eredeti gondolatot nem találunk benne.

Igen gyengén beszéltem a tibeti nyelvet, de a *láma* tudott hindiül, így hát igen könnyedén beszélgettünk spirituális témákról. Tibeti nyelven a mindennapi szükségletekkel kapcsolatban tudtam kommunikálni, de egymagam képtelen lettem volna átolvasni azt a sok kéziratot, amiket Tibet különféle kolostoraiban őriznek.

A kolostorban, ahol megszálltam a *lámák* áhítattal imádtak egy szanszkrit kéziratot. A védőtokot már vastag szantálpor lepte be. Azt mondták, hogy ha valaki elolvassa, azonnal leprát kap és meghal. Sok láma jött, hogy lerója előtte tiszteletét, de soha senki sem olvasta el. Égtem a vágytól, hogy megnézzem a kézirat hosszú, kézzel merített lapjait, de sehogyan sem tudtam rábeszélni a lámát, belepillanthassak. Minden próbálkozásom hiábavalónak bizonyult. Eszembe jutott egy mondás, ami így szól: „Azt illetik meg az írások, aki tanulmányozza őket; nem, pedig azokat az ostobákat, akik birtokolják, de nem ismerik a tartalmukat." Hajnali háromkor bementem a kolostorba, ahol számos lámpás égett, és kinyitottam a kéziratot, ami hét selyemruhába volt becsomagolva. Amikor megláttam az első sorokat, meglepődve fedeztem fel, hogy a *Linga Purána* egyik részéről van szó. A *Linga Purána* egy tizennyolc kötetből álló sorozat egyik kötete, melyek ezernyi

– India ősi védikus irodalmán alapuló – spirituális történetet, módszert és gyakorlatot tartalmaznak. Gyorsan visszacsomagoltam, és visszatértem a szobámba.

Mivel megváltoztattam a lámpások elhelyezését, és nem voltam képes gondosan visszacsomagolni a kéziratot, hamar felfedezték, hogy a könyvet kinyitotta valaki. Jogosan terelődött rám a gyanú. Elmondtam a hindiül beszélő lámának:

– A himalájai mesterek bíztak meg vele, hogy olvassam el ezt a szöveget, és ha bármit is mondasz nekem, akkor te fogsz szenvedni és nem én.

Ez szerencsére megállította őt is és a többi *lámát* is, mert máskülönben agyonvertek volna. Bebizonyosodott, hogy semmi sem történt velem, miután kinyitottam a tiltott könyvet, és meggyőztem őket, hogy ez is azon állításomat igazolja, miszerint jogomban állt megtenni a dolgot. Azt kezdték híresztelni rólam, hogy nagy hatalommal, és bölcsességgel rendelkező fiatal *láma* vagyok, aki az indiai Bódh-Gajából jött. Tibeti vezetőim azt javasolták, hogy hagyjuk el a helyet, és haladjuk tovább valódi célom felé. A spiritualitás útján olykor a teljes tudatlanságot is titkos tudásnak tekintik; az emberek nem szeretik megvizsgálni a bennük lévő vakhitet. Már korábban is találkoztam efféle fanatizmussal és vakhittel.

Amikor végre mesterem mesteréhez értem, megölelt és így fogadott:

– Ó, nagyon fáradt vagy, sok megpróbáltatáson mentél keresztül. A megvilágosodás útja a legnehezebb út, és ennek keresése a legnehezebb feladat.

Miután elmesélte egész addigi utamat, azt mondta, hogy fürödjek meg, és pihenjem ki magam. Egészen megundorodtam már a hosszú és fárasztó utazástól. Belső állapotomra az volt a legrosszabb hatással, hogy jóga-gyakorlataimat elhanyagoltam. De amikor paramgurum átölelt, hirtelen minden fájdalomról és bajról elfeledkeztem. Ugyanúgy nézett rám, mint mesterem. Leírhatatlan együttérzés áradt belőle. Amikor a nagy jógik és mesterek a tanítványukra néznek, egész lényük fenséges szeretetet sugároz.

Mesteremtől tudtam, hogy paramgurum bráhmana családból származik, kiskorától fogva járta a Himalája hegyeit, és a bölcsek töretlen

sorának örököse. Nagyon öregnek tűnt, ugyanakkor nagyon egészségesnek is. Naponta kétszer kelt fel meditációjából, egyszer korán reggel, egyszer, pedig este. Körülbelül 175-180 cm magas volt, igen vékony testalkatú, de nagyon energikus.

Arca mély nyugalmat és csendességet sugárzott bozontos szemöldöke alól. Örökké mosolygott. Leginkább jaktejet fogyasztott, olykor egy kis árpalevest. Néha egy-két láma érkezett hozzá, ott tanultak tőle. Egy természetes barlangban élt, 2100 méteres magasságban, tűzzel védekezett a hideg, nyirkos levegő ellen, ott melegített tejet és vizet is. Tanítványai egy faszerkezetes, nyitott oszlopos előteret építettek a barlang bejárata elé. Gyönyörű helyen volt a barlang, ahonnan széles panoráma tárult a szemünk elé, és ráláthattunk a hosszú hegyláncokra.

Az együtt töltött idő során sok haladó és ritka gyakorlattal kapcsolatban tettem fel neki kérdéseket, és mindenre választ kaptam. Miután megfelelt bizonytalansággal eltöltő spirituális töltetű kérdéseimre, megkérdezte, hogy miért habozok megkérdezni azt, ami a legjobban érdekel. Remegő hangon kérdeztem:

– Kérlek, mutasd meg a *para-kájá pravesha* technikáját, hogy megérthessem.

– Rendben van – egyezett bele.

Másnap reggel, egyik *láma* tanítványa jött hozzá látogatóba. Reggel kilenc vagy fél tíz felé járhatott az idő.

– Átadom neked a tudást. Szemléltetni fogom a dolgot – mondta paramgurum. Azt mondta, hogy képes elhagyni a testét, majd ismét visszatérni belé, tetszése szerint át tudja változtatni a testét. Az a gondolat villant át az agyamon: „El akarja hagyni a testét, és azt akarja, hogy dobjam a folyóba, vagy temessem el." Váratlanul így szólt:

– Nem erről van szó.

Minden gondolatomra válaszolt. Arra utasított, hogy menjek be a barlangba, és ellenőrizzem, hogy van-e bármiféle kijárat vagy titkos ajtó ott, de mivel már több, mint egy hónapja ott éltem, nem láttam értelmét, hogy újra megvizsgáljam. Eleget tettem azonban a kérésének, és ahogyan már korábban is láttam, kis sziklabarlang volt, egyetlen bejárattal, előtte a fából ácsolt nyitott oszlopos előtér.

Kijöttem és leültem az előtér alá a *láma* mellé. Paramgurum felszólított, hogy menjünk közelebb hozzá, majd a kezünkbe adott egy kerek tálcát, hogy fogjuk meg és tartsuk. Amikor megfogtuk a tálcát, megkérdezte:

– Láttok engem?

– Igen – feleltük.

Tudatlanságomban azt mondtam neki:

– Kérlek, ne próbálj hipnotizálni. Nem fogok a szemedbe nézni.

– Nem hipnotizállak – felelte.

Teste halványulni kezdett; a ködszerű jelenség ember-formájú felhőhöz hasonlított. A ködös ember formájú felhő felénk közeledett, pár pillanat múlva pedig eltűnt. Azt éreztük, hogy a kezünkben tartott tálca egyre nehezebb lesz. Pár pillanat múlva ismét olyan könnyűvé vált, mint korábban volt. A *lámá*val tíz percen át tartottuk a tálcát, végül azonban leültünk és izgatottan, áhítattal vártuk a fejleményeket. Tíz-tizenöt perc múlva, paramgurum hangja szólított, hogy álljunk fel, és vegyük ismét kezünkbe a tálcát. Amint a tálcát tartottuk, megint nehezebb lett és a felhőszerű forma ismét megjelent előttünk. A felhőszerű formából ismét nagymesterem látható teste bontakozott ki. Ez a lenyűgöző, és hihetetlen élmény bizonyító erejű volt. Még egyszer bemutatta ezt a *kriját**, ugyanezen a módon. Talán sohasem leszek képes közkinccsé tenni ezt az élményt, de szeretném, mert úgy érzem, a világnak tudnia kell róla, hogy léteznek ilyen bölcsek, és a kutatóknak el kell kezdeniük vizsgálni az efféle titokzatos jelenségeket. Az ehhez hasonló csodás események megmutatják, hogy az ember milyen képességekkel rendelkezik; Patandzsáli – a jóga-tudomány klasszikus megfogalmazója – a Jóga-szútrák harmadik fejezetében az összes *sziddhi*t elmagyarázza.

Nem állítom, hogy az efféle *sziddhi*k alapvetően szükségesek az önmegvalósításhoz, csak annyit akarok mondani, hogy az emberi lehetőségek száma végtelen, és ahogyan a természettudósok a külső, anyagi világot tanulmányozzák, az igazi jógiknak továbbra is a belső képességeket és lehetőségeket kell kutatniuk

* módszer, vagy valaminek a megvalósítása (*„Tett, cselekedet." Adott esetben vallásos tetteket jelölnek vele, különösen rítusokat vagy szertartásokat. A jóga terminológiájában a krijá önkéntelen fizikai mozgásokra utal, melyeket a kundalini felébresztése okoz – a ford.*)

Paramgurum tanítási módszere egyszerre volt nagyon gyakorlatias és lényegre törő. Amikor ragaszkodtam hozzá, hogy még többet tudjak meg hagyományainkról, azt mondta:

– Életmódunk külsőségeiben Sankara egyik szerzetesrendjébe tartozunk, de spirituális hagyományaink valójában minden Indiában létező megszokott hagyománytól különböznek.

Azt is megkérdeztem tőle, hogy miért Tibetben él, és nem Indiában.

– Nem számít, hogy hol élek. Van itt néhány haladó tanítványom, akik felkészültek, és az útmutatásaim szerint gyakorolnak. Lehet, hogy egyszer még elmegyek Indiába.

Gyakran bombáztam kérdésekkel, pontosan úgy, ahogyan azt mesteremmel is tettem. Paramgurum alig beszélt, és mosolyogva, röviden válaszolgatott nekem, majd lehunyta a szemét.

– Nyugodj meg és csendesedj el, és anélkül is megtudod, hogy szavakkal elmondanám. Meg kell tanulnod belső szemeddel nézned, és belső füleddel hallanod – mondta gyakran.

Naplóm tele van a tőle kapott utasításokkal. Azt mondta, hogy oly módon gyakoroljak nagyobb szeretetet, hogy tanítványaimat és tanulóimat a meditációm, szavaim és tetteim révén szolgálom. Kíváncsi voltam, hogyan tud valaki szolgálni meditációja révén és többet akartam tudni erről.

– A bölcsek, jógik és szellemi mesterek úgy szolgálják a világot, hogy a szeretet középponti forrásába merülnek, és ezt a szeretetet a modern ember számára eddig teljesen ismeretlen módon adják át tanítványaiknak – mondta. – Ez a minden kommunikáció csúcsának tekinthető közlésmód – mely mély csendben működik a legjobban – segíti a tanítványt, hogy feloldhassa összes félelmét, kétségét és problémáját. Minden önzetlen vágy, amit a mester ilyenkor észlel, beteljesül.

Hónapokig éltem mesterem mestere mellett isteni jelenlétét élvezve, *szádhanát* végeztem, és elsajátítottam a Nap-tudomány néhány módszerét, valamint a jobbkezes *tantra* haladó technikáit.

A Nap-tudomány egyike a legmagasabb szintű haladó jóga tudományoknak, ami ma megszabadíthatná az emberiséget szenvedéseitől.

Paramgurum szerint egy bizonyos – a solar plexusra[78] irányuló – meditációt jelent, ami sokat segíthet a testi és szellemi betegségek által okozott akadályok eltávolításában. A napidegek rendszere az emberi test legnagyobb kiterjedésű hálózata[79], központját *manipúra csakrá*nak nevezik. Többféle módon lehet meditálni ezen a *csakrán*, a Nap-tudomány segítségével a haladó tanítvány azonban a *pránájáma* alkalmazásával egy a *pránikus* szintnél finomabb tudatszintet ér el. Ezen a tudatszinten az energiaritmusokat vagy a kelő Napon, vagy az *udaragnin* – a belső tűzközponton* – való meditálással tanulmányozzák. E gyógyító tudomány gyakorlati alkalmazásához azonban, noha az Upanisadok is írnak róla és a tudósok is ismerik, csak nagyon kevesen értenek. Ha valaki kitanulja ezt a tudományt, teljesen uralma alá vonhatja az embert alkotó mindhárom burkot: a fizikait, a *pránikus*at, és a mentálisat. E tudás mesterei bárkivel képesek kommunikálni, és bárkit meg tudnak gyógyítani, bármekkora távolság is választja el őket a gyógyítandó személytől.

Paramgurum a Sri Vidja témájában is adott néhány fontos leckét, mely minden tudományok legnagyszerűbbike. Minden, a tibeti és az indiai irodalomban található *mandala* ebből ered. A haladó gyakorlatok során a tanítvány elsajátítja, hogy miként koncentráljon a Srí Jantra különféle részeire, de a középpontig csak nagyon kevesen jutnak el. E *jantrát* az isteni erő megnyilvánulásának tartják, a *bindu*nak nevezett középpontban történik *Shakti* és *Siva* egyesülése. Tanítóm még azután sem közölte velem a *bindu vedhana* (a ponton való áthatolás) gyakorlatát, miután az indiai Malabar-hegységben beavatást nyertem ebbe a *vidjá*ba.

Az Istenanya imádatának ebben a formájában lelünk rá a nagy bölcsek által közvetített végső tudásra. Alapvető, hogy ismerjük Írásokat, de az a legfontosabb, hogy közvetlenül olyan mester irányítson bennünket, aki maga is jártas ebben a *vidjá*ban. Nagyon kevés ilyen ember van, egy kezemen meg tudnám számolni őket, noha nem ismerem mindet. Egyedül csak a mi hagyományunk tanítja ezt a *vidjá*t. Ha valaki gyakorlott benne, akkor biztosra vehető, hogy a mi hagyományainkat

78 Solar plexus: hasi idegközpont v. (a Nap-tudomány szemszögéből) napidegközpont – a ford.
79 A szimpatikus idegrendszer – *a ford.*
* Ez a tűz a felső és az alsó tudatsík súrlódásából származik, amit az Upanisadok felső és alsó aranyinak neveznek.

követi. Miután találkoztam paramgurummal, és átadta a Sri Vidjával kapcsolatos tudást, tibeti látogatásom célja beteljesült.

Egy nap, miután már két és fél hónapja tanultam paramgurumnál, a barlang előtt ültem, és a naplómra gondoltam, amibe az élményeimet szoktam feljegyezni. Az a gondolat villant át az agyamon: „Bárcsak itt lenne a naplóm, hogy néhány tapasztalatomat feljegyezhessem."

Nagymesterem mosolygott és intett, hogy menjek oda hozzá.

– Meg tudom szerezni a naplódat. Szükséged van rá?

A felajánlott lehetőség nem jelentett túl nagy újdonságot, mivel már korábban is találkoztam képességekkel.

– Igen, ... és még pár ceruzát is – tettem hozzá mellékesen.

Indiában, az észak-indiai nanitali hegyekhez közel eső Bhavali szanatóriumban hagytam a naplómat. Váratlanul ott állt előttem három ceruza és egészen nagyméretű, 475 oldalas naplóm. Örültem neki, de nem lepődtem meg különösebben. Azt mondtam neki, hogy jobb szeretném, ha valami szellemi dologgal ajándékozna meg.

– Azt már átadtam – mondta nevetve. – Meg kell tanulnod, hogy ellenkezés nélkül és gondosan őrizd meg, amit kaptál. – Majd így szólt:

– Most azt szeretném, ha Lhászába mennél, onnan, pedig visszatérnél Indiába. Áldásom kísérjen.

– Lehetetlen visszatérnem Indiába. Azonnal letartóztatnának.

– India hamarosan független lesz – válaszolta. – Ha késlekedsz, az erős havazás és a gleccserek meggátolnak benne, hogy még idén visszatérj.

