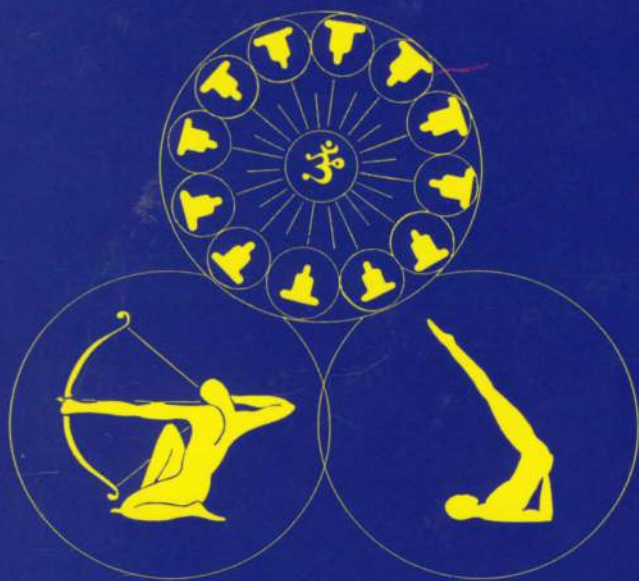


# Y SELVARAJAN YESUDIAN



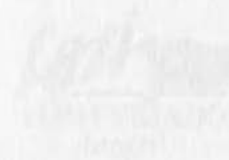
## A JÓGA ÁLDÁSOS EREJE

SELVARAJAN YESUDIAN  
A JÓGA ÁLDÁSOS EREJE

A jóga

Áldásos ereje

A jóga útja az egyetemes igazsághoz vezető út



SELVARAJAN YESUDIAN

# A jóga áldásos ereje

*avagy az önbizalomhoz vezető út*

**Lazh**  
KÖNYVKIADÓ  
Szeged

Selvarajan Yesudian:  
Self-Reliance Through Yoga  
(Selbstvertrauen durch Yoga)

Fordította  
Veszprémi Krisztina és Malik Tóth István

Copyright for all foreign language translation editions by  
The Heirs of Selvarajan Yesudian and their Power of Attorney  
Helmuth Mayer

All rights reserved for the Hungarian Edition ©  
Lazi Könyvkiadó, 2005

Hungarian translation © Veszprémi Krisztina,  
Malik Tóth István, 2005

ISBN 963 7138 13 7

A Lazi Bt. kiadása  
e-mail: [info@lazikiado.hu](mailto:info@lazikiado.hu)  
[www.lazikiado.hu](http://www.lazikiado.hu)

A kiadásért felel: a kiadó ügyvezető igazgatója  
Lektor: Korom Pál  
Tördelőszerkesztő: Szentmiklósi Csaba  
Felelős szerkesztő: Hunyadi Csaba Zsolt

Debreceni Kinizsi Nyomda Kft.  
Felelős vezető: Bördős János

HAICH ERZSÉBETNEK,  
a legmélyebb hálával

## Előszó a magyar kiadáshoz

Ez a könyv sajátos körülmények között, a történelem egy rendkívül viharos időszakában született, és a minden nehézségekkel dacoló emberi nagyság tanúbizonysága. Selvarajan Yesudian 1937-ben érkezett Magyarországra, hogy orvosi és testnevelési tanulmányokat folytasson, és 1948-ban kényszerült elhagyni ezt a számára oly kedves földet. Itt találkozott szellemi vezetőjével és társával, Haich Erzsébettel, akivel Budapesten megalapították Európa első jógaiskoláját, mely emberek ezreit indította el a jóga áldásos útján. A hazánkban rekordmennyiségben fogyott első közös könyvük, a *Sport és jóga* szintén magyarul íródott, majd a világ számos nyelvére lefordították, és méltán vált a (nyugati világnak szánt) jogairodalom egyik alapművévé.

Miután Magyarországon helyzetük ellehetetlenült, Yesudian és Haich asszony kénytelenek voltak elhagyni az országot, számos őszinte tanítványt hagyva maguk mögött. A tanító és a tanítvány lelki kapcsolata azonban soha nem szűnik meg. Yesudian szívén viselte magyar növendékei sorsát, és időről időre bátorító írásokat küldött nekik, amelyekből erőt meríthettek. Ezek az írások itthon kézről kézre jártak, nem engedve kihunyni a pislákoló fényt az egyre súlyosbodó sötétségben.

Az anyag mindeközben, új írásokkal kiegészülve, kezdett önálló életre kelni, könyvvé összeállni. A szöveg minden sorát átható, Yesudian szelíd lényéből fakadó erő – a jóga ereje – időtlen bölcsességgé kristályosította a jó tanácsokat.

A szerző azt szerette volna, ha ez a könyve jelenik meg először magyarul a számos kiadást megélt *Sport és jóga* után. A sors azonban mást tartogatott. Most mégis eljött a pillanat, hogy e lélekemelő írások azon a nyelven is hozzáférhetőek végre, melyet a mester tökéletesen elsajátított, és száműzetése ellenére sem felejtett el élete végéig.

A fordítók

Egyedül jöttem e világra,  
Egymagam vándorlok végig napjaimon.  
Még mindig társ nélkül kóborlok,  
De felgyorsulnak napjaim, amint hazafelé tartok,  
Ahonnan a világra jöttem.

## Előszó

Míg a nyugati világban ezrek égne a vágytól, hogy tanuljanak valamit arról az életmódról, ami a jóga keleti bölcséletében ölt testet, megvannak a határai annak, ameddig egy tanító a személyes útmutatásával és példájával elérni képes. Jógaiskolánk ugyan Svájcban található, de hiszünk abban, hogy a jóga számos követője a világ minden táján örömmel hallja majd – még ha az írott szó közvetítése révén is – azt az üzenetet, amit ott kísérlünk meg átadni. E könyv tartalma olyan anyagokon alapul, melyek svájci jógaiskolánk előadásain vagy beszélgetésein hangzottak el.

Napjainkban a hanyatlás jelei aggasztóak. A biztonság kétséges, becses keresése, melyről a modern ember úgy véli, megtalálhatja maga körül a mulandó világban, zavarodottságot szül elméjében: egy olyan képet próbál elérni, amit a saját képzelete szült. Álmodozóvá vált a káprázat birodalmában. Olyan alvajáráshoz hasonlítható, aki egy felhőkarcoló havas korlátján sétál, és bármelyik pillanatban elragadhatja a halál. Az anyagi és érzéki világot, melyre életét alapozta, többször földrengés rázta már meg, és süppedő homokra épített háza is nemegyszer eltűnt már az éjszakában. Mi a jelentése az idők ilyen jeleinek? Hová vezetnek bennünket a mai világ történései? Mi az a hang, melynek figyelmeztetése ismételten kihallható a felgyorsuló eseményekből? Mi ez a szorítás, mellyel egy láthatatlan kéz megragadt bennünket, s mely fájdalmat és félelmet okoz nekünk, kényszerítve tudatunkat, hogy felismerje sanyarú helyzetünket?

Iskolánk tagjai heti jóga foglalkozásokat látogatnak. Ezeken az órákon nem csupán az önmagukra támaszkodás útjának, az önfejlesztés alapelveinek magyarázatait hallják, hanem azzal kapcsolatban is útmutatást kapnak, hogy ezeket miképpen lehet átültetni a mindennapi életükbe. Megtanuljuk, hogyan kell felemelt fejjel járni. Megtanuljuk kinyitni a szemünket, meglátni az életet, és a távoli horizont felé tekinteni. Megtanulunk egyenesen állni, és félelem nélkül szembenézni a jövőnkkel. Megtanuljuk, hogy a végzet nem egyéb, mint saját tetteink eredménye. Megtanuljuk legyőzni és hű szolgánkká tenni a természetet. Megtanuljuk észrevenni a szépséget az életben. Megtanulunk kitörni a sötétség

börtönéből, és birtokba venni szabadságunk igaz örökségét. Megtanuljuk meglátni a teremtés isteniségét. Megtanulunk embernek lenni, aki tudatában van saját értékének és isteniségének.

Abban reménykedünk, hogy a jóga – az önuralom ősi tudományát – elérhetővé tehetjük mindenki számára: idősnek és fiatalnak, tanultnak és tanulatlanak egyaránt. Abban reménykedünk, hogy, amilyen világosan csak lehet, képesek vagyunk elmagyarázni azt a hívőnek, a tett emberének, a filozófusnak éppúgy, mint annak, aki érzékeli a magában rejlő hatalmas természeti erőt, és uralma alá is óhajtja azt hajtani. Reményeink szerint képesek leszünk egyértelművé tenni, hogy a jóga nem egyfajta keleti boszorkányság vagy hipnózis, melynek célja természetfeletti erők szerzése. Sokkal inkább meg szeretnénk szabadítani a jóga nevét minden ilyesfajta hamis értelmezéstől, és megmutatni azt tisztaságának és erejének saját, igaz fényében. Ki kívánjuk jelenteni, hogy a jóga minden ember közös tulajdona, és semmiképpen sem csupán egyetlen nemzeté. Éppen úgy, ahogyan egy hosszú útra induló ember először felkészül az utazásra, a jóga az élet útjára készít fel bennünket, mindegyikünknek megmutatva a képességeink szerinti legmegfelelőbb ösvényt, és elvezetve bennünket minden cél legnemesebbikéhez, a tökéletes boldogsághoz és békéhez.