Mesterem mesterét nem láttam többé. Valamivel később azt hallottam, hogy elbúcsúzott közeli tanítványaitól, és eltűnt. Néhányan állítólag úgy látták utoljára, amint virágfüzérekkel a nyakában ült a Kali Ganga – egy Tanakpurt átszelő folyó – hullámain. Megkérdeztem mesteremet, hogy paramgurum még mindig a halandó testében él-e, ő azonban válaszul csak mosolygott, és azt mondta:

– Arra magadtól kell rájönnöd.

Féltem visszamenni Indiába, mégis reménykedve mentem Lhászába, annak a *lámá*nak a segítségével, aki korábban vendégül látott. 1947 júniusában indultam el Indiába. Két szamár és két vezető segítségével egy hónapig tartott, míg átkeltem a havas hágókon és

Gangtokba, Szikkim fővárosába értem. Három nappal megérkezésem előtt kiáltották ki India függetlenségét.

Gangtokban, egy a város északkelti részén található kolostorban éltem, ami még ma is létezik. Ott meglátogattam egy *lámát*, aki igen figyelemre méltó ember volt. Igazi buddhista jógi volt, és tanult szanszkrit nyelvtudós, évekig élt az indiai Bódh-Gajában. A buddhista tudósok általában leszólják Sankarát*, a Sankarácsárja szerzetesrendjéből való szvámik pedig a buddhizmust bírálják. A bölcs *láma* azonban, különféle szövegből idézett utalásokkal megtanított a buddhizmus és Sankara advaita rendszerének szintézisére. Azt mondta:

– A Végső Valóság kérdésében nincs különbség e két filozófiai rendszer között. Nem ugyanazokat a szavakat használják, de ez nem jelent gyakorlati különbséget.

Megszabadulnak minden szektás hatástól és elérik a legmagasabb tudatállapotot vagy a *nirvánát*.

Szomorúan vette tudomásul, hogy a buddhizmus indiai, tibeti, kínai, japán követői, valamint egész Délkelet-Ázsia megfeledkezett a lelki önmegvalósítás meditációs hagyományairól, és hogy rituális mintákhoz tértek vissza, noha Buddha útja nem ez volt. Teljesen elveszett az a tiszta buddhizmus, ami a modern világot segíthetné. Buddhista *lámák*, papok és szerzetesek templomok ezreiben mutatnak be szertartásokat, míg Buddha azt mondta: „Hozzátok beszélek! Gyújtsátok meg saját lámpásotokat. Senki sem adhat nektek megváltást. Valósítsátok meg magatokat. Érjétek el a *nirvánát*, és Buddhává váltok magatok is."

A *láma* az advaitákat, Sankara követőit is bírálta, mert ők is megengedik a szertartásokat, és helytelenül tanítják az advaita filozófiát.

– Az ilyen tanítások, pedig csak zavart okoznak a világban – mondta, majd elmagyarázta:

– Sankara filozófiája a védikus filozófia és a buddhizmus szintézise.

* Sankara jelentős jógi, filozófus és dinamikus fiatal avatára (Isten inkarnációja) volt, ő rendszerezte és alakította ki az advaita (nem-kettőség) rendszerét, amit eredetileg Gaudapada Acsárja alkotott meg.

A Védákat idézve így szólt: *„Asadva idam agra asit..."*, ami azt jelenti: *„E látható világegyetem az ürességből származik..."*. Számos egyéb írásból is idézett és összevetette a *Mándúkja Upanisad* filozófiáját Ísvarakrisna buddhista tudós *Szánkhja-Kárika* című munkájával. Miután napokig oktatott, azt javasolta, hogy hagyjam el a kolostort és térjek vissza a Himalájába mesteremhez.

FELKÉSZÜLÉS A FÁTYOL FELFEDÉSÉRE

Minden egyes tanítványnak megvan a saját elképzelése arról, hogy milyen az ideális tanító. Ha eljössz hozzám, nem vagy felkészülve rá, hogy olyannak láss, amilyen vagyok. Mivel nem felelek meg az elvárásaidnak, azt gondolod, hogy nem vagyok jó tanító. Nem így kell közeledni egy tanítóhoz. Céltudatosan, a tanulás égető vágyával közeledj hozzá, és akkor nem lesz gond.

Miként találod meg a számodra megfelelő tanítót? Az Írásokban szerepel egy mondás: *„Ha a tanítvány felkészült, megjelenik a mester."* Ha még nem készültél fel, lehet, hogy megjelenik, de te nem ismered fel, vagy nem reagálsz rá. Ha nem tudod, milyen egy gyémánt, a gyémánt ott lehet az orrod előtt, de te tudomást sem veszel róla és elmész mellette, csak egy darab üvegnek tartod. Továbbá, ha nem ismered a kettő közti különbséget, lehet, hogy egy darab üveget találsz és azt gondolván, hogy gyémánt, egész életedben, nagy becsben tartod.

Az útkeresés időszakában előfordulhat, hogy a tanítvány túl intellektuálissá válik, és semmibe veszi a *szahadzsa-bhávát* (a spontán intuíciót); de az ellenkezője is megeshet: lehet, hogy érzelmei vannak túlsúlyban, és nem veszi figyelembe a józan eszét. Az érzelmi beállítottság éppolyan veszélyes, mint az intellektuális: mindkettő az egót táplálja. Akik nem hisznek a fegyelemben, ne várjanak a megvilágosodásra. Egy mester sem tudja és akarja csak azért átadni a megvilágosodás élményét a tanítványoknak, mert azok azt szeretnék.

A valódi szellemi tanító – akire a hagyományok szellemében jutott a tanítói szerep – kiválasztja a jó tanítványokat.

A szellemi tanító bizonyos jeleket keres; tudni akarja, hogy ki az, aki felkészült. A tanítvány nem tudja becsapni a mestert. A mester könnyedén megállapítja, hogy egy tanítvány mennyire felkészült. Ha úgy találja, hogy a tanítvány még nem áll készen, lépésről lépésre készíti fel a magasabb szintű tanításokra. Amikor a kanóc, és az olaj megfelelően elő van készítve, a mester meggyújtja a lámpást. Ez az ő feladata. Az életre keltett fény isteni természetű.

Nem kellene amiatt aggódnunk, hogy ki lesz a vezetőnk. Fontosabb kérdés: felkészültem arra, hogy vezessenek? Jézusnak csupán tizenkét tanítványa volt. Sok emberen segített, de a titkos tudást csak azon kevesekkel osztotta meg, akik felkészültek voltak. A Hegyibeszédet csak kevesen értik, a tömegek nem. Akik nem az úton járnak, azok például nem értik, hogy miért kellene alázatosnak és szegénynek lenni.

A mesterek sokféle tanítási módszert alkalmaznak, melyek olykor titokzatosnak tűnhetnek. A mester szavakkal és tettekkel tanít, de bizonyos esetekben szóbeli kommunikáció nélkül is oktathat. Gyakran éreztem úgy, hogy a legfontosabb tanítások forrása az intuícióban rejlik, és hogy e tanítások átadása kívül esik a verbális kommunikáció lehetőségein.

Kötelességeidet végezd szeretettel, ez egymagában jelentősen hozzájárul ahhoz, hogy előrelépj a megvilágosodáshoz vezető úton. Mindenképpen szükséged van azonban valakire, aki utat mutat és segít. Ahhoz, hogy rálelj a benned rejlő *guru*ra, egy külső *guru*ra van szükséged. Olykor lehet, hogy önteltté válsz és kijelented: „Nincs szükségem *guru*ra." Ilyenkor az ego szól belőled, amelyet le kell győznöd.

Ha jó tanítvány vagy, sohasem fogsz rossz *guru*val találkozni. De a fordítottja is igaz: ha rossz tanítvány vagy, nem fogsz jó *guru*val találkozni. Egy jó *guru* miért vállalna felelősséget egy rossz tanítványért? Senki sem gyűjt szemetet. Ha *guru*t keresel, először magadban keresd.

Jógivá válni azt jelenti, hogy szellemi, fizikai állapotodat itt és most ismered, hogy önmagadat használod eszközként. Ne elégedetlenkedj, azért mert még nincs tanítód. Tedd fel magadnak a kérdést: megérdemlem-e? Képes vagyok-e magamra vonni egy tanító figyelmét?

Egyszer, amikor azt panaszoltam fel mesteremnek, hogy nem tanít, azt mondta:

– Gyerünk, most én leszek a *te* tanítványod. Te vagy a tanító. Viselkedj pontosan úgy, ahogyan én szoktam.

– Mester, nem tudom, mit tegyek – mondtam neki.

– Ne aggódj, tudni fogod.

Aztán csukott szemmel, egy olyan edénnyel jött hozzám, amin egy nagy lyuk tátongott, és arra kért:

– Tanító, adj nekem valamit.

– Hogyan adhatnék neked bármit is? – kérdeztem. – Lyukas az edényed.

Erre kinyitotta a szemét, és azt mondta:

– Neked a fejed lyukas, és mégis tanulni akarsz tőlem.

Fejleszd a képességeidet. Tisztítsd meg magad. Fedezd fel a benned élő nemes erőt. Isten megjelenik majd, és így szól: *„Szeretnék belépni élő templomodba."*

Erre készülj fel. Szabadulj meg a tisztátalanságtól, és úgy találod majd, hogy valójában maga a valóság forrása akarja megismerni a valóságot.

A sok különféle hitű szvámi és tanító közül, akiket ismertem, csak nagyon kevesen világosodtak meg teljesen. Egyszer mesteremnek is felvetettem ezt a problémát.

– Mester, olyan sok embert neveznek szváminak vagy bölcsnek. Becsapják a világi embereket. Miért van ilyen sok „hamis" tanító, akik igazából még nem lehetnének tanítók, és akik maguk is inkább csak tanítványok?

– Tudod, hogy a virágoskerteket is gyakran kerítés vagy sövény veszi körül, hogy védelmet nyújtson? Ezek az emberek alkotják azt a sövényt, amit az Úr alkotott számunkra. Hadd színleljenek. Egy napon valóban megvilágosodnak majd, mert most csak magukat csapják be.

Ha igazi és valódi tudással bíró tanítót szeretnél találni, először magadat kell felkészítened. Utána már képes leszel áthatolni a sövényen.

Vágyaidról te döntesz.

A halál és a születés csupán két esemény az életünkben.

Elfeledkeztél alapvető természetedről, és ez okozza szenvedésedet.

Amikor erre ráébredsz, megszabadulsz a szenvedéstől.

AZ ÉLET ÉS A HALÁL KÉT VESSZŐ CSUPÁN

KÖVETTEM MESTEREMET, mert ő nevelt kiskoromtól fogva, de nem mindig voltam meggyőződve az általa tanított igazságok értékéről. Ha nyugodt és csendes voltam, tudatom mélyebb szintjein gyakran merültek fel bennem kétségek. Mesterem utasítására különféle szvámikhoz kellett ellátogatnom. Eleinte azt gondoltam: „Csak az időmet vesztegetem; haszontalan emberek ezek. Elzárkóznak a világtól, és csak ülnek egy fa alatt. Mi értelme ennek?" Lassanként jöttem rá, hogy először saját kétségeinkben kell megtanulnunk kételkedni, és magukat a valódi kétségeket kell megvizsgálnunk.

Tizenhét éves voltam, amikor mesterem elküldött, hogy látogassak el egy bizonyos bölcshöz, aki mesterem tanítványa volt, de én akkor még nem tudtam ezt. Mesterem azt mondta:

– Ha valóban egy igazi szvámitól szeretnél tanulni, menj el ehhez az emberhez, és maradj mellette egy darabig.

Egy Gangotri közelében található barlanghoz kellett mennem, ott találtam rá a szvámira. Bent ült a barlangban. Korábban sohasem láttam még olyan nagyszerű felépítésű testet, mint az övé volt. Tizenhét éves koromban erősen foglalkoztatott a testépítés, és a fizikai erő. Irigységgel töltött el, amikor megláttam a szvámi testét: széles mellkasa volt, keskeny csípője, komoly izomzattal rendelkezett. Csodálkoztam, amikor megtudtam, hogy nyolcvanöt éves.

Miután üdvözöltem, az volt az első kérdésem:

– Mester, mivel táplálkozol?

Gondolataimat egészen lekötötték az ennivalók. Az egyetemen eltöltött időnek köszönhetően táplálkozás tekintetében a nyugatiakhoz váltam hasonlóvá.

Minden nap különféle ételeket kaptunk, és én már előre elképzeltem, milyen élvezetben lesz részem, amikor majd elfogyasztom őket.

– Éhes vagy? – kérdezte a szvámi, mire igennel feleltem.

– Menj a barlang sarkába, találsz ott néhány gyökeret. Vegyél egyet és ásd be a forró hamuba. Várj néhány percet, majd vedd ki és edd meg.

Úgy tettem, ahogy mondta; a gyökér igen ízletesnek bizonyult. Olyan íze volt, mint a tejberizsnek! Jóllaktam és még maradt is belőle. Megelégedve vettem tudomásul, hogy maradhatok egy darabig, mert jóféle ennivalót kapok.

Miután végeztem az evéssel, a szvámidzsi azt mondta:

– Szavak nélkül foglak tanítani.

Ott ültem vele három napon keresztül, és egy szót sem szóltunk egymáshoz. Harmadnap úgy éreztem, hogy csak az időmet és az energiámat vesztegetem, ha egy olyan emberrel maradok, aki folyton hallgat. Ahogyan ezen gondolkoztam, a szvámi megszólalt:

– Fiam, nem azért küldtek hozzám, hogy olyan intellektuális tudást adjak át neked, amit a könyvekben is megtalálhatsz. Azért jöttél ide, hogy tapasztalj. Holnapután elhagyom a testemet.

Képtelen voltam megérteni, miért dönt úgy valaki tudatosan, hogy elhagyja a testét.

– Mester, ez öngyilkosság lenne. Nem jó, ha egy hozzád hasonló bölcs öngyilkosságot követ el.

Ilyeneket tanultam az egyetemen.

– Nem öngyilkosságot követek el. Amikor egy könyvről leveszed a régi borítót, és egy másikra cseréled, nem a könyvet pusztítod el; amikor kicseréled a párnahuzatot, nem a párnát pusztítod el.

Tizenhét évesen meglehetősen kétkedő természetű voltam.

– Olyan csodás tested van. Bárcsak az enyém lenne fele olyan szép, mit a tiéd. Miért mondasz le róla? Ez nem jó dolog; bűnt követsz el.

Azt hittem, hogy most én tanítom őt.

Egy darabig csak hallgatott, de nem válaszolt. Kis idő elteltével hittestvérem bukkant fel a barlangban; meglepetésemben felkiáltottam:

– Hát te hogy kerülsz ide? Amikor utoljára találkoztunk, nagyon messze voltál innen.

Csendesen félrevont és azt mondta:

– Ne zavard a szvámit. Ostobaságokat kérdezel tőle. Nem érted a bölcseket. Hagyd, hogy békében hagyhassa el a testét.

Én azonban vitatkozni kezdtem hittestvéremmel.

– Olyan csodás teste van. Miért kell elhagynia? Képtelenség, hogy jógáról lenne szó; ez egyszerűen öngyilkosság. A rendőrség messze van innen, de egyébként értesíteném őket, hogy tartóztassák le. Ez törvénytelen cselekedet.

Mindannak ellenére, amit hittestvérem mondott, én továbbra is kétkedtem és helytelenítettem a dolgot. Amikor reggel és este elmentünk, hogy elvégezzük szertartásos mosakodásunkat, ilyeneket mondtam neki:

– Egy ilyen csodás testfelépítésű, egészséges ember meg kéne, hogy tanítsa az embereket, hogyan lehetnek ilyen egészségesek és jó felépítésűek. A szvámi azt mondja, hogy én csak a testét nézem, és, hogy többet kellene látnom ennél. De hát mit kellene látnom?

Hittestvérem, aki idősebb volt nálam, így válaszolt:

– Csillapodj le. Sokat kell még tanulnod. Legyünk nyitottak, és akkor lehet, hogy megértjük. Az élet sok titkot rejt.

A szvámi nem beszélt velem, ezért újabb huszonnégy óra elteltével, azt mondtam hittestvéremnek:

– Semmit sem tanultam a csöndből, ezért el akarok menni innen.

– Miért nem akarsz szemtanúja lenni, miként hagyja el a testét?

– Őrültség. Én inkább egy kórházban halnék meg, egy jó orvos felügyelete alatt, mintsem egy barlangban. Micsoda ostobaság.