Bármilyen távolságra is éljünk egymástól mi, jogatanítványok, összefűz bennünket a szeretet erős láncá, összeköt minket a szellemi testvériség. Akárhol is legyünk, ez a szeretet abban a közös törekvésben fejeződik ki, hogy segítünk ahelyett, hogy akadályoznánk; építünk ahelyett, hogy rombolnánk; békét és fényt hozunk ahelyett, hogy háborúság és pusztulás kísérnék lépteinket.

Ez a könyv a célból íródott, hogy segítse az egyént önmaga fejlesztésében. Úgy hisszük, nincs más módja annak, hogy elérjünk a tömegekhez, és hatással lehessünk rájuk. Ezért mindig hálások vagyunk azoknak, akik hajlandóak segíteni nekünk pozitív gondolataink terjesztésében. Embereket teremteni – embereket, akik önmaguk urai –, ez a mi célunk. Egyetlen erős ember, egyetlen individuum, akinek szíve nem ismer félelmet, és tudatában van saját méltóságának, többet ér, mint teóriák egész tömkelege. Amire szükségünk van, az az őszinte férfi, nő és gyermek, a kitartó munkás, aki hajlandó lerázni magáról a múlt tehetetlenségét, és hajlandó cselekedni a többiek boldogulásáért. A jóga újra és új-

ra hangsúlyozza, hogy az egyetlen segítség, amit a világnak adhatunk, azzal kezdődik, hogy önmagunkon segítünk. Csak ha mi magunk erősek, rettenthetetlenek és függetlenek vagyunk, akkor leszünk képesek másokat is erre bátorítani. Ha a szeme egyszer felnyílt, az egyén követni fogja példánkat, és életének vezérelvévé teszi azt. Célunk tehát az önfejlesztés, az önuralom, az önbizalom. Ültesd a tölgyet a megfelelő földbe, és ágait kiterjesztve növekedni fog. Add át embertársadnak saját erejének és bölcsességének belső tudását, és úgy fog cselekedni, mint egy bölcs! E csendes, de céltudatos útmutatás neve: jóga.

## I. rész

## VISSZATEKINTÉS

# VISSZATEKINTÉS

## 1. FEJEZET

# *Munkánk Nyugaton*

A szükségben a körülmények a legjobb barátaink. Nem mindig szólnak hozzánk az angyalok nyelvén, hanem gyakran – mint a könyörtelen rabszolgahajcsárok – addig ostoroznak, míg cselekedni kezdünk, és olyan munkák elvégzésére kényszerítenek bennünket, melyektől húzódozunk. A körülmények ránk nehezedő terhe alatt összegörnyedünk és az összeomlás szélére kerülünk, amikor egyszerre csak valamilyen hatodik érzék megerősít és kiegyenesít bennünket. Ahogy újra felemelkedünk, a bilincseink lehullnak, s felismerjük: nemhogy gyengék nem vagyunk, megerősödtünk. A tapasztalással a hátunk mögött újra életre kelünk.

Amikor megérkeztem Nyugatra, a legkisebb hajlandóság sem volt bennem arra, hogy jógát tanítsak. Orvosi és testnevelési tanulmányaim miatt jöttem, s hogy a nyugati rendszereket összehasonlítsam az indiaiakkal, a világon a legősibbekkel, mivel az orvoslásban jártas szüleim azt szerették volna, ha általam tovább él a családi orvosdinasztia. Mivel a nyugati rendszer teljesen különbözik az indiaitól, néha felkértek, hogy ismertessem az általam osztott elképzeléseket és meggyőződéseket. Eközben bizonyos mértékig kifejtettem a hatha- és a rádza-jóga tanítását, mint az emberi elme és test legkiválóbb eszközeit. Az indiai orvostudomány, az ájurvéda arra törekszik, hogy az embert egésként kezelje, és ily módon lehetővé tegye, hogy a betegségek valódi okai megállapításra kerüljenek. Barátaim közül sokan érdeklődni kezdtek a jóga iránt, és megkértek, hogy tartsak előadásokat, és írjak e témakörben. A néhány rövid cikk azonnal visszhangot keltett, én azonban bátortalan voltam a nyilvánosság előtt, és inkább

visszatértem tanulmányaimhoz. A sorsnak ugyanakkor más tervei voltak. Bármennyire is vonakodtam, semmi sem tudta megállítani a társadalom minden rétegéből érkező érdeklődők áradatát. Számos barátom szívélyes segítségével megjelent a *Sport és jóga* című könyv.<sup>1</sup> A sors kiszámíthatatlan szeszélye folytán kapcsolathoz kerültem a *Védák*, az upanisadok, a *Bhagavad Gítá* és a jógafilozófia egyik legnagyobb nyugati értelmezőjével, olyasvalakivel, aki a nyugati filozófiában szintén járatos volt, és kitűnően ismerte a Bibliát. E nagyra becsült tanító Haich Erzsébet volt, akinek hatalmas műtermében közösen nyitottuk meg első jóga-iskolánkat.

A magyarok, nézeteiket tekintve, szerfelett kritikusak, és nem könnyen befolyásolhatók sem a keleti, sem pedig a nyugati elképzelésekkel. Saját ítélőképességükre hagyatkoznak, és mélyen gyökerezik bennük a szabadság szeretete. Addigra már elterjedt az a félreértés, miszerint a jóga a hinduk valamiféle furcsa vallási rituáléja a rejtélyes erők megszerzésére, és sokszor megkérdőzték tőlem, hogy nem valamiféle vallás-e a jóga. Néhányan összekeverték a jógát a fakírok nyakatekert „kunsztjaival” (a fakírok önként vállalt vezeklésként időznek valamilyen természetellenes testtartásban). Mások azt hitték, hogy a jóga azt jelenti, szöges ágyon fekszünk vagy hagyjuk, hogy egy kígyó halálos sebet ejtsen rajtunk, s ezt követően varázsigékkel gyógyítjuk meg magunkat. Voltak, akik megkérdőzték, le tudok-e nyelni törött üveget, mint ahogy a vándorló koldusok néha teszik, hogy mindennapi betevőjüket megszerezzék. Megint mások azt gondolták, hogy a jóga a híres kötélmutatványt tanítja. Mint ahogy nyugaton még a Buddha szobrát is kiteszik egy éjszakai bárban, hogy ezzel – a tulajdonos tudatlanságát bizonyítandó – keleti hangulatot teremtsenek, a jógát is gyakran alacsonyítják le a cirkuszi attrakció szintjére, de az is előfordul, hogy tudatlan szerzők valamiféle mágikus vagy vallási hókuszpókusként értelmezik. Kezdetben idegenkedtem a feladattól, hogy ebben a tárgykörben írjak vagy előadjak, mégpedig azért, mert tudtam, hogy túlnyomó részben a tudatlanság és a zavarodottság uralkodik. Képtelen voltam észrevenni, hogy pontosan ez nyújt lehetőséget arra, hogy fényt de-

<sup>1</sup> A könyv legutóbbi magyar kiadása: Selvarajan Yesudian és Haich Erzsébet: *Sport és jóga*. Lazi, Szeged, 2004. (A *find*.)

rítsek bizonyos dolgokra, mígnem Haich asszony és az érdeklődők ismételt kérése nyilvánvalóvá tette, hogy ez az előttem álló út. A későbbiekben együtt írtunk a témáról, és mindenfelé előadásokat tartottunk arról, mi valójában a jóga.

A sportkedvelő világ számára a „sport” szónak erős vonzereje van, és mivel könyvünk a jógán keresztül közelítette meg a sportot és a testkultúrát, a *Sport és jóga* címet adtuk neki. (Az angol kiadás később jelent meg *Yoga and Health* [Jóga és egészség] címmel.) Három hónap alatt elfogyott az első kiadás ötezer példányban, és kevesebb, mint tizenhét hónapon belül a könyv eljutott a kilencedik kiadásig. Most már világosan láttam, hogy a sors keze irányítja munkánkat. A jógáról alkotott hamis elképzeléseket egykettőre félresöpörtük, és az emberek kezdtek meggyőződni arról, hogy ez a tudomány segíti az embert abban, hogy a társadalom egészséges és értékes tagja legyen. Megtanulták, hogy „A jóga az emberből még jobb embert, a hinduból még jobb hindut, a keresztényből még jobb keresztényt csinál.” A magyar napilapok hónapokig lelkesen írtak a jógáról, mivel felismerték benne a nemzet megújító értékét. A légzés egyszerű és helyes formáját, ahogy azt a könyv is tanítja, Magyarország-szerte iskolák százaiban fogadták el. A hadseregben és a légierőben is végeztek jóga gyakorlatokat. Kórházak kísérleteztek a teljes jógalégzés rendszerével, és a magas vérnyomás, az idegfeszültség, az álmatlanság és számos neurotikus és belső rendellenesség kitűnő gyógymódként és megelőzéseként fedezték fel. Vérvizsgálatok igazolták, hogy három-öt perc helyesen végzett légzés elég ahhoz, hogy az elhasználódott vér megtisztuljon az ártalmas mérgeanyagoktól, és feltöltődjön oxigénnel. A jóga gyakorlatok terápiás értékét fokozatosan egyre inkább figyelemmel kísérték és elfogadták, mivel különböző kórházakban végzett kísérletek bebizonyították bizonyos ásanak hatékonyságát. Ezek a jóga gyakorlatok segíteni tudnak a vesekövek eltávolításában és a hasnyálmirigy serkentésében, annak váladékképző működésében, mely az epével együtt jut át az emésztőszervekhez. Bár távol tartottam magam a páciensek kezelésétől, akiket inkább orvosokhoz irányítottam, alkalomadtán orvosok kerestek fel a betegekkel, és megkértek, hogy diagnosztizáljam a betegség okát. Számos krónikus esettel találkoztam, melyek oka gyakran lelki eredetű. Amikor a beteg hajlandó volt arra, hogy gondolatain és érzésein önfegy-