Igen modern és materialista elképzeléseim voltak.

– Nem érted – mondta hittestvérem. – Mesterünk arra kért, hogy gyere ide, és tanulj.

– Ha gondolatban akarsz vitatkozni, azt megteheted. A te dolgod. Nem tehetek ellene semmit, de engem hagyj békén.

A szvámidzsi végül megszólalt:

– Valójában nem teszek semmit sem. Amikor elérkezik az idő, hogy elhagyjuk a testünket, már tudunk róla. Nem kell ellenállnunk a természet törvényének. A halál a természet része. Nem kell félnünk a haláltól, mert semmi sincs ránk hatással. Érted már?

– Én nem akarok meghalni – feleltem –, ezért nem is akarom megérteni.

– Nem helyes ez a hozzáállás. Próbáld meg megérteni mi a halál; ne félj tőle. Annyi mindentől félünk, hogy így nem lehet élni. A halál nem semmisít meg, csupán a testedtől választ el.

– Én nem akarok a testem nélkül létezni – vágtam vissza.

– A halál együtt jár a testtel – folytatta a szvámi. – Senki sem élhet örökké ugyanabban a testben. Testünk ki van téve a változásnak, a halálnak, és a hanyatlásnak. Ezt meg kell értened. Nagyon kevesen ismerik azt a technikát, amivel megszabadulhatnának az élethez való ragaszkodástól. Ez a technika a jóga, de nem az a jóga, ami a modern világban hódít, hanem az, amelyik a legmagasabb szintű meditációt jelenti. Ha egyszer megtanultad a helyes meditációs technikát, test-, tudat- és lélekfunkcióidnak is ura leszel. A *prána* és a légzés révén létesítesz kapcsolatot tudatod és tested között. Ha leáll a légzésed, a kapcsolat megszakad. Ezt az elkülönülést nevezik halálnak, de közben még mindig létezel.

– Milyen érzés test nélkül létezni? – kérdeztem.

– Milyen érzés, ha nincs rajtad ing? Semmiség.

Mivel sok mindenről éretlenül gondolkoztam még, végül is nem számítottak az érvei, sem filozófiai, sem pedig logikai szempontból nem győzött meg.

A szvámi egy nappal azelőtt, hogy testét elhagyni tervezte, utasításokkal látott el bennünket:

– Reggel öt órakor hagyom el a testem. Azt akarom, hogy vessetek a Gangeszbe. Ketten képesek vagytok rá?

– Természetesen! – vágtam rá. – Egyedül is menni fog!

Egymagam emeltem meg a szvámit, hogy hitelt adjak szavaimnak. A Gangesz közel volt, pár száz méterre csupán.

Majdnem egész éjjel ébren voltam, és próbáltam megérteni, hogy mi viheti ezt az embert arra, hogy tudatosan lemondjon egy ilyen egészséges és pompás testről. Rendszerint hajnali háromkor keltünk, de ezen a hajnalon még ennél is korábban keltünk, és beszélgetni kezdtünk. (A hajnali háromtól hatig tartó időszakot tartják meditációra a legmegfelelőbbnek, ezért már este nyolc-tíz óra körül lefeküdtünk, és háromkor keltünk fel.)

– Mondd, kívánsz valamit? – kérdezte a szvámi. – Bármit kívánsz is, megígérem, hogy teljesíteni fogom.

– Haldokolsz – feleltem. – Mit tehetnél értem?

– Fiam, egy valódi tanító sohasem hal meg. Egy tanító még a halála után is képes utat mutatni a tanítványainak – mondta a szvámi, majd hittestvéremhez fordult, és megkérdezte:

– Mondd, ez a fiú nem csak púp a hátadon?

– Dehogynem, de hát mit tehetnék?

Reggel öt és fél hat között még mindig beszélgettünk, amikor a szvámi hirtelen így szólt:

– Üljünk le meditálni. Öt percen belül elhagyom a testemet. Ideje lejárt. Ez a testnek nevezett eszköz nem képes többet adni nekem, mint amit már eddig is elértem, így hát magam mögött hagyom.

Öt perccel később felkiáltott:

– Aumm... – majd csönd következett.

Ellenőriztem a pulzusát és a szívverését. „Lehet, hogy csak átmenetileg szünetelteti a szívverését, és talán újra lélegezni kezd" – gondoltam magamban.

Majd a testhőmérsékletét és a szemét is leellenőriztem, szóval minden ilyenkor szokásos próbát elvégeztem. Hittestvérem azt mondta:

– Elég volt ebből. A folyóba kell dobnunk a testét, mielőtt felkel a nap.

– Ne aggódj – mondtam neki. – Elbírok vele magam is.

Ő azonban azt mondta:

– Segíteni akarok.

Amikor közös erővel megpróbáltuk felemelni, meg sem bírtuk mozdítani. Letörtünk egy fenyőágat és a combjai alá toltuk, hogy megpróbáljuk meglazítani, de hiába. Több mint egy órán keresztül mindent megpróbáltunk, ami eszünkbe jutott, de egy tapodtat sem haladtunk előre.

Gyakran felidézem magamban az események további menetét. Felejthetetlen élményben volt részem. Pár perccel napkelte előtt, hallom, hogy valaki azt mondja: „Most elvisszük őt." Senki sem volt a közelünkben, ezért arra gondoltam: „Lehet, hogy csak képzelődtem." Hittestvérem szintén körbenézett, ezért megkérdeztem:

– Hallottál valamit?

– Igen, én is hallottam.

– Hallucinálunk? – kérdeztem tőle. – Mi folyik itt?

A szvámi teste váratlanul a levegőbe emelkedett, látszólag saját akaratából, és lassan megindult a levegőben a Gangesz irányába. Párszáz métert úszott így a levegőben majd leereszkedett és a Gangeszbe süllyedt.

Mélyen megráztak a történtek, és hosszú ideig nem voltam képes feldolgozni az élményt. Ha korábban azt hallottam, hogy az emberek a szvámik csodatetteiről beszélnek, mindig azt mondtam: „Valami trükk van a dologban." De amikor a saját szememmel láttam ezt a levegőben lebegő testet, igen hamar megváltozott a hozzáállásom.

Amikor visszatértem a kolostorba, több szvámit találtam ott, akik éppen elmélyült beszélgetést folytattak. A téma a következő volt: ha valóban Isten teremtette a világot és felügyel rá, akkor miért van annyi szenvedés? Az egyik szvámi azt mondta:

– Ez a fizikai világegyetem a lét egyik jellege csupán. Képesek vagyunk a lét más jellegeit is megismerni, de nem teszünk komoly erőfeszítéseket annak érdekében, hogy, ráébredjünk erre a képességünkre.

Tudatunk továbbra is csak a világ fizikai jellegére összpontosul. Az ember azért szenved, mert nem ismeri az egészet.

Igen ösztönzően hatottak rám ezek a szavak. Valódi érdeklődéssel kezdtem hallgatni őket, és úgy éreztem, hogy a hallottak fényében kétségeim fokozatosan eloszlanak.

Ha az anyagi világot a bölcsek életmódjával hasonlítom össze, az előbbit kézzelfoghatónak találom, ahol a hangsúly a látható, tapintható és megfogható dolgokon van. A bölcsek életmódja, és az őket körülvevő légkör, noha nem anyagi, sokkal realistább, amíg az élet kérdéséről van szó. Az anyagi világnak szintén van némi értéke az életben, az Abszolút Valóság tudata nélkül azonban minden hiábavaló.

A hétköznapi emberek titokzatosnak vagy misztikusnak tartják az élet bizonyos aspektusait, az efféle titkokra azonban könnyen fény derül, ha eltávolítjuk a nem tudás fátylát. A mai tudósok nem ismerik a halál művészetét, a jóga tudományában azonban lejegyezték az efféle technikákat, és megosztják azokkal, akik eléggé felkészültek ahhoz, hogy gyakorolják is őket. A halál és élet misztériuma csak szerencsés kevesek előtt tárul fel.

Életünk ismert szakasza egy olyan vonal, ami két pont, a születés és a halál között húzódik. Az emberi lét nagyobbik hányada kívül esik e két ismert ponton, számunkra láthatatlan. Aki ismeri az élet ismeretlen részét, az tudja, hogy itteni életünk olyan, mint vessző egy hosszú mondatban, aminek nincs pont a végén. Az ősi jógikus írásokban azt mondják, hogy a test elhagyásának megvan a maga meghatározott módja. Tizenegy kapuról beszélnek, ezeken keresztül képesek kilépni a *prána*k vagy finomabb szintű energiák. A jógi megtanulja, hogy a kutacsnál, a fejtetőn található *Brahma-randhrának* nevezett kapun hagyja el testét. Azt mondják, hogy aki átlép ezen a kapun, tudatos marad, és pontosan úgy ismeri a túlvilági életet, mint az ittenit.

HOGYAN TEKINTÜNK A HALÁLRA?

TE ALAKÍTOD AZ ÉLETEDET. Te alakítod ki saját filozófiádat és határozod meg, hogy miként állsz hozzá a dolgokhoz. Megfelelő hozzáállás híján az egész szerkezet inogni fog. Amikor az ember ráébred erre a tényre, elkezd a bensőre figyelni, nekiáll átformálni önmagát, és számos újabb tudatszintet is megismer. Később belső erőre tesz szert. E belső erő a beteljesedés forrása. A bölcsek bizonyították ezt a tényt, a modern emberek azonban nem értik miről van szó. Még mindig a külső világban keresik a boldogságot.

Amikor fiatal voltam, én is azt gondoltam, hogy a boldogság forrása a világ külső tárgyaiban lelhető fel. Mesterem egy alkalommal egy gazdag ember házához küldött, aki halálán volt. Amikor megérkeztem a gazdag emberhez, azt mondta:

– Mester, áldj meg.

Teljesen átadta magát a bánatnak és könnyek törtek elő a szeméből.

– Miért sírsz úgy, mint egy szegény, tehetetlen kisgyermek? – kérdeztem.

– Bárcsak gyerek lehetnék – válaszolta. – Most jöttem rá, hogy én vagyok a világ legszegényebb és leggyengébb embere. Minden kényelem és vagyon a rendelkezésemre áll, de úgy tűnik, semmi sem segít rajtam. Minden hiába.

Nem volt nehéz meglátnom, hogy a belső szegénység milyen hatást gyakorolt erre a vagyonos emberre. Sok haldokló embert

figyeltem már meg, köztük költőket, írókat, filozófusokat és politikai vezetőket, de mindig úgy láttam, hogy haláluk előtt mindannyian szerencsétlennek érezték magukat.

Az élethez, és a világ tárgyaihoz való kötődésük miatt érezték szerencsétlennek magukat. Akik tudatában vannak a belső halhatatlanságnak, azok szabadok és nem kötődnek a világ tárgyaihoz. Pozitív tudatállapotban hagyják el mentális testüket.

A Csaitanja Maha Prabhu életéről szóló irodalomban azt találjuk, hogy a szoba, amelyben élt, annak a mantra-zengésnek a hangjait árasztotta magából, amit haláláig ismételgetett. Egyszer hasonló élményben volt részem Kanpur városában. Él ott orvos-család, ahol az anya az Úr nagy rajongója volt. Én avattam be. Halála előtt fél évvel úgy döntött, hogy az Úr nevét felidézve és meditálva szeretne egyedül élni egy szobában. A fél év leteltével beteg lett és arra kényszerült, hogy ágyban feküdjön. Haldoklása úgy tűnt sosem ér véget. Idősebb fia, dr. A. N. Tandon nagyon kötődött hozzá. Mellette akart maradni. Anyja azt mondta neki:

– Nem akarom, hogy kötődj hozzám. Ne ülj többé mellém! Eleget tettem a kötelezettségeknek, melyek felneveléseddel hárultak rám. Teljesen egyedül kell végigjárnom az utat. A ragaszkodásod egyáltalán nem segít rajtam.

A haldokló emberek általában magányosnak érzik magukat, és félelem tölti el őket. Egyfajta hamis biztonságérzet alakul ki bennük – erősen kötődni kezdenek gyermekeikhez és a tulajdonukban levő tárgyakhoz. Az említett nő azonban nyugodt volt, figyelmét teljesen lekötötte az Úr neve. Azt mondta a fiainak:

– Nagy örömben van részem. A hozzám való kötődéseteknek nincs ereje, hogy itt tartson ezen a halandó létsíkon.

Fia keserű könnyekre fakadt.

– Anyám, oly végtelenül szeretlek. Te már nem szeretsz engem? Mi történt az én drága anyámmal?

– Ami várható volt, hogy megtörténik, az már meg is történt. Most már szabad lélek vagyok, és nagy az én örömöm. A mennyei boldogság hulláma vagyok a világegyetem óceánjában. Megszabadultam minden félelemtől, és nyugtalanságtól. Te még mindig a halandó

testemhez ragaszkodsz, de én már csak egy burokként tekintek erre a testre. Ezt hívod te anyádnak?

Jelen voltam a jelenetnél. Rajtam kívül senkit sem engedett be a szobába. Halála előtt öt perccel mosolyogva suttogta a fülembe:

– Ezek az emberek azt hiszik, hogy megőrültem, de nem tudják, mennyivel gazdagabb lettem.

Utána megkért, hogy hívjam be az egész családot. Felemelte a kezét és megáldotta őket, majd mennyei hajlékába távozott.

Miután meghalt, a szoba falai, amelyben élt, a *mantra* hangját árasztották magukból. Ha valaki belépett a szobába, érezte a falakból áradó vibrálást. Egy ismerősöm később értesített, hogy a ház falai még mindig sugározzák a nő *mantráját*. Nem hittem neki, ezért ellátogattam a házba, de valóban úgy volt: még mindig érezni lehetett a *mantra* vibrálását.

A *mantra* egy szótag, vagy szó, esetleg szavak sorozata. Ha valaki tudatosan idézi fel a mantráját, az automatikusan tárolódik a tudattalanban, noha az ember általában nincs tudatában ennek a ténynek. A végső búcsú napján, mielőtt az agy működése leáll, a testhez és más világi javakhoz való ragaszkodás szörnyen magányossá és szerencsétlenné teszi az embert. Ebben az időszakban, a tudattalanban tárolt tartalmak mutatnak utat az embernek. A nem tudásban szenvedő ember számára a haldoklásnak ez a fázisa igen fájdalmas. Nem ez a helyzet azonban egy spirituális ember esetében, aki hűségesen felidézi a *mantráját*. A *mantra* vezeti át azon az imént említett átmeneti fázison, ami félelemmel tölti el a nem tudásban szenvedőt. Maga a halál nem fájdalmas, ellenben a halálfélelem nagyon is az lehet. A haldokló ember a *mantra* hatékony támogatásával és útmutatásával megerősítve nyugodtan jut túl a sötétség ismeretlen szakaszán. Majd, amikor átlépi a halál és a születés között húzódó határt, ismét csak a *mantra* világítja be a sötétséget.

Az egyik legbiztosabb módszer, ha folyamatosan tudatában vagyunk a *mantrá*nak, és hitünk teljes. A világ összes szellemi hagyománya alkalmazza ezt a módszert. A megtisztult és megedzett tudat a *mantra*-tudatosság segítségével oszlatja el az átlépés idején érzékelhető sötétséget. A *mantra* mindenképpen ritka barát, ami az

embert bármikor kisegíti, amikor arra szüksége van, mind itt, mind a túlvilágon. A *mantra* folyamatos felidézésével az adhikári mély csatornákat képez tudattalanban, és a tudat majd spontán módon e csatornákat fogja választani. A *mantra* szellemi vezető, eloszlatja a halálfélelmet, és félelmek nélkül vezeti át az embert az élet túlsó partjára.

Elfogadott tény a jógik körében, hogy a test ruhához hasonló. Hitük szerint, amikor a ruha nincs hasznukra többé, tudatosan – bármiféle félelem vagy aggodalom nélkül – levethető. A test „levetésének" ez a módja nem szokatlan a számukra.

Egyszer abban a szerencsében lehetett részem, hogy tanúja legyek egy ilyen esetnek az allahabadi *Kumbha-mela* idején. A *Kumbha-melát* tulajdonképpen a bölcsek – tizenkét évenként megtartott – fesztiváljának is nevezhetnénk. Sok bölcs és tanult ember gyűlik össze a Gangesz szent partjain, hogy tapasztalataikat és tudásukat megosszák a jelenlevőkkel. A fesztivál egy hónapig tart. India minden vallásos embere szeret jelen lenni ezen a spirituális összejövetelen.

Az említett *Kumbha-mela* idején egy kertes házban éltem a szent Gangesz partján. Egyszer hajnali három óra körül értesítettek, hogy Vinaj Maharadzsa úgy határozott: pontosan fél ötkor elhagyja a testét. Ez a szvámi mesterem tanítványa volt. Azonnal a kunyhójához rohantam. Fél órán keresztül a jóga-védánta magasabb szintű technikáiról beszélt. Hat másik szvámi is ott ült körülötte. Pontosan fél ötkor – miután elmagyarázta a „test tudatos elhagyásának" technikáját – a következő szavakkal búcsúzott el tőlünk:

– Isten áldjon benneteket, találkozunk a másik oldalon – mondta, majd elhallgatott.

Lehunyta a szemét és elcsendesedett. Mindannyian hallottuk a koponyája felől érkező „tikk" hangot. A koponya reccsenésének hangja volt ez. Ezt a módszert úgy nevezik, hogy az ember a *Brahma-randhrán* keresztül hagyja el a testét. Később a Gangeszbe vetettük a testét. Sok ilyen esetnél voltam jelen, amikor egy jógi tudatosan hagyta el a testét.

A mai ember tudja, hogy miként egyen, beszéljen, ruházkodjon és éljen társadalomban. Azt is tudja, miként készítse fel a várandós anyát, hogy biztonságban szülhessen, és fájdalommentessé tette a vajúdást is. Azokat a technikákat azonban még mindig nem tanulta meg,

amelyek segítségével tudatosan és boldogan hagyhatná el a testét. Amikor haldoklik, szerencsétlennek érzi magát, és fizikai fájdalmak gyötrik. Modern társadalmunk, noha technikailag magasan fejlett, még mindig nem ismeri az élet és a halál titkait. A modern ember eddig még nem fedezte fel a benne rejlő erőforrásokat.

A halál a testtel jár, szükséges változás. A haldokló embert pszichológiailag is fel kellene készíteni erre a pillanatra. A halálnak nevezett elkerülhetetlen változás nem fájdalmas, a halálfélelem azonban szenvedést okoz a haldokló számára. A modern ember sok mindent megtanul, ami biztosítja a világban való sikerét, de senki sem adja át azt a tudást, ami megszabadítaná a halálfélelemtől. Az ember számára alapvető, hogy megtalálja a halál megnyugtató módját.

A TEST ELHAGYÁSÁNAK TECHNIKÁI

KÉT BARÁTOMMAL Gangotriból Badrináth-ba indultunk. Július volt, a felhő-vonulás időszaka. Egy keskeny, girbegurba, csak néhány jógi és bölcs által ismert gyalogösvényt választottunk, így négy nap alatt megjártuk gyalogszerrel a negyvenkilométeres, Gangotritól Badrináth-ig tartó utat, ami sokkal több ideig tartott volna, ha a szokásos úton megyünk. Amikor 3600 méteres magasságban átkeltünk a hófödte csúcsok között, a természet, noha könyörtelennek mutatkozott, a Himalája olyan szépséges látványával ajándékozott meg bennünket, amiben még sosem volt részem korábban.

Éjszaka Gangotritól tizennégy kilométerre pihenőt tartottunk. Pihenőhelyünkkel átellenben a Gangesz túlpartjára esett Bhodzsa Basza. Az Írásokat az ott növő nyírfák kérgére szokták feljegyezni. Másnap reggel mielőtt továbbindultunk volna Gomukba (a Gangesz forrásához), megkísérelve, hogy ezen a szokatlan és ismeretlen úton keresztülvágjunk át a hegyen Badrináth irányába, egy fiatal, Madraszba való szvámival találkoztunk, aki a Gangesz túlpartján élt. Tamil nyelven beszélt, amit India északi államaiban beszélnek, a hindit csak törve beszélte, kommunikálni azonban kizárólag hindiül tudtunk egymással. Több napig tanult Szvámi Tapodhanamdzsinál, egy igen nagy-tudású himalájai tudósnál és lemondottnál, onnan jött éppen. Most már négyen folytattuk utunkat Gomuk felé, a hegyi gleccserek lábánál, a Gangesz forrásvidékén.

Egy kis sátor, némi kétszersült és kukorica volt nálunk. Gomuknál találkoztunk egy Hanszdzsi nevű szvámival, aki szintén csatlakozott hozzánk. Ezen a ponton túl nem élnek már jógik és szvámik. Hanszdzsi, aki korábban tengerésztiszt volt minden nyarát itt töltötte. A tengerészélettől megundorodva, himalájai jógik és bölcsek keresésére indult. Harmincöt évesen a lemondás útjára lépett. A környéken nyugodt, jólelkű és szeretet-teli emberként ismerték.

Másnap elbúcsúztunk Hanszdzsitól, aki nem támogatta ötletünket, hogy ilyen kalandos úton, ezen az ismeretlen ösvényen jussunk el Badrináth-ba. 4800 méteres magasságban vertünk tábort, másnap, pedig 5400 méteren. Utazásunkat az is megnehezítette, hogy nem volt nálunk palackozott oxigén, mivel a magasabb területeken ritkább a levegő. A háromnapos út olyan volt, mintha a világ tetején jártunk volna, ahonnan a mélykék égen nappal is láthattuk az égen pislákoló csillagokat.

Sátrunk igen kicsi volt és meleg ruházatunk, valamint testmelegünk segítségével töltöttük el az éjszakát, alig vettünk levegőt a hidegben, szélben és hóban. Éjfélkor a fiatal szvámi, aki útközben csatlakozott hozzánk, úgy döntött, hogy itt a Magas-Himalájában hagyja el a testét. Nem csalódások késztették erre, hanem talán azért, mert tudta, hogy evilági ideje lejárt. Ha az ember magas hóban fokozatosan veti le magáról a ruhákat, akkor egy idő után egész teste érzéketlenné válik, és fájdalmat sem érez.

Valóban így van: a Magas-Himalájában a magas hóban az ember megdermed, és érzéketlenné válik. Az erre vonatkozó bizonyítékot különféle írásokból, bölcsektől merítettem, és még olyan nyugati szerzők tollából származó könyvekben is megtaláltam, akik „hegycsúcs-vadászat" céljából mentek a Himalájába. A jógikus testelhagyás azonban sajátos technikával történik.

A himalájai jógik egy bizonyos közösségében hagyományos halálnem, hogy az ember *szamádhi* állapotban hagyja magát megfagyni. Ezt a módszert *hima-szamádhi*nak nevezik.

Patandzsáli jóga-rendszere gyakran használja a *szamádhi* szót a legfelsőbb (transzcendentális) tudatállapot megjelölésére. A Himalájában uralkodó szokás szerint azonban, a test tudatos elhagyására használt különféle módszereket is *szamádhi*nak nevezik. A jógik és bölcsek maguk között általában a következő értelemben használják ezt a szót: „*Mahászamádhi*ba lépett", ami azt jelenti: „Elhagyta a testét."

Nem akartuk otthagyni egyedül a fiatal szvámit, és megpróbáltuk rábeszélni, hogy jöjjön velünk. Mivel azonban nem ismertük a tamil nyelvet, nem tudtuk megértetni magunkat, és meggyőzni sem. Reggel tíz óráig maradtunk vele, de tanácsaink és győzködésünk nem jártak eredménnyel. Már korábban eldöntötte, hogy fokozatosan elhagyja a testét a *dévák* földjén. Így hát végül mégis csak otthagytuk, folytattuk utunkat és két nappal később megérkeztünk Badrináth-ba. Judhisthira, a *Mahábhárata* egyik jelentős alakja szintén a Himalájába ment meghalni. Azt mondta feleségének, hogy az istenekkel van találkozója, aztán pedig végső hajlékába távozik. A szamádhi-mandírnál elváltam társaimtól, és visszatértem hegyi otthonomba.

A test elhagyásának imént említett módszere egy azok közül, melyeket az Írások tudatos testelhagyásként ismernek, de léteznek másféle technikák is. Egy másik, *dzsal szamádhi* névre hallgató technika lényege, hogy a jógik a Himalája folyóinak mélyebb szakaszain visszatartják a lélegzetüket. A *szthal szamádhi*t úgy alkalmazzák, hogy meditációs testhelyzetet vesznek fel, és tudatosan megnyitják a kutacsot. A jógik által alkalmazott testelhagyási technikák kidolgozottak, fájdalommentesek és tudatosak. Szokatlan dolog ez a nyugati világban, de nem az a Himalájában. Nem öngyilkosság ez, hanem pontosan kidolgozott módszer arra, hogy elhagyjuk azt a testet, ami többé már nem szolgálhat eszközül a megvilágosodás elérésében.

Az ilyen testet már csak tehernek tartják – akadálynak, ami megzavarhatja a haldokló ember utazását, amikor az emlékeinek hatalmas tudattalan tengerén kel át. Csak azok fogadják el a hagyományos halálnemeket (melyek határozottan alacsonyabb szintűek, mint a jógikus módszerek), akik nem ismerik a magasabb szintű technikákat, nem bíznak jógikus akaraterejükben, valamint abban, hogy urai lehetnek a helyzetnek.

A test elhagyásának létezik egy nagyon ritkán alkalmazott formája is. A meditáció tárgyát a solar plexus képezi, ennek révén a valódi belső tűz lángja egy szempillantás alatt elégeti a testet, úgy, hogy csak

egy marék hamu marad a helyén. A *Kathopanisadban* Jama, a halál istene ezt a tudást adta át szeretett tanítványának Nacsiketának. Az egész világon ismerik a spontán öngyulladás jelenségét, és az emberek meglepődnek az efféle dolgokon, noha a *Mahakala Nidhi* és más hasonló ősi írások tételesen elmagyarázzák ezt a módszert.

A himalájai jógik és bölcsek az élet jelentéktelen eseményének tartják a születést és a halát. A modern ember mindent megtett, hogy felfedje a születés misztériumát; sikerrel is járt, most már fel tud készülni erre az örömteli eseményre. Mivel azonban életükből hiányzik a valódi filozófia, nem értik vagy ismerik a meghalás technikáit, és így nem is tudnak felkészülni rá. Egy jógi számára a halál a testtel jár, éppolyan, mint az emberré érés folyamán jelentkező többi változás. Ha a modern emberek elfogadnák ezt az elképzelést, akkor talán kevesebb keserűségben lenne részük öregkorukban, amikor azt veszik észre, hogy a társadalom többi tagja teljesen magukra hagyja őket, és nem vesz tudomást létezésükről. Csodálom, hogy a modern ember miért nem kutat más dimenziók, módszerek és eljárások után, amelyekkel megszabadulhatna a halálfélelemtől. A nyugati világ annak ellenére, hogy igen terjedelmes irodalom foglalkozik a témával, még mindig a megoldást keresi.

Tény, hogy vannak emberek, akik már a nagy nyilvánosság előtt is beszélnek a halálról, azonban egyik könyv sem magyarázza el a test elhagyásának technikáit. A jóga vallásoktól, és kultúráktól független irodalmát és gyakorlatait tudományosan is igazolni kellene és aztán arra használni, hogy megkönnyítsék a haldokló és szenvedő emberek életét.

TESTVÁLTÁS

Az egyik asszámi katonai parancsnokságon teljesített szolgálatot az az angol parancsnok, aki mesterem vezetésével kezdett el meditálni. Nagy rajongója volt mesteremnek. Először 1938-ban találkozott mesteremmel egy Rorkee nevű helyen, mely körülbelül hatvan kilométernyire esik Rishikesh-től. Egy indiai tisztviselő, aki nagyon tisztelte mesteremet, egyszer a Gangesz partján találkozott mesteremmel és az említett parancsnok vele tartott. Ezt követően a parancsnok gyakran elment mesteremhez, még az is eszébe jutott, hogy lemond magas hivataláról, hogy mellette maradhasson. Engem is kedvelt, és szerette volna, ha ellátogatok hozzá Asszámba, én azonban jobban kedveltem a hegyi életet, és nem volt ínyemre a városok világa.

Tizenhat éves voltam, amikor találkoztam egy Boorhe* Baba névre hallgató idős bölccsel, aki a Nága-hegységben élt. Éppen Asszám felé tartott, amikor megszakította útját, hogy látogatást tegyen mesteremnél. Mi éppen a Gupta Kashi-barlangban időztünk nyolc-tíz kilométerre Asszámtól. Boorhe Baba igen sovány, ősz hajú, szakállas, fehérbe öltözött ember volt. Igen szokatlanul tartotta magát, egy egyenes, mozdulatlan bambuszbotot idézett fel az emberben. Gyakran látogatott el mesteremhez, amikor is magasabb szintű szellemi gyakorlatokról értekeztek, többször is szóba került például a testváltás témaköre.

* Boorhe: öreg.

Fiatal voltam még és nem értettem túl sokat ebből a *para-kájá praveshá*nak nevezett különös gyakorlatból. Magától senki sem beszélt nekem erről a jógagyakorlatról.

Tíz nap elteltével mesterem azt az utasítást adta, hogy az idős Boorhe Baba társaságában látogassak el Asszámba. Vonattal mentünk Asszámba, majd megálltunk, hogy meglátogassuk a parancsnokot, aki rendszeresen gyakorolta a jógikus testhelyzeteket, a *pránájámát* és a meditációt. A katonai hivatalnokok nem értették parancsnokuk viselkedését. Úgy vélték, hogy meglepő dolgokat művel, szokatlan gyakorlatokat végez. Egyik beosztottja, egy indiai őrnagy mesélt róla:

– Először arra kér, hogy hozzak neki egy széket, majd beleül. Azután arra kér, hogy húzzam ki alóla a széket, és mégis ugyanabban a helyzetben marad, mintha ott lenne alatta a szék.

Ebben a helyzetben ült az irodájában az asztalnál, minden támasz nélkül. Egy másik őrnagy, aki már régóta ismerte, elmesélte nekem, hogy mióta a parancsnok három évvel ezelőtt jógi lett, személyisége folyamatosan változik.

– Ma már nem veszíti el a türelmét – mondta. – Nagyon kedves és nemeslelkű ember lett.

A parancsnok az ivással is felhagyott. Jól tudott hindiül és a szanszkrit nyelvet tanulmányozta. Míg ott voltunk nála, hallottam, hogy Boorhe Baba azt mondta neki: kilenc napon belül új testbe költözik.

Pár nap múlva eljöttünk a katonai táborból, és a Nága-hegységbe mentünk. Nagyon kevés jógi él itt, mert sok a moszkító, a kígyó, a vadállat – többek között a tigris és az elefánt is. A barlang, amelyben megszálltunk korábban a néhai Szvámi Nigamananda barlangja volt, aki három könyvet írt tapasztalatairól*, melyeket én a magam részéről nagyon hasznosnak találtam. Az együtt töltött idő során gyakran előfordult, hogy míg Boorhe Baba valamilyen mélyértelmű témáról beszélt, én kizárólag izomerősítő gyakorlataimra összpontosítottam.

– Erős vagyok – mondtam a babának, mire ő így válaszolt:

– Hamarosan kiderül, mennyire vagy erős.

* A könyvek címe: *„Jógi Guru", „Tantrikus Guru" és „Védánta Guru"* (*„Yogi Guru", „Tantric Guru", „Vedanta Guru"*).

Tapintatlanul kíváncsi természetű voltam, és folyton kérdésekkel zargattam a Babát. Végül azt mondta:

– Nincs több kérdés. A *mantrá*dra összpontosítsd a tudatod.

A Baba számos nyelven beszélt, többek között ismerte a szanszkrit, a hindi, a páli, a tibeti és a kínai nyelvet is. Néha angolul is beszélt hozzám, de csak akkor, ha dühös lett állandó fecsegésemtől. Ilyenkor angolul mondta: „Shup up!"[80]. Kedveltem a csendet, de hogy többet tudjak meg a számomra rejtélyes dolgokról, folyton kérdezgettem. Hiába bosszankodott, továbbra sem hagytam békén. Amikor közeledett az idő, hogy elhagyjuk a barlangot, megkérdeztem, hogy miért akar másik testbe költözni.