lemmel uralkodjon, a betegség és a tünetek más irányt vettek, és a gyógyulás elkezdődött. Dr. Margitai Sándor vérnyomásvizsgálatot végzett egy magas vérnyomásban szenvedő betegénél. Öt perc lassított hasi légzés után a páciens vérnyomása 198-ról 160-ra esett vissza, majd pár hónap rendszeresen végzett légzőgyakorlat után ezen a szinten meg is állapodott. Sebészeti esetekben is felfedezték, hogy a makacs sebek gyorsabban gyógyulnak, ha szisztematikus légzéssel több oxigént juttatunk a véráramba.

Nagy örömmel láttuk, hogy a jóga milyen hatalmas népszerűségre tett szert két éven belül. Népszerűsége ugyanakkor nem vált komolysága kárára. Éppen ellenkezőleg, a *Sport és jóga* kizárólag a jóga fizikai aspektusaival foglalkozott, imígyen nyitva meg a magyarok szívéhez az utat. A szüntelen napi levéláradat a mentális és spirituális fejlődés témaköreit érintő irodalmat követelte. Ott folytattuk, ahol abbahagytuk, és Haich asszony elkezdett második könyvünkön dolgozni, *A Keletet és a Nyugatot egyesítő jóga* címmel. Az új kötet oldalain részletesen tárgyaltuk az ember fizikai és szellemi fejlődését. Örömteli volt látni, hogy az egyház is élénk érdeklődést mutat a jóga iránt. Ily módon kerültünk kapcsolatba felvilágosult gondolkodású papokkal és lelkészekkel, akik maguk is gyakorolták a jóga által ajánlott fizikai és mentális gyakorlatokat, s mivel hasznukra vált, novíciusaiknak is ajánlották őket a fizikai ellenálló képesség és a tudati összpontosítás fejlesztése érdekében.

Budapest arisztokrata körei szintén látogatták a jógaórákat, mivel magánórákat nem adtunk. Mindenki félretette a társadalomban elfoglalt helyét, és legalább egy óra erejéig kész volt elfelejteni személye fontosságát. Az órákon, melyeken sokan részt vettek, senki nem tudta, ki gyakorol mellette. Senki sem szólalt meg, hogy a nyughatatlan elmét lecsendesítsük; de nem is volt rá senkinek szüksége. A fegyelem minden egyes órán természetesen alakult ki, és az egység szellemét mindenki magáénak érezte. Annak ellenére, hogy a társadalom különböző rétegei képviseltették magukat, és a magukénak vallott hit és faji hovatartozás dacára, minden különbség megszűnt abban a pillanatban, amikor elfoglaltuk helyünket a gyakorlószőnyegünkön. Az ilyen összejöveteleken együtt gyakoroltak szegény diákok és egyetemi professzorok; egy egyszerű munkásember egy herceg mellett ült; egy zsidó üzletember pedig egy tornaruhás katolikus pap mellé ke-

rült. Egy közösségként gyűltünk össze egyetlen közös szándékkal: hogy ugyanazt a célt elérjük.

Egy ízben a Budapesti Zeneakadémián tartott nyilvános előadásom végén sokan szerettek volna személyesen pár szót váltani velem. Közöttük fedeztem fel egy kisfiú várakozó alakját. Mélyen megérintett, hogy egy ilyen fiatal arc feltűnt az emberek között, így hát odamentem hozzá, és megkérdeztem, mit kíván.

– Tizennégy éves vagyok, Yesudian úr, s nem nővök tovább. Tudna nekem segíteni? – szólt a fiú mintegy esdekelve.

– Gyere el a holnapi öt órás csoportba, és megnézzük, mit tehetünk érted.

Ezek után elváltunk. Király József másnap eljött, reménykedő arca örömtől sugárzott. Már négyszer olvasta el a könyvet, és minden gyakorlat nevét kívülről tudta. Szorgalmasan gyakorolt, s mindannyiunkat meglepett, mert három hónap alatt két és fél centit nőtt. Egy kicsit nagyobb, mint 98 cm-es csenevész alakja gyorsan változott, és két év múlva elérte a 160 cm-t. József rendkívül szegény volt, és hetente háromszor nagy távolságot tett meg gyalog a hatha-jóga órák, az önismeret és a meditáció miatt. Szegénysége ellenére rendes ruhában járt, bár az inge alatti trikó szakadt és ujjatlan volt. Három hónap elteltével egyszer szégyenkezve odajött hozzám, és a zsebét az asztalomra üritette. Garasok voltak benne, melyeket ez idő alatt megtakarított.

– Ha nem bánja, Yesudian úr, csak ennyit tudok most adni Önnek. Megengedné, hogy tovább jöjjelek?

Biztosítottam afelől, hogy fizetés nélkül is jöhet, és visszaadtam neki az aprópénzt. A fiú arca elkomorodott és igen csalódott lett. Örömteli szívvel gyűjtögetett, hogy kifizethesse a részét, és az elutasításom most megbántotta.

– Rendben, József, elteszem ezt a pénzt, ami ugyanolyan becses számunkra, mint neked.

Ezután mosolyogva kezet ráztunk.

Iskolánk tagjai jórészt olyan férfiakból és nőkől álltak, akik több figyelmet akartak szentelni az egészségüknek. Azt várhattuk volna el, hogy a nők legyenek többségben, de ennek az ellentéte volt igaz. A magyar közönség komoly érdeklődése abból volt nyilvánvaló, hogy a férfiak folyamatosan özőnlöttek az órákra, s közülük nem egy évekig maradt. Fiúk érkeztek végtelen sorokban, legtöbbjük szegény iskolai vagy egyetemi diák. Sok olyan medikus

is eljött, akik lelkesen tanulmányozták a jóga gyógyászati jelentőségét és alkalmazását mind mentális, mint fizikai betegségeknél. Mivel nem volt több hely az újonnan érkezőknek, éjszakába nyúló órákat is indítottunk.

Küszöbön állt a háború, amelybe Magyarország nemsokára bele is sodródott. A háborútól való félelem és rettegés végigsöpört az országon. A határok védelme miatt kötelező sorozást rendeltek el. Ennek ellenére a németek bevonultak Magyarországra, és a magyar csapatokat arra kényszerítették, hogy a németek oldalán harcoljanak az orosz fronton. Kétségbeesett jankiáltás tört fel az országból, mivel ez hiábavaló küzdelmet és a nemzet munkaerejének elvesztegetését jelentette. A legtöbb férfinak el kellett mennie. A zsidóüldözés éjjel-nappal tombolt. A körülöttünk lévő házakat huszonnégy órán belül ki kellett üríteni, és hamarosan német csapatok foglalták el őket. A Haich-villában lévő iskolánkkal szemben volt egy nagy háztömb, ami a Gestapo főhadiszállása lett. A mai napig nem értem, a németek miért kímtették meg a házunkat, mely nyílt terepen állt, és nagyon jó fekvésű volt. Mintha valamilyen láthatatlan kéz védelmezett volna minket: menedéket nyújtott a háború alatt, és senki sem háborgatott bennünket. Az óráinkat látogató rendőrök figyelmeztettek, hogy ne menjek ki az utcára, nehogy mint brit állampolgárt elfogjanak a németek. Megfogadtam a tanácsukat, és napnyugta után tartottam az órákat. Több zsidó is járt hozzánk titokban, de mindegyiküknek viselnie kellett a nagy sárga csillagot. A nácik kötelezték őket erre, hogy megkülönböztessék őket az áriáktól. Vértett a szívünk ezt a megaláztatást látva. Még a zsidó gyerekeket is megbélyegezték ily módon. Amikor viszont ezek az emberek felismerték a Dávid-csillag szimbolikus jelentését – mely az emberben működő erők egyesítését jelképezi, s békét és erőt sugároz –, és azt, hogy milyen erős hatással volt azokra, akik viselték, egy új erő birtokosai lettek, és attól kezdve félelem nélkül jártak-keltek a városban, attól a meggyőződéstől vezérelve, hogy a nagy Jahve oltalmazó keze van felettük. Hittek benne, hogy – mint ahogy Isten keze irányította és vezérelte apáikat és ősapáikat – népük Istenének keze most őket védelmezi. Megingathatatlan, szinte már fanatikus hit kerítette őket hatalmába. Sokuktól meglepve hallottuk, ahogy szóról szóra idézik a szövegeket, melyeket heti iskolánk szórólapjairól megtanultak. Még soha,