– Most több mint kilencvenéves vagyok, és a testem már nem megfelelő eszköz arra, hogy hosszabb ideig *szamádhi*ban maradhassak benne. Emellett a lehetőség maga kínálkozott. Holnap rendelkezésemre áll egy jó állapotban levő holttest. Egy fiatalember fog meghalni kígyómarás következtében, és innen húsz kilométerre helyezik a folyóba.

Egészen zavarosnak találtam ezt a magyarázatot. Azt mondta, hogy reggel el kell hagynunk a barlangot, és még napkelete előtt meg kell találnunk a holttestet.

Reggel azonban nem tudunk kimenni a barlangból. Az éjszaka folyamán egy elefánt próbált bejönni, és törzsével eltorlaszolta barlangunk elülső kamráját. Egy addig a barlang sarkában rejtőző skorpió megcsípte az elefántot, és az elefánt abban a helyzetben pusztult el. Két mellső lába, törzse és feje a barlangba szorult, tompora, pedig kinnrekedt. Nyilvánvaló volt, nem kis erőfeszítésre lesz szükségünk ahhoz, hogy kijussunk. A Baba puszta kézzel megragadta a skorpiót, és azt mondta neki:

– Rossz fiú vagy! Micsoda szörnyűséget műveltél.

– Ne tedd ezt! – üvöltöttem fel. – Téged is megmar!

Ő azonban így válaszolt:

– Nem, nem merné megtenni.

Nagy, fekete skorpió volt, úgy tizenkét centiméter hosszú. Fatalpú szandálommal agyon akartam taposni, de a Baba azt mondta:

80 Shut up! – Fogd be a szád! – *a ford.*

– Senkinek sincs joga megölni semmiféle élőlényt. Még ennek a két állatnak sem. Majd megtudod mi történt, ha megérted a *karma* ok és okozat törvényét.

Nem magyarázta tovább, mert indulnunk kellett, és hosszú gyalogút várt ránk a sűrű erdőn keresztül. Két fáradságos óra elteltével, amit az elefánt tetemének az útból való eltávolítására törekedve töltöttünk, végül sikerült egy akkora nyílást teremtenem, amin kipréselhettük magunkat. Húsz kilométerre a barlangtól északra, egy folyóhoz érkeztünk, ahol tábort vertünk éjszakára. Reggel megfürödtem a folyóban, és fél ötkor leültem meditálni. Amikor kinyitottam a szemem, sehol sem láttam a Babát. Egész nap kerestem, és vártam, de nem került elő többé. Így hát elhatároztam, hogy visszatérek a Himalájába.

Az egész utazás nagyon titokzatosnak és eredménytelennek tűnt. Még a visszafelé vezető út is elég rögösnek bizonyult, tüskés bokrokon kellett átverekednem magam. Amikor eljutottam arra a parancsnokságra, ahol az angol parancsnok szolgált, így fogadott:

– Boorhe Babának sikerült. Új testbe költözött!

Továbbra sem értettem a dolgot. Másnap reggel azonnal himalájai otthonom felé indultam. Amikor megérkeztem, mesterem ezzel fogadott:

– Boorhe Baba volt itt tegnap este, és érdeklődött felőled.

Néhány nappal később egy fiatal szvámi látogatott el barlangunkba. Úgy kezdett beszélni velem, mintha már régóta ismernénk egymást. Részletesen elmesélte asszámi utazásunk minden mozzanatát, majd azt mondta:

– Sajnálom, hogy nem lehettél ott velem, amikor testet váltottam.

Nagyon különös érzés volt, hogy olyasvalakivel beszélek, aki egyszerre nagyon ismerősnek tetszik, de most új testben látom. Úgy vettem észre, hogy ez az új fizikai eszközként szolgáló test egyáltalán nem változtatott korábbi képességein és jellemvonásain. Ugyanazzal az intelligenciával, tudással, emlékekkel, képességekkel és jellemvonásokkal bírt, mint az öreg Baba.

Ezt beszédének és tetteinek aprólékos megfigyelésével is bizonyítottnak láttam. A fiatalembert is ugyanaz a különös, bambusz-szerű testtartás jellemezte. Mesterem később új nevet adott neki, mondván:

– A név a testtel jár, nem a lélekkel.

Most Ananda Babának hívják, és még ma is a Himalájában vándorol. Ha találkozom vele, még ma is az előző testében képzelem el, és ezt a képet elég nehezen tudom összeegyeztetni az előttem álló emberrel.

Az általam összegyűjtött bizonyítékokból arra a következtetésre jutottam, hogy képzett jógik képesek egy másik ember holttestébe költözni, ha úgy döntenek, és ha rendelkezésre áll egy megfelelő állapotú test. Csak a mesterek ismerik ezt a módszert, a hétköznapi emberek számára álom csupán.

Úgy érzem, hogy a nagy bölcsek tanításainak köszönhetően teljesebbé és gazdagabbá vált az életem. Ha kezem nem is lebbentheti fel a jövő fátylát, sem szemem nem láthat be redői közé, a zene dallamait már hallom, és különbséget tudok tenni közöttük. Tudatom még nem számolhat a világ minden jelenségével, de hangjuk már lényem mélyéről visszhangzik.

MESTEREM ELHAGYJA TESTÉT

1945-BEN EGY JÚLIUSI NAPON mesterem bejelentette, hogy szeretné elhagyni a testét. Ellenkeztem:

– Az Írásokban az áll, hogy az a mester, aki ostoba tanítványt hagy maga után, bűnt követ el, és visszazuhan az anyagi létsíkra.

– Rendben van, akkor csak azért nem hagyom el a testem, mert te még mindig ostoba vagy és nem tudástól szenvedsz – felelte.

1954-ben, röviddel azelőtt, hogy az NSZK-ba utaztam volna, a Gangeszben fürödtem, és azon gondolkodtam: „Nem volt jogom, hogy ezt tegyem. Nem kellett volna erőltetnem, hogy a testéhez kötve éljen, hiszen már eddig is annyi mindent kaptam tőle."

Amikor mesteremhez mentem, semmit sem szóltam neki gondolataimról, ő azonban ezzel fogadott:

– Szólj a többi szváminak, hogy jöjjenek el este fél hatra, mert az utolsó tanításaimat akarom átadni.

3530 méteres magasságban voltunk, egy Baszudhara és Badrináth közé eső himalájai szamádhi-mandír közelében.

Hagyományaink szerint egy jógi halálánál jelen lenni értékes tapasztalatnak számít; mindig ott akarunk lenni, ha egy mester a teste elhagyására készült. Ezek az esetek bizonyítják, hogy az ember tudatosan is képes meghalni, amikor csak úgy dönt. Ha egy mester sokáig akar élni, hatalmában áll, amikor azonban el akarja hagyni a testét, csak ledobja magáról, pontosan úgy, mint a kígyó a bőrét.

– Miért akarod elhagyni a testedet? – kérdeztem mesteremtől.

– Fürdés közben azon gondolkoztál, hogy nem volt jogod visszatartani. Most már erős vagy és tanultál is valamit. Végre felnőttél, és meg tudsz állni a saját lábadon a világban. Úgy érzem, hogy nyugodtan indulhatok útnak.

Öten ültünk mesterem körül egy hegytetőn. Megkérdezte, hogy van-e olyan spirituális gyakorlat, amit még meg akarunk tanulni tőle, vagy amiről többet szeretnénk tudni. Nagyon szomorú voltam, de ugyanakkor – arra gondolva, hogy a test előbb vagy utóbb úgyis, elkerülhetetlenül porrá lesz – nem mutattam ki kötődésemet. Mindent megtettem, hogy lecsillapodjak. Rám nézett és megkérdezte:

– Szeretnél valamit?

– Azt szeretném, hogy velem légy, ha bármikor is szükségem lenne rád, ha bajba kerülök, ha tehetetlennek érzem magam, vagy képtelen vagyok kezelni egy helyzetet.

Megígérte, hogy így lesz, majd megáldott. Mindannyian meghajoltunk előtte. Felvette meditációs testhelyzetét, és lehunyta a szemét. Finoman hagyta el ajkát az „Aummm" hang, majd eltávozott belőle az élet.

Mind sírásra fakadtunk. Nem tudtuk, hogy a testet eltemessük-e, vagy vessük a folyóba. Nem tudtunk dönteni. Két órán keresztül tárgyaltunk erről, és vigasztaltuk egymást, de semmiféle eredményre nem jutottunk. Végül rám hagyták a döntést. Arra gondoltunk, hogy testét a barlangunkba visszük, de mivel ez 100 kilométerre esett onnan, több napot vett volna igénybe, míg odaérünk. Ennek ellenére egy másik szvámival elindultunk mesterem testével a barlang felé. A hegyekben nem lehet éjjel utazni, ezért egy kis barlangnál megálltunk. Éjszaka nagyon csendesek voltunk, csak ültünk és néztük egymást. Sohasem hittem, hogy mesterem valaha is elhagy, de mégis megtette. Másnap reggel napkelte után ismét megragadtuk a testét, és újabb 24 kilométert haladtunk előre.

Arra gondoltunk, hogy valahogyan megszabadulunk a testtől, de nem tudtuk eldönteni, hogy hol és miként tegyük ezt. Attól féltünk, hogy oszlásnak indul. Két éjszaka telt el így, majd a harmadik nap reggelén úgy határoztunk, hogy annak a hegynek a tetején temetjük el, ahonnan a távolban már látszik barlangunk. Ástunk egy két méter

mély sírgödröt, és belefektettük a testet. Sziklatömbökkel és földdel akartuk beborítani, de egyikünk sem tudta megmozdítani a végtagjait. Beszélni tudtunk egymással, de mind az öten teljesen tehetetlenné és élettelenné váltunk, mintha lebénultunk volna. Sohasem éltem át ilyet korábban. Úgy éreztem, mintha a lelkem teljesen független lenne a testemtől, tökéletesen tudatában voltam a test és lélek különálló voltának. Olyan volt, mintha „kibújtam volna a bőrömből", és a többieknek is hasonló élményben volt részük. Volt egy kis fenyőfa úgy másfél méterre tőlünk, és mindannyian hallottuk mesterem hangját, mely abból az irányból szólalt meg:

– Itt vagyok, ébredj. Ne szomorkodj. A testemben van rám szükséged, vagy azt akarod, hogy a testem nélkül segítsek?

– A testedben van rád szükségem – mondtam.

Egyszerre kiáltottunk hozzá segítségért, és könyörögtünk neki, hogy jöjjön vissza, majd bizsergő érzés futott végig a testemen. Dermedtségünk lassan feloldódott és ismét képesek voltunk mozgatni a végtagjainkat. Mesterem felkelt, kijött a sírgödörből, és így szólt hozzám:

– Nagyon rossz ez, hogy még mindig a testemben van szükséged rám. Még mindig a formát tiszteled, és nem vagy képes mögé látni. A kötődés, ami a testemhez fűz, akadály. Most már azt szeretném látni, hogy nem kötődsz többé a testemhez.

A test és a formátlan lélek közötti kapcsolatról kezdett tanítani.

A barlangban közösen eltöltött idő során, sokszor napokig nem szólt, meg sem mozdult. Ha kinyitotta a szemét, odamentünk hozzá, és leütünk mellé. Egy nap azt mondta nekem, hogy háromféle létezőről beszélhetünk:

1. Az abszolút Lény, a világegyetem Ura.
2. A bölcsek, a félig halhatatlan lények, akiknek hatalma van a születés és halál felett.
3. A hétköznapi emberek, akik nem urai a születésnek és a halálnak. A halál folyamatosan félelemmel tölti el őket, ez a félelem ott rejtőzik tudatukban és szívükben. Az ilyen nem tudással sújtott emberek szenvednek.

A bölcset és a jógit nem zavarja meg a halál és a születés jelentéktelen eseménye. Mentesek minden félelemtől. A himalájai bölcsek első üzenete, hogy szabaduljunk meg minden félelemtől. A félelmektől való megszabadulás máris egy lépést jelent a megvilágosodáshoz vezető úton.

Beszélgetéseink során mesterem elmondta, hogy a legképzettebb jógik és bölcsek kortalanok és addig élhetnek, ameddig akarnak. Az egyéni lélek fokozatosan elhagyhatja a testet, és még egy másik testbe is beléphet. Azt mondják, hogy Sankara, a nagy jógi és bölcs képes volt erre. Az Írások egyike a *para-kájá pravesha* névvel illeti ezt a módszert. Rendkívüli módon izgatott, hogy tanúja lehessek a test-váltás e módszerének, noha korábban már láttam ilyet Tibetben, amikor paramgurum szemléltette a dolgot. Mesterem elmondása szerint nem szokatlan vagy lehetetlen egy képzett jógi számára, hogy testet váltson, feltéve, ha megfelelő testet is talál hozzá. Az élettartam meghosszabbításának három útját írta le:

1. Az ember a legfelsőbb jógaerők megvalósításával és a fegyelmezett élet révén élhet hosszú ideig.
2. Ha valaki testet vált, továbbra is tudatosan élhet tovább, minden – előző testéből származó – tapasztalatot magával visz.
3. A megvilágosodás maga a szabadság, és nincs szükség arra, hogy a testnek nevezett ruhához ragaszkodjuk.

Miután áttanulmányoztam néhány ritka kéziratot és mesterem lábánál tanultam, még erősebb vágy ébredt bennem, hogy megismerjem ezt a tudományt.

A bölcsek az élet mélyebb igazságait fedezték fel és fejtették ki részletesen. Ezen igazságok minden idők, és minden ember igazságai, ezért tűnnek egyetemesen vonzónak. Minden megvilágosodott ember (lényegtelen, hogy milyen néphez tartozik, milyen a bőrszíne) szívének mélyén ott él a vágy, hogy megértse az igazságot, és ahhoz tartsa magát, hogy beteljesítse az emberi nem leghőbb vágyát.

Az ember a civilizáció megszületése óta keresi a halhatatlanságot. Ha valaki véghezvitt valamit a múltban, akkor ugyanazt a dolgot ma is megteheti bárki, és ha valaki képes ma is megtenni, úgy mindenki képes rá.

Az élet a test közvetítésével nyilvánul meg. A vágyak formát keresnek, hogy megnyilvánulhassanak. A vágy a belső és a forma a külső. Tartalom nélkül nem lehet forma – csak élettelen anyag. A ritmikus

vibráció hiányában sem a forma, sem a vágy nem teljesedhet ki. A vágyak ezért akarnak megtestesülni, míg a formák vágyakat keresnek.

Sokan, akik csak a puszta testet érzékelik, képtelenek felfogni a belső életet, és véglegesnek tartják a kép vonalait. Nem képesek áthatolni rajtuk. Érzékelésük örök tévedésre kárhoztatja őket, tudásuk, pedig csak részleges lehet. Ahhoz, hogy jobban megismerjük a belső életritmusokat, meg kell tanulnunk túllépni a vágyakon, tudatunk benső iránti érzékenységét és egyetlen tárgyra való összpontosítását kell fejlesztenünk. Tudatunk így a ritmikus vibrációk finomabb erőitől várhat segítséget.

Az élet ritmus, és aki ismeri ezt a ritmust, addig élhet, ameddig szeretne.

Ősi elképzelés miszerint „A Kelet, az Kelet, a Nyugat, az Nyugat."
A modern ember már eljutott a Holdra!
A Nyugat technológiai szempontból fejlett, a Kelet spirituális tekintetben.
Miért ne építhetnénk fel a megértés hídját?
Kétségtelen, hogy a nyugati világ sok mindent átadhat a keleti világnak,
de a keleti világnak is van mit megosztania a nyugati világgal.
Kelet illata nélkül mit sem ér a Nyugat virága.

EGY ORVOS VISSZATÉRŐ LÁTOMÁSA

AZ EGYIK NÉMET KISVÁROSBAN élt egy pszichiáter, akit gyakran őrült orvosnak neveztek az emberek, mert nemigen hitt a modern orvostudományban. Inkább az ezoterikus tudás iránti érdeklődés jellemezte. 1955-ben, visszatérő látomásokban volt része, melyekben mesterem jelent meg neki. Úgy érezte, hogy a látomásaiban megjelenő ember Indiába hívja. Hét napon keresztül ugyanaz a látomás ismétlődött újra és újra, ezért elment Frankfurtba és vett egy Indiába szóló repülőjegyet. Miközben azonban az indulásra várt, elaludt a váróteremben, és lekéste a repülőt.

Röviddel az esetet megelőzően mesterem arra kért, hogy a nyugati pszichológia és filozófia tanulmányozásának céljából utazzam az NSZK-ba. Egy bombayi üzletember szerzett nekem jegyet Frankfurtig, és adott néhány ajánlólevelet, hogy azokat adjam át ottani barátainak. Miután mesterem – akit *gurudévá*mként tiszteltem – még egyéb utasításokkal is ellátott, elindultam az NSZK-ba. Amikor megérkeztem Frankfurtba, az említett orvos ott volt a repülőtéren. Amikor meglátta, hogy Indiába való szvámi vagyok, odajött hozzám és megmutatta a látomásaiban megjelenő férfiról készített rajzait. Megkérdezte, hogy ismerek-e ilyen embert Indiában.

Első szavai ezek voltak:

– Kérlek, segíts nekem. A rajzon látható ember újra és újra megjelent nekem látomás formájában. Amennyire csak tőlem telt,

megpróbáltam lerajzolni a látomásaimban jelentkező alakot. Biztos vagyok benne, hogy nem hallucináltam. Ez a látomás annyira mély nyomot hagyott bennem, hogy képtelen vagyok a munkámmal foglalkozni. Csak ez az ember jár az eszemben. Te talán tudsz segíteni.

Amikor megnéztem a rajzokat, azt mondtam:

– Ő az én mesterem.

Ragaszkodott a gondolathoz, hogy együtt menjünk vissza Indiába, és vigyem el mesteremhez, de mesterem nem akarta, hogy azonnal visszainduljak. Mesterem azt gondolta, hogy kötődöm halandó lényéhez, és szét akarta szakítani a múlandó kötelékeket, hogy a köztünk lévő halhatatlan kapcsolat tudatát erősítsem magamban. Azt akarta, hogy fizikailag távol legyek tőle egy darabig, és ébredjek tudatára a kettőnk között létező még finomabb szintű kapcsolatnak. Már a Himalája különféle részein élő különféle bölcsekhez is ezért küldözgetett.

Az orvosnak adtam egy hosszú levelet, hogy mutassa meg dr. Csandradharnak, és dr. Mitrának Kanpurban. A levélben arra kértem őket, hogy irányítsák az orvost Jageshvarba, ahol mesterem éppen a templom mellett élt, és Nixon professzor (Krishna Prem) valamint dr. Alexander (Anand Bikkhu) tanításával foglalkozott.

A kanpuri orvosok segítségével a német orvos találkozott mesteremmel, ott maradt nála három napig, majd visszatért az NSZK-ba. Később elintézte, hogy ellátogathassak Európa különféle intézeteibe és egyetemeire. Miután számos európai intézetben, valamint egyetemen megfordultam, visszatértem Indiába. Valamivel később a német orvos Indiába költözött, ahol *szannyászi** lett belőle. Ma meditációval tölti az idejét egy kis vályogkunyhóban a Himalája északkeleti részén. Vannak nyugatiak, akik bolondnak tartják, amiért zárkózott életet él.

Találkoztam már néhány hozzá hasonló külföldről érkezett emberrel, akik szvámik lettek, és sokkal komolyabbnak találtam őket, mint sok indiai szvámit.

A profetikus látomás a legritkább mind között. Az intuíció forrásából ragyog elő, ezért az idő, a tér és az okság elvein túlról érkezik.

* A világról lemondott ember.

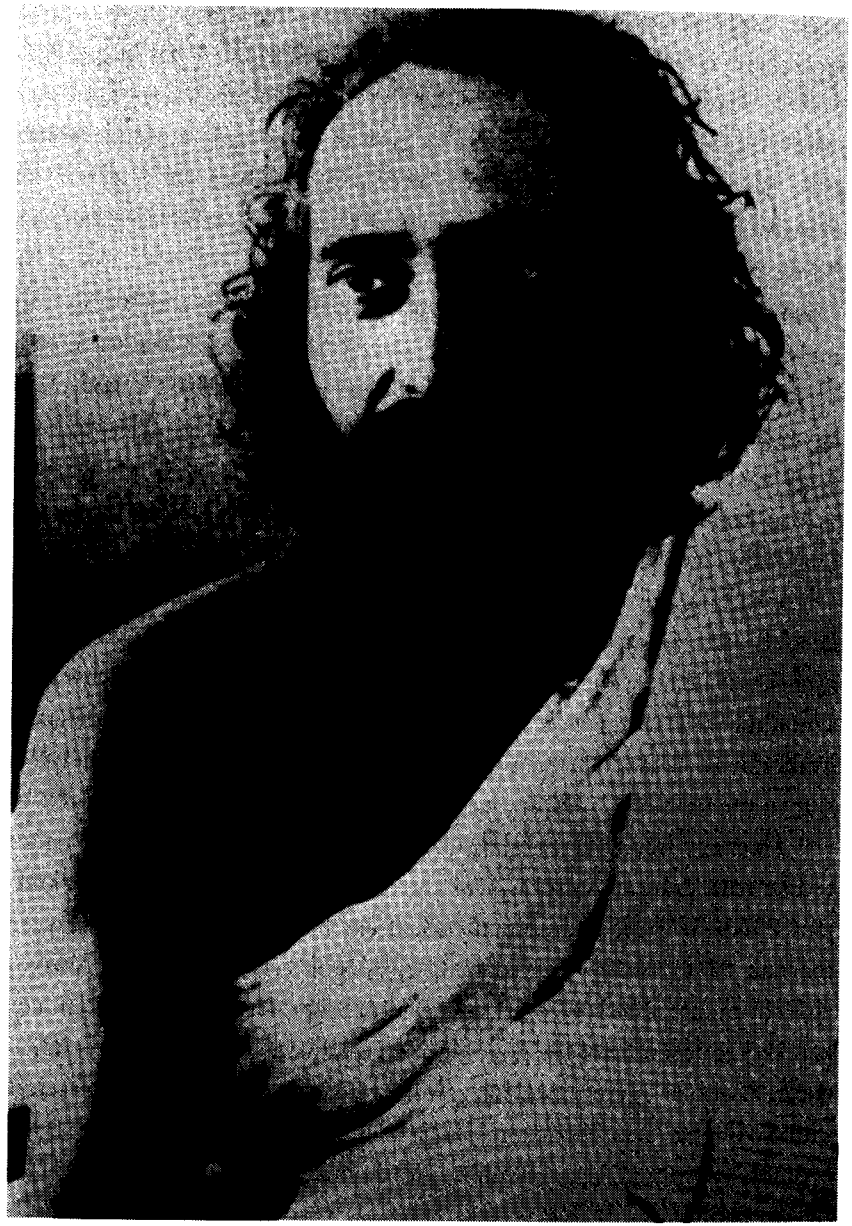
Olykor előfordul, hogy világi ember részesül ilyen látomásokban. Akik azonban meditálnak, és már valóban elérték a negyedik tudatállapotot[81], tudatosan fogadnak ilyen útmutató jellegű látomásokat. E tiszta látomások mindig valóra válnak.

81 A himalájai hagyomány szerint a negyedik tudatállapotot turíjának nevezik – *a ford.*

BELSŐ ÁTLÉNYEGÜLÉS A BARLANGBAN

TIZENEGY HÓNAPON KERESZTÜL egy kis barlangban éltem, és ez alatt egy teremtett lelket sem láttam. Hagyományaink szerint alapvető gyakorlatról van szó. Általában sohasem kevesebb tizenegy hónapnál, mert úgy vélik, hogy egy ilyen hosszú gyakorlat során még a legfásultabb adhikári is felismeri a legnagyobb igazságot. A tanító ezért azt mondja: „Nem számít mire vagy képes, azt feltételezem, hogy te vagy a legfásultabb. Tizenegy hónapot kell eltöltened a barlang magányában."

A szabályok szerint az ember nem léphet ki a barlangból, és nem is fürödhet, de megtanítják egy hatékony légzéstechnikára, amely kitisztítja a pórusait, és ami valójában jobb is, mint a fürdés. Naponta egyszer kap némi ennivalót, és valamennyi vizet, de mindez bőven elég az életben maradáshoz. Én leginkább bagolyborsót és hegyi zöldségeket, olykor gyümölcsöt ettem, reggelente és esténként ittam egy-egy pohár tejet. A barlang meglehetősen szűk terében (nem egészen 2 x 2 méter alapterületű volt) rendszeresen gyakoroltam bizonyos jóga-testhelyzeteket, és csak két-három órát aludtam. Időm többi részét azzal töltöttem, hogy felidéztem *guru-mantrá*mat és meditáltam vagy összpontosítottam. Naponta háromszor erőteljes *pránájámát* végeztem, de nagyon óvatos voltam. A barlang bejáratát eltorlaszolták, de volt egy nyílás, amin keresztül el lehetett távolítani a hulladékot, és egy apró, tűhegynyi lyuk a barlang mennyezetén, ahonnan egyetlen fénysugár juthatott csak be.



Szvámi Ráma, miután kijött a barlangból

Ez az apró lyuk, illetve a rajta keresztül behatoló fénysugár abban segít, hogy tudatunkkal egyetlen pontra koncentráljunk. Ez azonban egyébként is bekövetkezik, akkor is, ha nem akarjuk. A barlang magányában semmiféle erőfeszítést nem kell tennünk ahhoz, hogy koncentrálni tudjunk, mert csupán ez az egyetlen fénysugár létezik, semmi más. Mi mást tehetne az ember egész nap egy ilyen zárt helyen, ha nem meditál? Ha nem meditál, hamar elveszíti a lelki egyensúlyát. Nincs más választása.

A bölcsek módszeresen megtanítják neked, hogy miként merülj mély-meditációba. Elmondják: „Ez az első lépés, ez a következő, ez a harmadik" és így tovább. Leírnak bizonyos jeleket, melyek a meditáció egyes lépéseit jellemzik. Amikor egy adott jelet észlelsz, akkor tudod, hogy a következő szintre léptél. Így valósíthatod meg a legmagasabb szintű koncentrációt. Gondosan figyelnek rá, hogy senki se zavarjon meg, és ne szenvedj hiányt semmiben.

A barlangban töltött első két hónapot igen nehéznek éreztem, de később már nagyon élveztem. A radzsa-jóga tudománya tanítja a *szamjamát* – ez olyan belső átlényegülést jelent, amelyet a koncentráció, a meditáció és a *szamádhi* segítségével érünk el. A barlangban végzett gyakorlatok során ismertem fel, hogy csak akkor lehetséges mélyebb szintű meditációba merülni, ha hosszabb ideig csendben maradunk.

Tizenegy hónap elteltével kijöttem a barlangból. Július huszonhetedike volt, délután hat óra. Arra kértek, hogy az első héten tartózkodjam a napsütéstől. Nehezen illeszkedtem be a külső világba. Minden másnak tűnt, mintha egy idegen, új világba érkeztem volna. Amikor először mentem be a városba, negyven percig tartott, míg átkeltem egy kereszteződésen, annyira elszoktam a külső tevékenységektől. Fokozatosan azonban egyre jobban kezeltem a világot. Amikor visszatértem a külső világba, arra jutottam, hogy a világ olyan színház, ahol belső erőmet, szavaimat, érzelmeimet, gondolataimat és viselkedésemet tehetem próbára.

Miután véget ért ez a gyakorlat, mesterem felkészített, hogy Nyugatra menjek. Nem akartam elválni tőle, ő azonban erősködött:

– Küldetésed van, amit teljesítened kell, és üzeneted, amit át kell adnod. Ez a mi üzenetünk, és te eszköz vagy a kezemben.

Mesterem úgy rendelkezett, hogy menjek el Japánba. Azt mondta, hogy Japánban találkozok majd valakivel, aki segíteni fog, hogy eljussak az Egyesült Államokba.

Kalkuttából úgy indultam el repülővel Tokióba, hogy mindössze nyolc dollár volt a zsebemben. Amikor megálltunk Hong Kong-ban, teát rendeltem a repülőtéri étteremben, és meglepődve láttam, hogy egy négydolláros számlát nyújtanak át. Egy dollárt adtam borravalónak, úgyhogy csupán három dollár és egy alma (amit még a repülőgépen kapott menüből mentettem meg) társaságában érkeztem meg a tokiói repülőtérre.

Odajött hozzám egy férfi, és arról érdeklődött, hogy honnan jövök és hová akarok menni Japánban.

– Van itt egy barátom, nála fogok lakni – feleltem.

– Ki a barátod? – kérdezte.

Nem tudtam, mit válaszoljak neki, mivel senkit sem ismertem Japánban, ezért azt mondtam:

– Te.

Vele maradtam, ő, pedig bemutatott Yokadasannak, a Mahikari mozgalom[82] szellemi vezetőjének. Yokadasannak korábban sok látomása volt egy himalájai bölcsről. Amikor bemutattak neki, tisztelettel ölelt át, és így szólt:

– Már régóta várok rád. Remélem, átadod nekem a himalájai mesterek titkos tanításait.

Fél évig laktam nála, és számos – tokiói, oszakai és más városbeli – szellemi közösséget volt alkalmam megismerni és tanítani.

Miután átadtam mesterem üzenetét Yokadasannak, vett nekem egy repülőjegyet és tovább folytattam utamat az Egyesült Államok felé.

Mielőtt elhagytam volna Indiát, mesterem elmondta, hogy az Egyesült Államokban találkozom majd tanítványaimmal és azokkal, akik segítségemre lesznek. Sok olyan részletet közölt velem, ami, mára

82 Mahikari mozgalom: Kotama Okada egy 1959 februárjában kapott „Isteni kinyilatkoztatás" alapján alapította meg a Sukyo Mahikarit, az „Isten Igaz Fénye átadásának művészetét". A beavatottak Istent szolgálják, és adják, illetve kapják a fényt. Hitük szerint ez a fény megtisztítja a fizikai és spirituális világot, valamint isteni tanítást közvetít – *a ford.*

már valóra vált. Még teljesítenem kell küldetésemet. Sokszor eltűnődöm, de tudom, hogy amikor az Úr megadja a lehetőséget, be fogom tölteni életem célját. Célom az, hogy hidat építsek Kelet és Nyugat között, egy olyan oktatási központ létrehozásával, ahol hitelesen át tudom adni a bölcsek üzenetét.

Szvámi Ráma a Mahikari mozgalom szellemi vezetőjével, és annak örökösével, Tokióban

KELET ÉS NYUGAT ÚTJAI

MIELŐTT ELHAGYTAM VOLNA a Himaláját, hogy Japánba, majd az Egyesült Államokba menjek, mesterem ellátott néhány utasítással.

– Mit kell tanítanom azoknak a tanítványoknak, akik tőlem akarnak tanulni? Térítsem át őket, ismertessem meg őket India vallásaival? Arra kellene kérnem őket, hogy kövessék az indiai kultúrát? – kérdeztem tőle.

– Ostoba vagy, fiam.

– Akkor mondd meg, hogy mit tanítsak nekik. A nyugati kultúra nagyon különbözik a miénktől. A mi kultúránk nem engedi meg, hogy valaki a családtagjai beleegyezése nélkül házasodjon meg, míg a nyugati kultúra a szabad társadalmi életben hisz. Egy keresztény bárkivel összeházasodhat, a zsidók ugyanígy. Persze Isten iránti hódolatuk szilárd kereteken belül zajlik, míg mi úgy imádjuk őt, ahogyan szeretnénk, és a megvilágosodásnak azt az útját választjuk, amelyiket akarjuk. Mi szabadon gondolkozunk, de a társadalmi törvények rabságában élünk, míg az ő gondolkodásmódjukat és vallási megnyilvánulásaikat bizonyos berögzült eszmék jellemzik. Az élet e két különböző megközelítése látszólag egészen távol esik egymástól. Miként tudom átadni üzenetedet a nyugati világnak?

– Noha e két kultúra ugyanabban a világban él, és ugyanaz az életcél lebeg előttük, külön-külön szélsőségesnek tekinthető. A keleti és a

nyugati világ is még csak kísérletezik a megfelelő életmóddal. A himalájai bölcsek üzenete időtlen és semmi köze a Kelet és Nyugat szembenállását valló idejétmúlt elméletekhez.

Nem a szélsőségek segítik az emberiséget, hogy arra a következő civilizációs szintre léphessen, amire mindannyian várunk. Az élet alapelveit a belső erőben, a derűben és az önzetlen szolgálatban találjuk. Lényegtelen, hogy valaki Keleten vagy Nyugaton él. Az embernek elsősorban embernek kell lennie. A valódi ember a világegyetem polgára. A földrajzi határoknak nincs hatalmában az emberiség megosztása.