senki arcán nem láttam olyan erősen kiülni a félelmet, mint ezeknek az óráinkat látogató riadt férfiaknak és nőknek a vonásain. Tudták, hogy a halál bármelyik pillanatban elragadhatja őket. Úgy érkeztek és mentek el, hogy egyfelől fel voltak készülve rá, hogy szembenézzenek vele, másfelől mégis meg voltak győződve arról, hogy atyáik Istene meg fogja menteni őket. A meditációs esték után, amikor Haich asszony szavai isteni bátorsággal töltötték el őket, arcuk mégis a szeretet fényétől és az ellenségeiknek való megbocsátástól ragyogott, és úgy tértek haza, hogy többé nem rettenthette el őket élet vagy halál. Számukra az ultimátum utolsó óráiban az Isten felismerésére való törekvés sürgetőbb volt minden másnál. Olykor rajtakaptam egy idős zsidó hölgyet, amint a harcos-szerzetes Vivékánanda szavait ismételteti suttogva: „Ha egyetlen szó van, ami mintegy bombaként tör fel az upanisadokból, ami gránátként robbantja szét a tömérdek tudatlanságot, az a *félelemnélküliség*. A félelemnélküliség vallása az a vallás, amit tanítani kellene. Az igazság az, hogy a világon és a vallás világában a lealacsonyodás és a bűn valódi oka a félelem. A félelem szüli a szenvedést, a halált és a gonosztságot... Legyenek az idegeitek erősek! Vasizmokra és acél idegekre van szükségünk. Már eleget siránkoztunk. Nincs több sírás; egyenesedjünk ki, és legyünk emberek!” Ez a hölgy ehhez hasonló gondolatokat adott körbe kis cédulákon.

Több hónappal azelőtt, hogy megölték őket, ezek az emberek megtanulták, hogy egyetlen gondolat sem vesz el, hiszen mindegyik mint energia kerül az éterbe. Mint ahogy a levegő minden szobába és minden hasadékba bejut, úgy jó, pozitív és erős gondolataink is bekerülnek körülöttünk a térbe, és gátat képezve megvédenek bennünket minden rossztól. Azt is megtanulták, hogy ha pár ezren leülnének és a békére összpontosítanának, tudatos erőfeszítésük erejével visszavernének minden erőszakot, minden támadást. Iskolánk tábláján olvasták a következő nagybetűs feliratot: „Emberekre, emberekre van szükségünk! Minden más eljön majd, de ahhoz erős, lelkes, ifjú és hívő emberek kellene. Száz ilyen fiataalt ide, és a világ kifordul a sarkaiból!”

Egyik nap egy középkorú hölgy jött oda hozzám.

– Yesudian úr, ön nincs tudatában a veszélynek, aminek azáltal teszi ki magát, hogy oly sok zsidónak megengedi az órái látogatását. Az életét kockáztatja, és azokét is, akik ide járnak. Egy

rosszakarója bármikor feljelenetheti szemben a Gestapónál, és annak vérontás lenne a vége. Mindenesetre nem látja, hogy mostanában milyen sokan éreznek ellenségesen a zsidókkal szemben? Biztosíthatom afelől, hogy számos keresztény osztja ugyanezt az érzést.

Összeszorult a szívem kendőzetlenül őszinte szavai hallatán, és el is szomorodtam attól, hogy ez a hölgy semmi jót nem merített a jóga tanaiból, a szeretet és a megértés tanításából. Egy pillanatig nem szóltam semmit, majd végül így válaszoltam neki:

– Rojkó asszony, amióta megalapítottuk az iskolánkat, az ajtaja nyitva áll mindenki előtt, bármilyen felekezethez, valláshoz és fajhoz tartozzon is. Fájdalommal látom, milyen ellenszenvet érez a zsidók iránt. Én viszont semmi esetre sem fogom elküldeni őket csak azért, mert néhány keresztény társunk kényelmetlenül érzi magát velük egy teremben! Sőt mi több, meglepnek a megjegyzései, mivel azt hittem, magába szívta a tolerancia tanítását. Vegye észre, hogy ezek a szerencsétlen emberek az egyetlen vigaszt keresve jönnek el ide – Isten miatt. Hogyan is küldhetnék el őket? Soha! Ha az ön békéjét zavarja a társaságuk, lenne szíves távol maradni, amíg ezek a gondok megoldódnak.

Ahogy mélyen a szemembe nézett, két hatalmas könnycsepp gördült végig az arcán. Arckifejezése hirtelen megváltozott, együttérzés és szeretet tükröződött rajta, majd minden tagjában reszketve kigombolta esőkabátját, és felfedte a blúzára varrt hatalmas sárga csillagot.

Amikor az oroszok két hónapnyi ostrom után elfoglalták Budapestet, és az élelemhiány kritikussá vált, Rojkó asszony két hétig vagy még tovább naponta egy tányér levest hozott nekünk, amihez koldulással jutott hozzá. A súlyos bombázásoktól házunk összedőlt, és mi mindnyájan a pincében rekedtünk, élve eltemetve. Mivel nem volt hova mennünk, ott maradtunk, amíg egy szép napon az orosz megszálló csapatok egy újabb hulláma durván ki nem tett minket búvóhelyünkről. Ami számomra ezután következett, az egy rövid, ám traumatikus orosz fogság volt, míg a többieknek – huszonöt embernek – sikerült máshol menedéket találniuk, és nemsokára ismét együtt lehettünk. Rojkó asszony az életét kockáztatva kutatott utánunk napokig, s végül két szobába zsúfolva talált ránk.

A háború a végéhez közeledett. A városban ostromállapot uralkodott. Budát és Pestet elválasztotta a Duna: a két városrész kö-

zött minden összeköttetés megszűnt néhány hétre, miután a németek visszavonulásuk alatt felrobbantották a négy hidat. A jógaiskola tagjai közül három pesti asszony – a szinte végtelen akadályok ellenére, majdnem 13 km gyaloglás árán – értékes élelemcsomagot hozott nekünk, ami még egypár napig biztosította a fennmaradásunkat. Megindító volt látni iskolánk számos tagjának csodálatos összetartását és családias lelkületét.

Amikor az ostrom véget ért, és a várost elfoglalták az oroszok, átköltöztünk Pestre, ahol átmenetileg elindítottuk iskolánkat. Egyik nap a házimester rohant be lélekszakadva, és izgatottan mesélte el a következő történetet:

– Egy kirakatot nézegettem, amikor felfigyeltem egy orosz tisztre, aki valamilyen könyvet keresett. Nem beszélt magyarul, de elmutogatta, hogy a jóga iránt érdeklődik. Nem volt ilyen témájú könyv a boltban, mire én elmondtam neki, hogy ismerek egy hindu jógit, aki velem egy házban lakik. Persze nem hitte el, és tiszt barátja nevetésben tört ki, gúnyolódva azon, hogy egy hindu lakhat itt, és ezt a nap legjobb viccének nevezte. Azt ígértem neki, hogy elviszem hozzá az indiait ma este, majd elváltunk egymástól. Yesudian úr, nem kell félnie, kérem, jöjjön el velem! Úgy másfél kilométerre lakik innen. Asszonyom, kérem, Ön is jöjjön el! – bizonygatta kifulladásra.

A politikai helyzetet nem lehetett veszélytelennek nevezni. A gyanús személyeket azonnal lelőtték. Sötét bőröm könnyen gyanakvást kelthetett.

– Asszonyom, tíz házra felügyelek, és nem kockáztathatom, hogy az oroszok, akiktől ezt a megbízatást kaptam, lecsukjanak. Megígérem, hogy mindhárman biztonsággal hazatérünk ma éjjel. Kérem, ne hagyjanak szegyenben!

Haich asszony beleegyezett, és aznap este kilenc órakor ott álltunk az orosz százados ajtaja előtt. Barátja ezt teljes megdöbbenéssel látta, de maga a százados leírhatatlanul boldog volt. Orosz szokás szerint engem szívélyesen megölelt, Haich asszonyt pedig tisztelettudóan köszöntötte. A két orosz fogadást kötött arra, vajon eljövök-e, s ő nyert. Tört németiséggel beszélt a jóga iránti lelkesedéséről. Haich asszony fordította a megjegyzéseit és a kérdéseit, és hamarosan tisztán látta a dolgot. Egy érdekes óra után elbúcsúztunk egymástól. Meghívásunkra a százados eljött hozzánk másnap reggel. Éppen becsöngetett az emeleten, amikor lentől

sikoltozás és siránkozás hallatszott, vad üvöltéssel és lövésekkel kísérve. Kinéztem az ablakon, s úgy tizenöt katonát láttam, amint bejönnek az udvarra, és durván kitessekelik a házból a lakókat. A százados és a társa lerohantak, és az egész fosztogató csapatot kihajították.

– Ez a tanítóm háza, és én itt vagyok! – kiáltotta torkaszakadtából. – Nem tűnök semmilyen oktan viselkedést, takarodjatok innen, különben bajba kerülnétek!