– A himalájai bölcsek első üzenete: *„Szabaduljuk meg minden félelemtől."* A második üzenet: *„Legyünk tudatában a belső valóságnak. Légy spontán és hagyd, hogy eszközzé válhass a tiszta spiritualitás tanításai szerint, vallásoktól és kultúráktól függetlenül."*

– Minden spirituális gyakorlatot tudományosan kell igazolni, ha a tudomány rendelkezik ilyen lehetőségekkel. Hagyd, hogy a megfontoltság vezessen.

Tisztelettel meghajoltam előtte, és útnak indultam. Kanpurba mentem, ahol néhány hónapot tanítványunkkal dr. Sunanda Bai-val töltöttem, aki megvette nekem a Japánba szóló repülőjegyet.

HAGYOMÁNYAINK

SANKARÁCSÁRJA 1200 ÉVVEL ezelőtt alapította meg aszkétikus szerzetesrendjét, noha lemondottak mindig is éltek, már a védikus kortól kezdve. Sankarácsárja az általa alapított szerzetesrendeket öt nagy – egy északi, egy déli, egy nyugati, egy keleti és egy India középső részén található – rendi központ köré szervezte. India összes aszkétikus szerzetesrendje e rendi központok valamelyikére vezeti vissza hagyományainak gyökerét. A mi hagyományunk a ***Bharati*** **nevet** viseli. A *Bha* „tudást" jelent, a *rati* jelentése: „szerető". A Bharati azt jelenti: „a tudást szerető ember". Ebből ered a *Bharata* szó (a szellemi tudás földje), ami egyike az India megjelölésére használt szanszkrit szavaknak.

Hagyományaink egy dologban egyedülállónak tekinthetők. Úgy tartjuk, hogy már a Sankara előtt élt bölcsekhez egyenes ági kapcsolat fűz bennünket. Himalájai hagyományunk, noha Sankara örökségét ápolja, tisztán aszkétikus jellegű és inkább a himalájai barlangokban gyakorolják, nem az India alföldi vidékein található rendi intézményekhez köthető. Hagyományainkban az Upanisadok megismerésének, emellett a bölcsek által tanított különleges, magas szintű spirituális gyakorlatoknak tulajdonítunk nagy jelentőséget. Az Írások közül a *Mándúkja Upanisad*ot tartjuk az egyik legfontosabbnak.

A Sri Vidja tudását lépésről lépésre ismerheti meg az ember, a haladó tanítványnak a *Prajóga Shasztrát** tanítják. Hitünk szerint a világegyetem Anyai és Apai princípiumból áll. Az, amit *májának* vagy illúziónak neveznek, a mi hitünk szerint a világegyetem Anyai princípiuma és nem akadályoz, vagy gátol bennünket a megvilágosodás elérésében.

Vallási gyakorlataink kivétel nélkül belső gyakorlatok, semmiféle külső szertartást nem végzünk. Hagyományaink szerint a beavatás három lépcsőből áll. Az ember az első beavatáskor megkapja a *mantráját*, megismeri a tudatos légzést és a meditációt; a második lépés a Sri Vidja belső imádata, és a *bindu vedhana* (behatolás a tudás gyöngyébe); a harmadik a *shaktipáta*, valamint a *kundalini* erő elvezetése az ezerszirmú lótusznak is nevezett *szahaszrára csakrá*hoz. Ezen a szinten nem kötődünk semmiféle adott valláshoz, kaszthoz, nemhez vagy bőrszínhez. Az eme szintet elérő jógikat nevezik mesternek, ők adhatják át a hagyományos tudást. Szigorúan követjük a bölcsek nevelési gyakorlatait.

Nem beszélhetek részletesen a *Prajóga Shasztra* titkos tanításairól, mert meg van írva: *„na datavjam, na datavjam, na datavjam* – ne add át, ne add át, ne add át", míg csak valaki teljesen fel nem készült, és nem gyakorolt szigorú önfegyelmet. E szellemi képességeket a régi bölcsek tapasztalatai igazolják. Az általunk követett út szerint a *gurudéva* nem Isten, hanem olyan fénylény, aki valóban eljutott a megvilágosodáshoz. Hisszük, hogy a guru kegyelme a legmagasabb szintű eszköz a megvilágosodáshoz vezető úton, de sohasem a végső. A guru célja az, hogy önzetlenül segítse tanítványait a tökéletesedés útján.

Hagyományaink főbb irányvonalai:

1. Filozófiánk az Egyetlen – kettőség-nélküli – abszolúton alapul.
2. Az emberiség önzetlen szolgálata a szeretet egy formája, amit az embernek gondolataival, tetteivel és szavaival kell követnie.
3. Patandzsáli jóga-rendszerének megismerését alapvető lépésnek tekintjük hagyományaink magasabb szintű gyakorlatainak elsajátítása előtt, noha filozófiai szempontból az advaitát, a kettősség-nélküli egy rendszerét követjük.
4. A meditációt a test lecsendesítése, a nyugodt légzés és a tudat feletti uralom foglalja rendszerbe. A tudatos légzést, a vegetatív idegrendszer feletti uralmat, és az elsődleges késztetések irányításához szükséges önfegyelmet gyakoroljuk.
5. Tanítványainknak általában a középső utat tanítjuk, és azok, akik, már felkészültek a magasabb szintű tudás befogadására, lehetőséget kapnak, hogy elsajátítsák a haladó gyakorlatokat. E gyakorlatok általános segítséget nyújtanak az embernek, hogy mindennapi, világi életét élhesse, és mégis felette álljon annak. Módszerünket a nyugati tanítványok kedvéért a Legfelsőbb (Transzcendentális) Tudatosság Meditációjának nevezzük. Én csupán hírvivő vagyok, aki a himalájai bölcsek tudásának hagyományait adja át, és mindazt, ami ebből természetesen következik. Sohasem készülök előre az előadásaimra és a beszédeimre, mert mesterem arra kért, hogy ne tegyem.
6. Nem hiszünk a hittérítésben, a kulturális szokások megváltoztatásában, főként pedig abban nem, hogy bármiféle adott Istenképet próbáljunk meg elfogadtatni az emberekkel. Egyformán tisztelünk minden vallást, mindegyiket elfogadjuk, egyiket sem rekesztjük ki. Nem ellenezzük továbbá a templomokat, imaházakat és mecseteket, de abban sem hiszünk, hogy épületeket kellene emelnünk Istennek, miközben figyelmen kívül hagyjuk embertársainkat. Szilárdan hisszük, hogy minden ember élő templom.
7. Szerzetesrendünk tagjai a világon mindenütt ott vannak, és a kommunikációnak hála, mi is hiszünk az oktatásban. Egyetemi programunk a bölcsektől kapott tudást adja át, így elégítve ki az értelmiségiek belső igényét.
8. Vegetáriánusok vagyunk. Egészséges étrendet tanítunk, mely elősegíti, hogy hosszú ideig élhessünk, ugyanakkor azonban nem vagyunk merevek, és nem erőltetjük, hogy tanítványaink is vegetáriánusok legyenek.

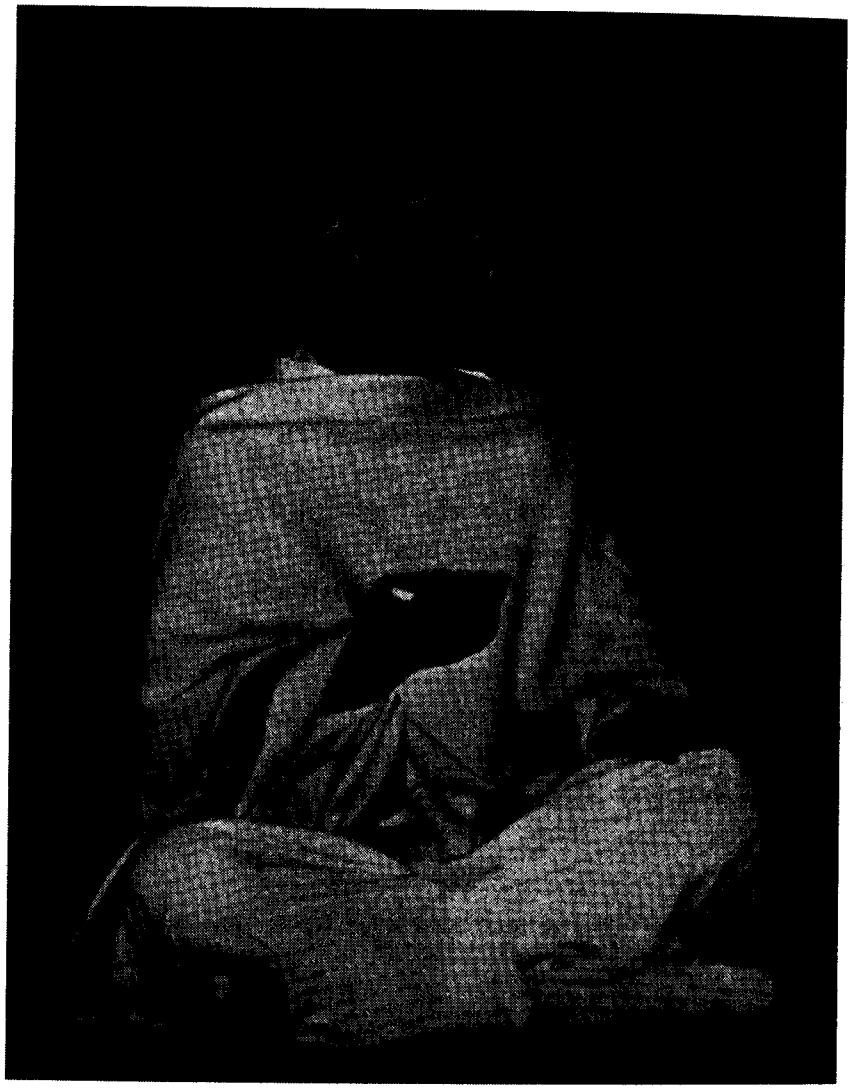
* A *Prajóga Shasztra* a Sri Vidja tudományának elsajátításához szükséges gyakorlatok gyakorlati oldalát és alkalmazását magyarázza el.

9. Tiszteletben tartjuk a család intézményét, a gyermekek nevelésénél az ön-nevelési programot hangsúlyozzuk, ahelyett, hogy a saját hiedelmeinket, hitünket és életmódunkat erőltetnénk rájuk.
10. Képzett tanítóink kidolgozott formában tanítják a jóga minden meglátását a test, a lélegzés, a tudat és az egyéni lélek vonatkozásában. A kulcs a belső és a külső tudatosság, a tudattágítás módszereit megfelelő körültekintéssel ismertetjük meg tanítványainkkal.
11. Az emberiség szolgálatát szem előtt tartva, fontosnak tartjuk a jógagyakorlatok (köztük a relaxáció és a meditáció) kutatását, tudományos igazolását, és az ezekkel kapcsolatban adódó következtetések levonását.
12. Kísérleteinket dokumentáljuk és publikáljuk, hogy az emberiség hasznára lehessenek.
13. Hiszünk az egyetemes testvériségben, mindenkit elfogadunk, senkitől sem fordulunk el.
14. Szigorúan tartózkodunk a politikától, és attól, hogy szembeforduljunk bármely vallással.
15. Nagy fontosságot tulajdonítunk a tudatunkban, tetteinkben és szavainkban megnyilvánuló erőszakmentesség gyakorlásának.

A himalájai bölcsek és mesterek által ránk hagyott tudás, az adhikári számára olyan, mint fény az éjszakában. Üzenetük célja, hogy felélessze a minden emberben ott rejlő isteni lángot. E láng, ha tökéletesen kezeljük a szellemi fegyelem révén, egyre magasabbra és magasabbra kúszik az igazság ragyogó fénye felé. Idegrendszerünkön halad felfelé, át gondolataink egén, és lép be végül a fény paradicsomába, az örök igazságban nyugvó legfelsőbb hajlékba. A megvilágosodott ekkor nyugodtan ül, a leghatalmasabb erő mennyei társaságát élvezi, az örök boldogság nektárját issza. A halhatatlanság, az egyetemes szülők e gyermekét örökké védelmezni fogja az Istenanya. A mennyei gyönyörtől eksztázisba került gyermek isteni marad – megittasul az örömtől.

Bölccsé válik, az utat követők fáradhatatlan hírmondója és örökké éber vezetője lesz. Az ilyen vezető az emberek előtt halad az úton, hogy erőt adjon nekik, segítse és eljuttassa őket a megvilágosodáshoz.

Om, Shánti, Shánti, Shánti



Srí Szvámi Ráma, 1977

SZÓMAGYARÁZAT

Ahimszá: Tartózkodás az öléstől vagy attól, hogy fájdalmat okozzunk másoknak gondolatban, szavakkal vagy tetteinkkel. Az egyetemes szeretet kifejezésre juttatása.

Anáhata csakra: A hét finom-fizikai erőkör egyike, melyet szívközpontnak is neveznek. Ez az – a felső tudatsíkot az alsótól elválasztó – erőkör uralja az érzelmi életet.

Ánandalaharí: A Sri Vidja kézikönyve, ami a mikrokozmosz és a makrokozmosz közti kapcsolatot írja le.

Ásram: Olyan remetelak, lakóhely vagy hajlék, ahol aszkéták gyakorolnak és élnek.

Brahman: A Legfelsőbb – személytelen, megnyilvánuláson és tetteken túli – Lény.

Brahmacsárí: Olyan tanítvány, aki mindig szellemi vezetőjével él, és szüzességi fogadalmat tesz.

Csakrák: Az egyes tudatszinteket egymástól elválasztó szellemi erőkörök.

Darshan: Azt az alkalmat nevezik így, amikor egy szent ember vagy istenség közelébe megyünk, hogy megpillanthassuk őket.

Dévák: Az istenek vagy fénylények.

Guru: Olyan ember, aki eloszlatja a nem tudás sötétségét, szellemi vezető.

Hamsza: A mitikus hattyú, aki képes megkülönböztetni a Valóságot a csupán látszólag valóságostól. Aszkéták egy rendjét is ezzel a szóval jelölik.

Kundalini: A gerincoszlop aljánál rejlő elsődleges őserő.

Májá: A kozmikus illúzió, amelynek következtében az ember a valótlan világegyetemet valóban létezőnek – a Legfelsőbb Szellemtől különbözőnek – tekinti.

Málá: Rózsafüzérhez hasonló gyöngysor, amit a *mantrák* számolására használnak.

Mantra: Olyan szótag, hang, szó vagy szavak sorozata, amire a nagy bölcsek lelnek mély-meditációs állapotban. Az adhikárik egy adott cél érdekében ismételgetik őket.

Pandit: Bölcs vagy nagy tiszteletnek örvendő tudós.

Parszik[83]: Az Isteni Tűz imádói.

Prajóga Shasztra: Haladó jógikus és tantrikus gyakorlatok leírását és alkalmazását tartalmazó könyv.

83 Parszik: az ősi perzsa vallás hívei – *a ford.*

Shakti: Hatalom, energia, erő; a keletkezés Isteni Ereje; az Abszolút Erő vagy kozmikus energia.

Siva: A Legfelsőbb Valóság.

Siva linga: A Legfelsőbb Valóság szimbóluma.

Srí Jantra: Szimbolikus ábra, ami az ember felépítését és mind a megnyilvánult, mind a megnyilvánulatlan kozmoszt jelképezi. Ezen ábra tanulmányozása és ismerete az önmegvalósítás legfelsőbb szintjéhez vezetheti el az embert.

Srí Vidjá: A mikrokozmosz és a makrokozmosz közötti kapcsolatot kimutató és magas szinten elemző tudomány.

Szádhaka[84]: adhikári.

Szádhana[85]: Az ember ezzel a módszerrel jut el az önmegvalósításig.

Szádhu: Olyan ember, aki úgy döntött, hogy életét spirituális gyakorlatoknak szenteli.

Szamszkárák[86]: A múltbeli tettekből eredő szellemi lenyomatok.

Szánkhja: A legősibb indiai filozófiai rendszer.

84 szádhaka: a szanszkrit sádh, „a cél felé haladás" kifejezésből. Szádhanát végző spirituális jelölt. Komoly Istenkereső, aki spirituális fegyelmet vállal, általában szüzességet fogad és egy guru vezetése alatt áll. Fehér ruhában jár, és lehet, hogy egyszerű fogadalmak kötik, de nem jógi vagy szannyaszin – *a ford.*

85 szádhana: szanszkrit nyelven azt jelenti: „a cél elérésének eszköze". Önerő, szellemi fegyelem; az út. Vallási vagy szellemi gyakorlatokat jelent, mint a púdzsa, jóga, meditáció, dzsapa, böjt és lemondás. A szádhana segítségével tehetünk szert akaraterőre, hitre és bizalomra magunkban és Istenben, az istenekben és a guruban. A szádhana munkára fogja és átalakítja az ember ösztönös-intellektuális természetét, lehetővé teszi az előremutató szellemi kibontakozást, a legmagasabb szintű tudatállapot, és a lélek vele született képességeinek megtapasztalását – *a ford.*

86 szamszkára: Mostani életünk vagy korábbi életeink tapasztalatainak nyoma a tudattalanban, ami életünk egészét, természetünket, reakcióinkat, tudatállapotunkat stb. befolyásolja – *a ford.*

Már jóval korábban megszerettem Krisztust és tanításait, de sohasem értettem azt a dogmát, hogy az ember csak Krisztus által üdvözülhet. E problémám akkor oldódott meg, amikor a szádhu az Atya és a Fiú, és a minden ember által elérhető tökéletesség szemszögéből magyarázta el a dolgot.

Két napra rá, hogy találkoztam e jelentős keresztény *szádhu*val, ismét akadt némi gondom a hatóságokkal. A városban tartandó helyhatósági választásra készülve számos politikai párt folytatott kampányt. Emberek jöttek hozzám, és megkérdezték a véleményemet, mire azt válaszoltam nekik, hogy nem kell a kormánypártra szavazniuk, ha úgy, érzik, ez nem lenne becsületes dolog. Idegen voltam a városban és a rendőrség letartóztatott. Azzal vádoltak, hogy nem támogatom az új indiai kormányt, noha valójában semmiféle politikai motiváció nem vezérelt. Akkor még nagyon friss volt a demokrácia Indiában, az embereknek és a hatóságoknak még sokat kellett tanulniuk, hogy megértsék, mit jelent valójában demokráciában élni, és alkalmazni azt.

Ismét elcsodálkoztam: „Miért kerültem ilyen szörnyű helyzetbe, miután olyan sok időt töltöttem arra törekedve, hogy senkit se bántsak meg?" Az Úrhoz imádkoztam segítségért. Aznap éjjel álmomban egészen tisztán megjelent nekem Jézus Krisztus. Kedvesen megfogta a kezem, és a következő szavakkal áldott meg: „Ne aggódj, semmi rossz nem történik veled."

Másnap került bíróság elé ügyem, és egy keresztény bíró elé vittek. Rövid szakállam, fatalpú szandálom, vándorbotom és öltözékem miatt az emberek gyakran kereszténynek véltek. A bíró rám nézett és azt kérdezte:

– Ön keresztény?

– Nem, nem kereszténynek születtem.

Természetesen kedveltem és tiszteltem a kereszténységet, ahogyan a többi nagy és jelentős vallást is.

– Miért tartóztatták le? – kérdezte a bíró.

– Elmondtam a véleményemet – válaszoltam. – Megkérdezték tőlem, hogy kire kellene szavazniuk, mire így válaszoltam: „Rajtatok múlik, hogy kire szavaztok."

A rendőrség bűnügyként tüntette fel az esetet, de amikor a bíró megismerte a tényeket, egyetértett velem, hogy jogtalanul tartóztattak le, és felmentett.

Négy hónapig maradtam Shillongban, míg a keresztény *szádhu* oktatott. Korábban sohasem találkoztam még olyan *szádhu*val, aki ilyen tisztán képes lett volna összehasonlítani a *Bhagavad Gítá* filozófiáját és a Biblia tanításait, úgy hogy végül mindkettőt sokkal jobban megértsem. A *szádhu* rendszeresen meditált, nyugodt volt, derűs, minden félelemtől megszabadult már. Miután nála tanultam, sokáig elmélkedtem a Hegyibeszéden és a Jelenések Könyvén. Sokáig ezeket a részeket szerettem legjobban a Bibliából. Szilárd meggyőződésem, hogy a Biblia sok bölcsességet tartalmaz, csak olykor a prédikátorok ködösítik el és zavarják össze.

A bölcs azt mondta:

– Miután összehasonlítottam a világ összes nagy vallását, arra jutottam, hogy minden nagy vallás ugyanazokon az alapvető igazságokon alapszik. Ha ez így van, miért mindez a gyűlölet, féltékenység és dogma? Ez vezetett arra a felismerésre, hogy még a legősibb védikus vallás is – ami valójában egyetemes – elveszett, és, hogy India papok által megőrzött bölcsessége nem volt képes átadni a védikus bölcsek üzenetét. Ezek a papok mégis a Védák tudósainak nevezik magukat. Sankara a *Bhagavad Gítá*hoz írt kommentárjában, egyértelműen elmagyarázza, hogy a *Bhagavad Gítá* a Védák módosult változatának tekinthető, és hogy az Úr Krisna csupán a mesélő szerepét tölti be. Az igazság mindig is létezett. A világvallások alapítói és jelentős hírvivői csupán narrátorok voltak, de a nemes igazságokat valójában a bölcsek és nem Isten reinkarnációi alapozták meg. Már önmagában véve ez is bizonyítja, hogy Isten jelentős reinkarnációi csupán módosítottak a bölcsektől kapott üzeneten.

Isten reinkarnációi csak a bölcsek hírvivőinek szerepét töltik be. Csak a kosarat cserélték ki, a benne levő tojások ugyanazok maradtak.

Amikor a keresztény *szádhu* ezt elmagyarázta nekem, új távlatok nyíltak meg lelki szemeim előtt.

Így folytatta:

– A vallások jelentős szerepet játszanak, mert összetartják a társadalmat. A szellemi vezetőket és a vallások alapítóit autoritásként

A HIMALÁJA INTÉZET[88]

Az Amerikai Egyesült Államokban működő, a Jóga Tudományának és Filozófiájának Nemzetközi Himalája Intézete[89] nonprofit szervezet, amely a modern emberiség tudományos és szellemi fejlődését tűzte ki céljául. Az 1971-ben Szvámi Ráma által alapított Intézet a nyugati és keleti tanításokat, technikákat ötvözi annak érdekében, hogy képzési, terápiás célú és kutatási programokat dolgozzon ki korunk emberének szolgálatában. Az egyének és a társadalom fejlődése érdekében az Intézet céljai közt szerepel a meditációs technikák tanítása, a világvallások és különféle filozófiai irányzatok lényegi azonosságának bemutatása, valamint az emberiség javát szolgáló tudományos kutatások megszervezése.

E kihívást jelentő feladatot, az Intézet kurzusait és szemináriumait állandó vagy átmeneti jelleggel látogató emberek vállalják életkoruktól, társadalmi helyzetüktől és vallásuktól függetlenül. A folyamatosan induló programok, azt a célt szolgálják, hogy az ember maga fedezhesse fel, hogyan teheti életét még kreatívabbá. Szvámi Ráma szavait idézve: „Ha az ember tudatában van saját erőforrásainak és lehetőségeinek, közösségének nagyobb hasznára lehet, segítheti nemzetét, és szolgálhatja az emberiséget."

88 The Himalayan Institute – *a ford.*
89 The Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy of the U.S.A. – *a ford.*

Az Intézetnek az Egyesült Államok egész területén találhatók kisebb központjai és társszervezetei. A Pennsylvania állambeli Pocono hegység északkeleti részén található 170 hektáron elterülő országos központ koordinálja az Intézet tevékenységeit, többek között széles körű, újító szellemű képzési, kutatási, terápiás programokat, melyekben az önvalóról való tudatosság és az önmagunk tudatos irányítását elősegítő keleti és nyugati megközelítések ötvöződnek.

Szemináriumok, előadások, workshopok és tanfolyamok egész évben indulnak, intenzív képzést és tapasztalatokat kínálva olyan témakörökben, mint: a Legfelsőbb (Transzcendentális) Tudatosság Meditációja, hatha-jóga, filozófia, pszichológia valamint a személyes fejlődés és a holisztikus orvoslás különféle jellegei. A *Himalayan Institute Quarterly Guide to Classes and Other Offerings*[90] c. hírlevelet térítésmentesen kapják az Intézet levelezési listájára feliratkozók.

A bentlakásos és „belső átlényegülés" néven futó programok a jóga alapismereteit tanítják – diéta, erkölcsi magatartás, hatha-jóga, és meditáció. A tanulók a közösségi élet filozófiájával is megismerkednek.

A keleti tudományok és az összehasonlító pszichológia elnevezésű program a nyugati empirikus források és a keleti önelemző tudomány egyedi és szisztematikus szintézisét kínálja. Egyetemi és doktori szintű tanulmányok folytathatók számos más főiskolával és egyetemmel együttműködésben.

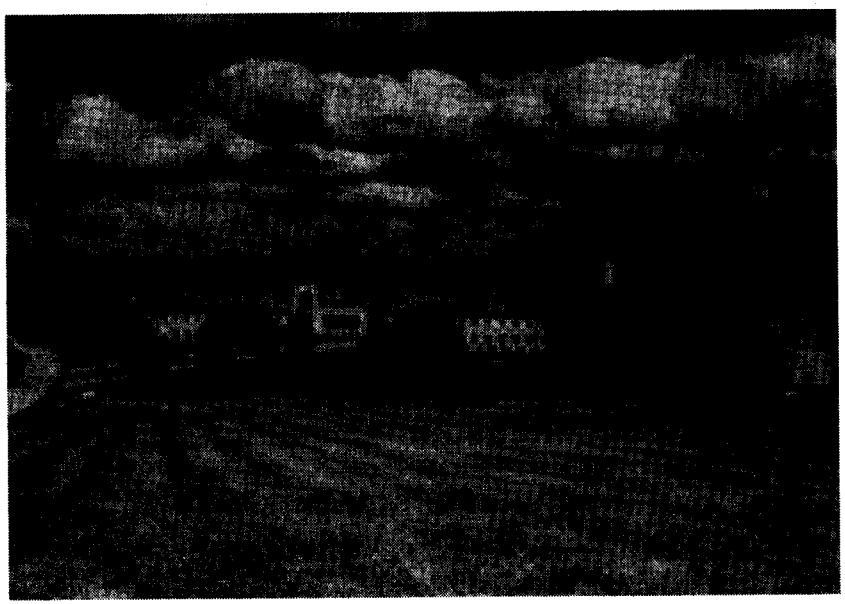
Az ötnapos stressz-kezelés és egészségmegőrző program gyakorlati és egyénre szabott képzést kínál, ami a feszültségek kezelésében segíthet. Ez az életfunkciók tudatos szabályozását[91], relaxációs gyakorlatokat, tornagyakorlatokat, diétát, légzéstechnikákat és meditációt foglal magában.

Egy minden évben megrendezésre kerülő – az Intézet által támogatott – nemzetközi kongresszus a modern emberiség tudományos és szellemi fejlődésével foglalkozik. Az előadások, workshopok,

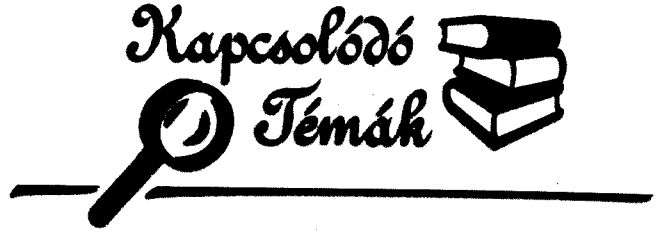
90 A Himalája Intézet negyedéves ismertetője a tanfolyamokról és egyéb lehetőségekről – *a ford.*
91 Bio-feedback segítségével – *a ford.*

szemináriumok, és gyakorlati bemutatók fórumot teremtenek a szakemberek részére, és lehetővé teszik, hogy kutatási eredményeiket és tapasztalataikat kicserélhessék egymással.

Az ELEANOR N. DANA KUTATÓLABORATÓRIUM az Intézet pszichofiziológiai laboratóriuma, amely a légzés, a meditáció, a holisztikus terápiák, a feszült és ellazult tudatállapotok kutatásával foglalkozik. A laboratórium tökéletes felszereléssel rendelkezik a feszültség-vizsgálatok, és pszichofiziológiai mérések elvégzéséhez: az agyhullámok, a légzésminták, a szívritmus változásainak, és az izomfeszültség elemzéséhez. A kutatócsoport nyugati kísérleti technikákon alapuló eljárások keretében tanulmányozza a keleti tanításokat.



Az országos központ főépülete a Pennsylvania állambeli Honesdale-ben



A SOROZAT FOLYTATÁSA:

Dr. Georg Feuerstein: TANTRA
Megjelenik 2004 tavaszán!

Szvámi Ráma: YOGA ÉS PSZICHOTERÁPIA
Megjelenik 2004 nyarán!

Szvámi Ráma: FELSZABADULÁS A KARMA KÖTELÉKEI ALÓL
Megjelenik 2005 telén!

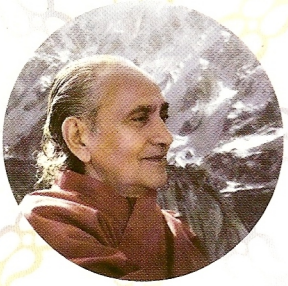
KORÁBBI KÖNYVEK:

Dr. Georg Feuerstein: YOGA TRADÍCIÓ I-II. (2002)

Csánakja Pandit: INDIAI BÖLCSESSÉGEK KÖNYVE (2002)

B.R. Sridhara: BHAVAGAD GÍTA (2003)

PUBLIKÁCIÓK, HOZZÁSZÓLÁSOK
ÉS EGYÉB AKTUÁLIS HÍREK AZ INTERNETEN!
WWW.MANDALA-VEDA.HU



Élet a Himalája Mestereivel

SZVÁMI RÁMA

"Az *Élet a Himalája mestereivel* különleges könyv Sri Szvámi Ráma személyes tapasztalatairól, mely Mahatma Gandhi, Rabindranath Tagore, Sri Aurobindo, Ramana Maharishi valamint számos himalájai bölcs életét, valamint tanításait mutatja be. Mintha az Iliászt olvasnánk dióhéjban.„

INAM RAHIMAN
India Egyesült Államok-beli nagykövetségének
Oktatásügyi, és tudományokért felelős megbízottja, Washington, D.C.

"E könyvet inkább hallgatjuk, mint olvassuk; egy tanító oly lenyűgözően meséli el a spiritualitás útján tett megkapó és egyedi utazását, hogy a belső tudatosság lényegéhez jutunk el általa.„

FRANCIS BORGIA NOVÉR,
A Szent Ferenc Iskolanővérek rendjének egykori apácafőnöknője

"Kevés embernek adatik meg, hogy a szellemi megvilágosodás titokzatos útjára léphessen. Amikor Szvámi Ráma tudati és szellemi felfedezőútjának e beszámolóját olvassuk - melyet olykor egyedül, máskor tanítók, guruk és szellemi vezetők társaságában járt be a hideg, egekbe törő, erdővel borított himalájai hegyek között - mintha különféle színekből és szövetekből szőtt falikárpitot látnánk, melyből a belső élet lényege árad. Tapasztalatait ő szerezte, de értékelésük ránk marad.„

BARBARA B. BROWN, PH.D.

"E - kedves barátom, Szvámi Ráma spirituális útját bemutató - gyönyörű munka nagyszerű módon tárja fel igazságot. Meggyőződésem szerint e könyv sok útkereső embert arra ösztönöz majd, hogy a spiritualitás felemelő útjára lépjen.„

SRI SZVÁMI SATCHIDANANDA

"Léteznek olyan spirituális folyók, melyek az egyetemesség óceánjába futnak. Szvámi Ráma azonosnak tartotta a hinduizmus, az iszlám, a buddhizmus, a zsidó vallás és a kereszténység, tehát minden nagy vallás örök igazságait. Az *Élet a Himalája mestereivel* mindenki számára hasznos útikalauz. Mily kegyesen nyilvánult meg számomra az Isten általad. „

PIR VILAJAT KHAN

ISBN 963214337-X
9 789632 143378
HARMÓNIA *Alapítvány*
3490 Ft.