Az alattunk lakók nagyon hálások voltak a segítségéért, és mondanunk sem kell, mi magunk is szívből örültünk a közbelépéséért. „Milyen kifürkészhetetlenek a sors útjai!” – gondoltam magamban. Ha nem találkozunk ezzel a századossal, biztosan el kellett volna hagynunk a házat ma reggel. Akkoriban lakást találni nem volt könnyű.

A százados mindennap eljött a barátjával jógázni. Megvolt neki a *Sport és jóga* egy példánya magyarul, amit pár napon belül lefordítottak oroszra, és elküldtek Oroszországba. Nem sokkal ezután beszámolt róla, hogy sokan gyakorolnak a tábornokok és a magasrendű katonatisztek közül az ő utasításai és a könyvben leírtak alapján. Megpróbált rávenni bennünket, hogy utazzunk Moszkvába, és mutassuk be a jógát az ottaniaknak. Minden a rendelkezésünkre állna, mondta, bár pár évig nem hagyhatnánk el Oroszországot. Sok okunk volt azonban, hogy udvariasan visszautasítsuk a meghívását.

A jogaiskola és a családi ház részleges újjáépítése után visszaköltöztünk régi épületünkbe. A jóga iránti kezdeti érdeklődés egy kicsit sem lankadt. Ellenkezőleg, egyre nőtt, és mindez olyan mértékben, hogy tevékenységünk érdekelné kezdte az új kormányt. A kommunista rezsim számos tagja járt az óráinkra, akik úgy találták, hogy a jóga nem áll ellentétben elképzeléseikkel és eszményeikkel.

A későbbiekben nyilvános előadásaink nagyobb tömegeket vonzottak, mint valaha. A politikai körök ugyanakkor bizalmatlanok váltak, és megtagadták az engedélyt arra, hogy a jóga elképzeléseit és igazságait nyilvánosan hirdessük. Bár én fogadkoztam, hogy a jóga minden politikai tényezőtől mentes, erőfeszítéseim hiábavalónak bizonyultak, és iskolánkat bezárták. Az ellenszegülés helyett úgy döntöttünk, hogy visszavonulunk, és hagyjuk, hogy az általunk elvetett mag önként növekedjen az emberek ezreinek a

szívében, akik jártak hozzánk. Haich asszony és jómagam szomorúan váltunk el minden kedves barátunktól és a nagy családtól, amit létrehoztunk, és készülődni kezdtünk Kalifornia felé. A Védánta Központban tett rövid látogatásunk után Indiába szándékoztunk menni, és a faj megújításán munkálkodni.

Haich asszony sokszor beszélt nekem a Jungfrauról, egy gyönyörű svájci hegyről, amelyen Európa legmagasabban fekvő hegyi vasútja fut, a tengerszint felett 3300 méter magasságban. Így amikor azt javasolta, hogy menjünk el egy hétre szabadságra Svájcba, én el voltam ragadtatva az ötlettől.

Megérkezésünkkor Patak Gábor házában kaptunk szállást a Zürichhez közeli Badenben. Gábor évekig volt iskolánk aktív tagja Budapesten, és most nagy öröm volt számunkra újra látni őt. Egy nap telefonhívást kaptunk egy kis zürichi társaságtól, akik szerettek volna találkozni velünk és hallani valamit a jogáról. Amikor megérkeztünk a zürichi főpályaudvarra, Hermann Hanna és két úriember várt ránk egy nagy csokor sárga dáliaival. Akkor még szinte alig ismertük fel, hogy ez a találkozás európai munkánk egy fontos szakaszának első állomása. Felkértek bennünket, hogy egy hétig maradjunk, és vezessük be a csoportot a hatha-jógába. Ez a hét 1948 novemberében kezdődött, és mind a mai napig tart.<sup>2</sup>

E körülmények – nagyra becsült barátok segítségével – lehetővé tették számunkra, hogy jogaiskolákat alapítsunk Svájc legtöbb nagyvárosában. Zürichi központunk és a nyári iskola Ponte Tresában, Ticinóban csodálatos lehetőséget nyújt arra, hogy a világ minden részéről fogadhassunk külföldi vendégeket. Örömről szolgál az a tudat, hogy mivel a munkánk 1948-ban indult Svájcban, az ország minden részén megnyitott iskolák számos ország tagjainak megadták a lehetőséget, hogy jógaórákon vegyenek részt. Svájc közvetlen szomszédságából, Németországból, Ausztriából, Franciaországból és Olaszországból százak érkeznek évente a néhány hetes haladó kurzusokra. Vannak jogaiskoláink Zürichben, Bernben, St. Gallenben, Luzernben, Baselben, Oltenben, Lausanne-ban és Genfben. A *Sport és jóga* a magyar kiadás után megjelent angolul, franciául, németül, olaszul, hollandul, spanyolul, norvégul, héberül, japánul és vietnámiul. Ez nagymér-

<sup>2</sup> Mindketten Svájcban hunytak el. Selvarajan Yesudian 1996-ban, 82 éves korában, míg Haich Erzsébet 1994-ben, 97 éves korában. (A ford.)

tékben Svájc egyedülálló földrajzi helyzete miatt lehetséges. Az általunk megjelentetett irodalom világszerte terjed, és őszintén reméljük, hogy egyik láncszeme lesz a szeretet láthatatlan láncának, mely közelebb hozza egymáshoz az emberek szívét, és alkalmasabbá teszi őket társaik szenvedésének átérzésére.

Svájc Európa szíve. Ebből az élettel teli központból, mely oly sok éven át maradt szabad és semleges, elképzelések és gondolatok áramlatai kerülnek Európa tagjaiba, és a tengerentúlra, Amerikába. Egy nemzet, mely háborúban fecsérli el az erejét, nem hozhat sok jót az emberiségnek. Miközben csendesen ténykedett a színfalak mögött, Svájc képes volt megajándékozni a világot a neki osztályrészül jutott békével és tisztasággal. A nemzet, mely már régen leszámolt a halálbüntetéssel, és több mint egy évszázada nem ártotta bele magát erőszakos háborúba, érett arra, hogy felemelkedjen, és minket is erre tanítson.

Kívánjuk, hogy Isten áldása kísérje szerény munkánkat; hogy jó szándékával járuljon hozzá Svájc törekvéseinkhez; s hogy legyenek áldottak mindazok, akik arra vágnak, hogy az emberek közösségének tudatos tagjai legyenek! Kívánjuk, hogy mindig tartsuk észben azt a szent igazságot, hogy egy és ugyanazon Mennyei Atya gyermekei vagyunk! Vezessen Ő bennünket, és hassa át mindennapi cselekedeteinket! És mindenekfelett azt kívánjuk, hogy soha ne felejtjük el igaz természetünket, melynek megnyilvánulása az egyedüli fontos dolog az életben. Ne felejtjük hát az isteni természet megnyilvánulását, mely szívünkben lakozik!

## 2. FEJEZET

### *Amiben hiszünk, az valósággá válik*

„Ha Nyugaton vagy, felejtsd el azt a tényt, hogy indiainak születtél. Soha ne mutasd ki meglepődésedet azokon a dolgokon, melyekkel az életben találkozol.” Ezek voltak mesterem utolsó szavai, mielőtt elhagytam India partjait, és Európába jöttem 1937-ben. Őszintén szólva nem értettem szavai mély jelentőségét, amelyekkel megáldott. Mégis lelkem legmélyére hatoltak, mint ahogy addigi tanításai is.

Amikor tizennégy éves beteges fiúként találkoztam vele, és megkérdeztem tőle, mit tegyek, hogy meggyógyuljak vissza-visszatérő betegségeimből, melyek ágyhoz kötöttek, ő a szemembe nézett, és végtelen gyöngédséggel így szólt: „Azt gondoltad, hogy beteg vagy. Most gondold magad egészségesnek!”

Ritkán beszélt, üzeneteit inkább csendje és személyisége által közvetítette, melyben olyan tulajdonságok keveredtek, mint az erő, a félelemnélküliség, a szabadság és a békesség. Sugárzó lényéhez képest a szavak jelentéktelennek tűntek. Talányos szavaihoz nem fűzött többet, és nekem hetekbe telt, hogy érteni kezdem őket. Attól fogva megfigyeltem a gondolataimat, az érzéseimet, a szavaimat és a tetteimet, és rémülten tapasztaltam Mesterem szavainak igazságát: életszemléletem rendkívüli módon negatív volt, amire a válasz csak betegségek sorozata lehetett. Csodálatos társaságában megtanultam megreformálni elmém hozzáállását – a szélsőségesen negatívtól a pozitív szemléletmód felé, a legyengítő lelkiállapotból az erősítő és életadó lelkiállapot felé.

Megtudtam, hogy maga a hatalmas életerő lakozik bennünk, amit ha csak öntudatlanul használunk, hibákat követünk el. A pesszimizmus és az állandó félelem által felhalmozott negativitásból következtek különböző betegségeim, amely lesújtó izomsorvadásos panaszokban csúcsosodott ki. Az évek alatt, melyeket megvilágosodott tanítóm közelében töltöttem, teljes életszemléletem megváltozott, s megfelelő módon kezdtem el használni ezt a hatalmas erőt – ami maga az élet –, melynek eredményeképpen visszanyertem az egészségemet.

Milyen furcsa, gondoltam először, hogy az orvostudomány gyógyíthatatlannak tartja az izomsorvadást, a Mesterem mégsem erősítette ezt meg. „Most gondold magad egészségesnek!” – ennyi volt egyszerű tanácsa. A szavaiba és a magamba vetett hittel éveken át dolgoztam az irányítása alatt, amíg végül teljesen meg nem gyógyultam. Még az orvoslásban képzett szüleim sem tudtak merész vállalkozásomról, mert a titkot senkinek sem mondtam el. Tudatosan szembeszálltam a természet és a tudomány törvényeivel. Haldokló izmaim új életre keltek, és én bebizonyítottam a szellem tagadhatatlan hatalmát az anyag felett. Következésképpen megtanultam, hogy a természet hozzáigazítja magát a szellem igényeihez – az anyag szolgálja a szellemet, és soha nem ellenkezőleg. Számomra a test a szellem külső burka volt, és bármit parancsoltam neki, ő vakon engedelmeskedett.

Később számos alkalmam nyílt rá, hogy ezt igazoljam. A sors messze repített Indiától, s európai földre, Magyarországon tett le. Sok boldog és békés évet töltöttem Budapesten, és elfelejtettem, hogy egy másik nemzethez tartozom. Nem volt nehéz az új környezethez, a szokásokhoz, a nyelvhez és a mentalitáshoz alkalmazkodnom, mert hamar rá kellett jönnöm, hogy nemcsak a világ egyik legősiabb nyelvét beszélem, hanem egy olyan néppel vegyülök el, mely több mint ezer évvel ezelőtt érkezett ide Északnyugat-Indiából. Sok keleti eredetű szót fedeztem fel a magyarban, ilyen például az „avatár”, mely megvilágosodott tanítót jelent, vagy az „aggastyán”, melynek jelentése tiszteletreméltó, szeretett és követendő idős ember.

Tizenegy éves magyarországi tartózkodásomnak hirtelen vége szakadt, miután az országot erőszakkal bekebelezte a náci Németország. Hitler ellenségei így hivatalosan Magyarország ellenségeivé váltak, és az ország nem sokkal ezután már a fronton ta-

lálta magát. Orosz, amerikai és brit bombák zúdultak a fővárosra. 1944 karácsonyától körülbelül nyolc hetet töltöttem egy pincében Haich asszonnyal és a családjával, akiknek a házában akkoriban laktam. A folyamatos légítámadások lehetetlenné tették, hogy a ház huszonhat lakója bármikor elhagyja a pincét.

Egyszer, amikor az ellenséges repülőek elvonultak, és a szirénák a légiriadó lefűvását jelezték, Haich asszony felküldött a lakásba, hogy hozzak le néhány fotóalbumot a svájci tavakról és az olasz Riviéráról. Amint az első albumot nézegettük, Haich asszony rámutatott a Lugano-tóra, és mellékesen megjegyezte: „Meglátod, egy nap ennek a tónak a partján fog állni a jógaiskolánk.” Majd hosszú ujjával az olasz albumot kezdte lapozgatni, és kijelentette, hogy a Riviérán is kellene majd lennie egy jógaiskolának. Mindennap több órát meditáltunk mindketten, és a legnagyobb békét tapasztaltuk meg még a súlyos és folytonos bombázások idején is. Soha nem voltunk közelebb Istenhez, mint azokban az órákban, amikor a halál az ajtónkon kopogtatott. Akkoriban azt gondoltam, hogy szavait vigasznak szánta a végzet napjain, de az idő igazolta őket, és csak néhány esztendőnek kellett eltelnie, hogy Svájcba kerüljünk, és a jóslat valóra váljon. Olaszországban is tartottunk nyári kurzusokat, majd később megnyitottuk nemzetközi jógaiskolánkat Ponte Tresán, a Lugano-tó partján.

Évekkel később, amikor megkérdeztem Haich asszonyt, hogyan látta előre ezeket az eseményeket, olyan választ adott, amit könnyedén felfogtam: „Tegyük fel, hogy egy óratorony tetején állunk, és látom, amint József közeledik az egyik utcán, János pedig a másikon. Akkor pontosan tudom, hogy egy bizonyos pillanatban találkozniuk kell, kettőjük közül azonban egyik sem tud még az elkerülhetetlen találkozásról. A tudatosságom ugyanilyen módon emelkedik a földi sík fölé a meditáció alatt. Abból a magasságból képes voltam észlelni azokat az erőket, melyek elkerülhetetlenül Svájcba vezettek minket.”

Az orosz ostromgyűrű egyre szorosabbá vált a német és a magyar csapatok körül, s nemsokára elesett a mi városrészünk. Orosz tisztek és közkatonák árasztották el a házakat az ellenállók fészkei után kutatva. Az első csapatok tagjai között számos arisztokrataleszármazottat lehetett találni, akik bátorságukat akarták bebizonyítani, mivel ha sikerülne életben maradniuk, akkor megilletné őket az orosz állampolgárság. Ezeket az embereket a társadalom

kizsákmányolóiként tartották számon, mert a művelt felsőbb osztályokhoz tartoztak. Ha észrevették, hogy nincsenek katonák a házbán, egyből feladták ellenségeskedésüket, és nemesi viselkedésüket látva hamarosan mindenki megnyugodott. Mély tiszteletet tanúsítottak Haich asszony nyolcvanéves édesapja iránt, és megható gyengédséget mutattak a kisgyermekkel szemben, akik valószínűleg saját otthon lévő családjukra emlékeztették őket. Néhányan még fényképeket is vettek elő kicsinyekről, akik a háború kegyetlenségeinek áldozataivá váltak. Sajnáltuk, hogy hamarosan tovább kellett menniük az időközben elfoglalt új területekre. Az őket követő helyőrség közönséges katonákból állt, akik azon voltak, hogy fosztogassanak és erőszakoskodjanak. Egy gépfegyveres tizedes rontott be a pincébe, és a ház minden férfitagjának megparancsolta, hogy jöjjen fel, és igazolja magát. Közel nyolc, szinte teljes sötétségben eltöltött hét után hagytam el a pincét, és kísértéltem a vakító hóba és napsütésbe. Mindez percenkig elkápráztatta a szemem, alig láttam valamit. Senki sem ellenőrizte brit útleveletem. Az utcán foglyok ezreit gyűjtötték össze, akik mind civilek voltak. Beállítottak közéjük a sorba, és mielőtt még lement a nap, mi már elhagytuk Budapestet. Oroszország felé tartottunk.

A februári hideg komoly próbatétel elé állított: végtére is trópusi hőségben nőttem fel, és most a levegő hőmérséklete elérte a  $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ -t. Egyetlen védelmem a hideg ellen egy vékony tavaszi kabát volt. Minden éjszaka a szabad ég alatt aludtunk. Egy akkora gödröt kellett ásunk a hóba, amelybe két ember háttal egymásnak beleguggolhatott. Több mint húszezer fogoly jutott erre a sorsra.

Egyik éjszaka úgy öteztünk egy hatalmas gyárcsarnokban szállásoltak el. Hatalmas megkönnyebbülést jelentett, hogy kinyújtózhattunk a földön, bármilyen hideg is volt. Teljes sötétség borított be mindent. Az emberek siránkozni kezdtek siralmas helyzetünk miatt. Néhányan elmesélték, hogyan kellett eltemetniük szeretteiket, amikor elhurcolták őket. Mások keserű könnyhullatások közepette mondták el, hogy feleségeiket és lányaitak embertelen módon megerőszakolták. Megint mások a rájuk váró sivár kilátásokról beszéltek, s hamarosan félelem és pánik lett úrrá az embereken. Felismerve ennek a tömegpszichózisnak a veszélyét, felálltam a sötétben, és olyan hangosan, ahogy csak a torko-

mon kifért, arra kértem őket, hogy szedjék össze magukat, s ne engedjenek az érzelmi kitöréseknek. Magyarul szóltam hozzájuk:

– Barátaim és testvéreim! A sors összehozott bennünket, de ezt nem minden cél nélkül tette. Mindannyiunknak szembe kell néznie azzal, ami rájuk vár. Ha már túléltek Budapest ostromát, most egymagunkban és közösen is harcolni kell a jövőnkért, bármilyen kilátástalannak is tűnjék. Ne fecsegljétek el az erőiket azzal, hogy a reményvesztettség lelkiállapotába zuhannak, ne vesztessék el utolsó erőtartalékaikat a kétségbeesett érzelmi kitörésekre! Nem érdemes azokról a dolgokról beszélni, amit nem akarnak! Inkább arra gondoljanak és arról beszéljenek, amit el akarnak érni, és minden erejükkel azon legyenek, hogy az megvalósuljon. Ha nem akarnak Szibériába menni, akkor ne is beszéljenek róla! A gondolat és a beszéd nemcsak tett, hanem teremtés. Ne teremtsenek olyan dolgokat, melyeket nem akarnak. Életünk minden percében azoknak a dolgoknak a következményeit tapasztaljuk meg, melyeket a múltban tettünk. Cselekedeteink által hatalmas erőket mozgósítunk. Ne siránkozzunk, mert az semmin nem változtat! Ez most nem a könnyhullatás, hanem a cselekvés ideje, az összefogás a sorsunkért való harcban. Ha mi okoztuk jelenlegi sorsunkat, a jövőbeli sorsunkat is előidézhetjük, s éppen ezt fogjuk tenni! Minden kétségen felül sikerülni fog! Ne engedjük, hogy erőnket vegye a reménytelenség, senkit se vádoljunk és ítéljünk el! A hullám csak azért merül alá, hogy felemelkedhessen, és mi fel fogunk emelkedni! Ami minden előrehaladást akadályoz, az a félelem – ezt kell felszámolnunk! Mostantól tehát az energiákat a szabadság gondolatába és érzésébe fektessék! A célunk a szabadság. Keljenek fel hát, s ne álljanak meg addig, amíg céljukat, a szabadságot el nem érik!

Alighogy befejeztem a beszédet, amikor valaki a tömegből lelkesen felkiáltott:

– Milyen furcsa! Egy éve jóformán ugyanezeket a szavakat hallottam a Budapesti Zeneakadémián egy indiai jogatanítótól, aki nagy hallgatóság előtt tartott előadást. Olyan, mintha ugyanazt az üzenetet hallanám megint, mert a sors azt akarja, hogy ezt az igazságot megvalósítsam.

– Barátaim – folytattam –, az indiai, aki a Zeneakadémián szólt az emberekhez, ugyanaz, aki most Önökhöz szól. Az én sorsom ugyanaz, mint a Önöké, meg kell küzdenünk a körülményekkel,

az erő és a szabadság kinyilvánítása által. A messi Indiából Önök közé jöttem, magyar testvéreim, és a nehézségek és a szerencsétlenségek megtapasztalása az, ami felébreszti és cselekvésre készíti az alvó óriást. Büszke vagyok, hogy egy lehetek Önök közül. Nézzünk szembe a sorsunkkal, s ne meneküljünk el előle!

Másnap reggel a foglyok felismerték személyemben az indiait, aki múlt éjjel szólt hozzájuk. Arra azonban nem volt idő, hogy bármit is megbeszéljünk, mert hamarosan már meneteltünk. Több mint fél méteres hóban kellett gyalogolnunk, ráadásul a hó ragyogása majdnem megvakított. A napi fejadagunk egy kevés száraz kenyér volt. Alkalomadtán ránk mosolygott a szerencse, és kaptunk egy tányér meleg levest.

A hajnal mindennap úgy köszöntött ránk, hogy egy ismeretlen cél felé indultunk, és minden este hálát adtunk az Istennek, hogy túlélünk még egy napot. Amikor az első komoly bombatámadás kezdetét vette Budapesten, valamilyen furcsa ösztön azt súgta nekem, hogy tegyek néhány fokhagymát a kabátzsebembe. Hiszem, hogy ez mentette meg az életemet. Mindennap egy gerzedet ettem meg belőle. A bajtársaim meg voltak győződve róla, hogy titokban biztosan füstölt kolbászt eszegetek, amikor azonban felajánlottam nekik egy darabot becses tulajdonomból, orrfacsaró szaga miatt nem voltak hajlandók elfogadni.

Egy szép napon egy faluban pihentünk meg. Kinyílt egy ablak, és egy középkorú hölgy, jógaiskolánk egykori tagja nézett ki rajta. Amikor rongyos ruhámban rám ismert, könnyekben tört ki:

– Istenem, Ön is hadifogoly, Yesudian úr! Ugye már napok óta nem evett!

Megráztam a fejem.

– Van tányérja? – kérdezte.

Egy régi üres konzervdobozt nyújtottam oda neki, amit az út mentén találtam, és aminek az aljáról fagyott disznósírt kapartam ki. A dobozban melegítettem havat, hogy inni tudjak. Az asszony főtt kukoricát tett bele, majd gyorsan elkészönt, és becsukta az ablakot, mielőtt az oroszok felfedezték volna, mit tett. Mire ráeszméltem, mi történt, bajtársaim gyakorlatilag teljesen kiürítették a konzervdobozt, és kevesebb, mint egy maréknyi kukorica maradt nekem.

Az elkövetkező éjjelek egyikén különös sorsomon eltűnődve üldögéltem. Nem tudtam megállni sírás nélkül, nem az önsajnálat

vagy a reménytelenség miatt, hanem azért, mert annyira szenvedtem a metsző hidegtől. A testem nemigen birkózott meg a kegyetlen tél megpróbáltatásaival. Ekkor valami különös dolog történt. Dermedt állapotot éreztem, mely a fejemtől indult és fokozatosan terjedt a lábujjaim felé. Olyan volt, mintha a testem többé nem tartozna hozzám. Milyen csodálatosan jött el hozzám a halál – gondoltam –, hogy megszabadítson a szenvedéstől, mely nagyobb annál, mint amit el tudok viselni! Miközben arra készültem, hogy elhagyom a testet, múltam filmkockái peregtek le előttem, mintha az egész egy mozivászon jelenne meg. Majd a jelen és a jövő villant át az agyamon. Hogy ez percek vagy órák alatt zajlott-e le, azt nem tudnám megmondani. Úgy tűnt, az idő és a tér kitágult, de mivel voltak még teendőim és visszafizetendő adósságaim, hatalmába kerített a vágyak fergetege. Láttam az eljövendő dolgokat: hatalmas tömegeket magam mögött, akik mind a távoli látóhatár felől jövő fénysugár felé fordultak. Egy ellenállhatatlan kényszer mágnesként húzott vissza úgyszólván élettelen testembe. „Soha ne mutasd ki álmélkodásodat!” – hallottam belülről újra és újra, az égzengésnél is hangosabban. Úgy éreztem magam, mintha nem lennék egyéb, mint egy hatalmas, lüktető szív. Leírhatatlan béke telepedett rám, s más emberként keltem fel a helyemről. Ez után az élmény után ráébredtem, hogy az ember számos életet átélhet egyetlen életen belül. A határtalan szenvedés felgyorsíthatja a szellemi fejlődést anélkül, hogy ismételt születésekre lenne szükség.

Ilyen váratlan viszontagságok idején tanultam meg megvalósítani azokat a csodálatos igazságokat, melyeket Mesterem erdei remeteségében kaptam. Az igazságot először halljuk, majd látjuk, végül pedig felismerjük – tanították a régi korok bölcsei. Az igazság az élet harcmezéjén válik szükségessé. Az, amit gyermekkoromban több százszor elismételtem, azon a napon felismerésemmé és meggyőződésemmé vált – saját Önvalóm segítségül hívása:

Vezess engem a valótlanágból a Valóságba,  
a sötétségből a Fénybe,  
a halálból az Életbe!

Egy beavatási folyamaton mentem keresztül. Az egyiptomi nagy piramis beavatási kamrája helyett ez milliók tömeges beavatása

volt, akik a halál torkában voltak, és halhatatlan lelkeként léptek ki belőle. Lényegtelen, hogy valaki tudatosan éli meg ezt a nagy átalakulást, vagy sem. Mindazonáltal ez minden emberi lényben végbemegy számos élet folyamán, amikor szembe találja magát a rá kirótt tapasztalatokkal. Én fenntartás nélkül engedelmeskedtem a bennem lakozó magasabb erő parancsainak. Éreztem védelmező szárnyait körülöttem, miközben átvezetett a halál árnyékának völgyén, és semmitől sem féltem.

Ez után az egyedülálló élmény után, hogy ilyen tudatosan találkoztam a halállal; azután, hogy felismertem: az isteni *Önvaló* nem ismeri a halált, hiszen maga az Élet; azután, hogy felismertem azt is, hogy szellem vagyok, mely soha nem született és ebből következően soha nem is fog meghalni, meg voltam győződve arról, hogy orosz fogságom már nem tarthat soká.

Cipőm nem a háborúra készült: vékony bőrtalpa hamar levált, s alatta csak egy vastag kartonpapír maradt. Vizes kartonpapíron jártam, és állandóan szögekbe léptem. A faluban, ahol egy órát pihentünk, az ingemből hasítottam le darabokat, és szorosan bekötöttem vérző lábamat. Találtam egy hosszú ágat, amiből sétabotot készítettem. Ennek segítségével sántikáltam, hogy sérült lábamra kevesebb súly jusson. A következő rövid pihenőnél pilantásom a bot felső végére esett – egy tökéletes „Y”-ra. Eszembe ötlött, hogy talán a jógát szimbolizálja, de ugyanakkor jelentheti saját nevemet is: Yesudian.

Akkor még nem tudtam, hogy ez a megfigyelés egybevág Haich asszony sok-sok évvel azelőtti jóslatával. Jóval azelőtt, hogy találkoztunk volna, huszonnyolc éves korában Haich asszony spiritiszta médium volt. A számos ilyen összejövétel közül a legelsőn transzállapotban a következőt jelentette ki: „Ma heten vagytok, és egy új kört hoztok létre. Ez a kör spirituális világunkban „Y-körként” lesz bejegyezve. Meg fogjátok látni, hogy mint a földbe ültetett mag, ez a kör is hatalmas fává fog terebélyesedni, melynek ágai a világ végére is elérnek.”

A kör egyetlen tagja sem tudta még akkor, hogy a körnek miért az Y betű a neve. Ma már tudjuk. Jógaiskolánkat a világ minden részéről látogatják, és a fa tényleg hatalmas méretűvé nőtt, ágai elérnek a világ végéig. Nem szabad elfelejteni, hogy a jóslat idején, 1926-ban még nem voltak jógaiskolák Európában; a miénk volt az első.

Fiatal fiúként azt az álmot tápláltam magamban, hogy a szabadságot igaz valójában fogom megtapasztalni, hogy egy bottal a kezemben keresztül-kasul bejárom Indiát, a csillagos mennybolt alatt hajtom álomra a fejem, és azt eszem, amit a sors elém hoz. Olyan szabad vagyok, mint egy madár, semmim sincs, és én sem vagyok semmié. A sorsnak azonban más tervei voltak velem. A Gondviselésbe vetett hitem kisgyermekkoromtól fogva olyan volt, mint a gyermek édesanyjába vetett hite. Láttam, amint a kiscicák elmásznak anyjuktól, csak hogy egy kicsivel később elkeseredetten nyivákolhassanak, és láttam, ahogy anyjuk felugrik, odaszalad hozzájuk, nyakon csípi és a helyükre viszi őket. Elfogadtam ezt a magasabb tekintélyt, és valójában a sors tényleg meg is ragadott, és Indiából Európába vitt. Most, hogy ráleltem a botomra és étlen-szomjan vándoroltam, azon tűnődtem, hogy az ifjúkori indiai álom valósággá vált. Ám a körülmények egészen mások voltak: bottal a kezemben vándoroltam, nem volt semmi megtartani- és semmi veszténivalóm, elnyűtt cipőben és rongyos ruhában jártam-keltem – a lemondás tökéletes képeként. A teljes beletörődés hangulata lett úrrá rajtam, és készen álltam rá, hogy bármelyik úton elinduljak, amit elrendelt *Önvalóm* – mely mutatja számomra az utat –, mert meg voltam győződve róla, hogy az a legjobb és az egyetlen út.

Egy nap elértük a tábor, ahol a különböző magyar városokból összegyűjtött foglyok százazreit terelték össze. Csoportunk körülbelül ötszáz civil tagja együtt maradt. Egy tiszt érkezett ellenőrzésre. Én kiléptem a sorból, és tört orosszággal azt mondtam neki:

– Uram, mi mind civilek vagyunk, és nem vettünk részt semmilyen háborúban. Egyetlen orosz sem öltünk meg. Kérem, engedjen minket szabadon!

A tiszt ordított egy hatalmasat, visszalökött a sorba, és elment. Eltelt egy óra, és most egy másik tiszt jött, hogy szemügyre vegyen bennünket. Mint a csapat szószólója, ismét előreléptem, és a szabadon bocsátásért esedeztem. Ez alkalommal a tiszt majdhogynem visszarúgott a sorba. Összeszedtem magam, és felsebzett arccal és kézzel visszaálltam. Amikor a tiszt elment, fogolytársaim közül sokan kérlelni kezdtek, hogy többé ne járjak közben az ő érdekében, mert erőfeszítéseimet hiábavalónak érezték. Megint eltelt egy óra, és mivel nem mozhattunk, hogy melegen tartsuk magunkat, rettenetesen fázni kezdtük. Végül egy harmadik tiszt

érkezett a megtekintésünkre, ezúttal egy nő. Minden erőtartálékot bevetve, ismételten előreléptem. Letérdeltem elé, könyvek gördültek végig az arcomon, kegyelemért és a szabadulásunkért könyörögtem. Rám mosolygott, aminek valószínűleg több oka is lehetett: egyrészt sötét dél-indiai bőrmön látta, hogy nem vagyok magyar; másrészt egyfajta orosz konyhanyelvet beszéltem; és harmadrészt mivel könnyel átítatott szavaim megindították anyai szívét, hiszen „Anyának” szólítottam. Miután értesült szenvedésünkről, egyetlen szó nélkül távozott. Néhány perc múlva egy másik tiszt jött oda hozzánk. A női tiszt háta mögött állva hallgatta végig esedezésem, majd mosollyal az arcán elkiáltotta magát: „Civil damoj!”, ami annyit jelentett, hogy „Civillek, menjenek haza!” Mélyen legbelül az oroszok jószívűek voltak, mivel maguk is megtapasztalták a szenvedést.

Fogolytársaim közül sokan hálakönnnyeket hullatva öleltek át. A női tisztre mutattam, aki érzelmeinket egy kedves bólintással könyvelte el.

– Bármit is tesznek – kiáltottam –, ne maradjanak együtt, ne-hogy újra fogságba essenek. Szóródjanak szét minden irányba, és Isten legyen Önökkel!

Perceken belül szétrebbentünk.

Bár erősen sántítottam, nem éreztem fájdalmat, mert a szabadság borzongásától megéreztem, hogy a lehetetlent is el tudom érni. Erről eszembe jutott egy eset, ami fogságunk első napján történt. A légítámadás alatt egy bomba mellettünk csapódott be, és hozzávetőlegesen húsz életet követelt. A túlélők fejvesztett menekülésbe kezdtek, amikor egy hihetetlen jelenségnek lettem szemtanúja. A bomba felrobbanásakor négy vagy öt ember átgugrott egy majdnem kétméteres kerítésen anélkül, hogy akár csak hozzáérték volna. Amikor a rémült tömeg újra összegyűlt, megvitattuk ezt a bravúrt, és mindenki egyetértett abban, hogy normális körülmények között ez lehetetlen lenne. Az önvédelem olyan teljesítmények megtételére indította ezeket az embereket, melyek bármikor máskor messze meghaladták volna a képességeiket.

Már arra készültem, hogy visszatérek Budapestre, amikor egy teljesen kimerült öregember megbotlott a közelemben, és elesett. Odamentem hozzá, hogy felsegítsem, de nem volt több ereje.

– Menj tovább, fiam! – suttogta. – Én túl öreg és gyenge vagyok ahhoz, hogy a visszaútra gondoljak. Itt maradok, amíg a halál meg nem szabadít a szenvedéseimtől.

– Nem szabad így beszélnie! – mondtam neki. – Ha már eddig életben maradt, most már biztosan sikerülni fog a hazatérés. Jöjjön, tartsunk össze, és próbáljuk meg együtt!

Amikor már harmadszor is összeesett, nem volt más választásom, mint hogy a hátamon cipeltem, amíg bírtam. Ha lemaradt volna, hamarosan betemeti a hó. Az egyetlen gondolatom az volt, hogy mindkettőnknek túl kell ezt élnie, de rövidesen támo-lyogni kezdtem a 45 kilós súly alatt. Egy orosz teherautó közeledett felénk. Megpróbáltam leállítani, s megkérni, hogy vigyen el, de a vezető egyenesen nekünk jött, és még szerencsénk volt, hogy nem ütött el minket. Nem boldogultunk jobban a második teherautóval sem, ami katonákat szállított. A háborúnak még nem volt vége, a német ellenállás még nem tört meg teljesen, és folyamatosan szállították az orosz csapatokat Budapestre. Ekkor egy lovas kocsi jött arra. Könyörögve kértem a kocsist, hogy vigye el a haldoklót, de úgy ment tovább, hogy rám sem hederített. Pár perc múlva azonban megállt, és intett, hogy menjünk. Hátamon az öregemberrel, kezemben a bottal odasántikáltam a kocsához, és gyengéden ráfektettem ziháló társamat. Megkönnyebbülve sóhajtottam fel, amint a jármű eltűnt az esti ködben. De nem csak ennyi öröm jutott aznapra. Másodszor is megállt egy lovas kocsi, és az orosz kocsis felhúzott maga mellé a bakra. Úgy nyolc kilométert tettünk meg a következő faluig, amikor át kellett adnom a helyemet két katonának, de azzal vigasztaltam magam, hogy legalább hetvenéves barátomról gondoskodik valaki.

A veszélyekkel teli napokon a bátorság és az erő újabb tartalékai mutatkoztak meg. Az átélte fizikai megpróbáltatások és főként a szinte sarkvidéki állapotok rendes körülmények között ki-bírhatatlanok lettek volna. Ellenálló képességemet csak két dolognak tulajdoníthattam: tudatos légzésemnek, melynek segítségével folyamatosan feltöltöttem az idegrendszeremet pránával, vagyis életenergiával, és annak, hogy tudatában voltam egységemnek a bennem lévő örökkévaló életető forrással, az Önvalóval. Soha nem vélekedtem úgy ezekről a tapasztalataimról, mint a megpróbáltatás és gyötrelmem időszakáról, hanem úgy tekintettem rájuk, mint folyamatra, melynek során napvilágra került az

Önvalóm, amelynek természete az erő, a bátorság, a félelemnélküliség és a szabadság. Azért tanultam meg megmászni az ismeretlen magasságokat, mert mélyen voltam; és csak mert a halál torkába jutottam, azért tudom, hogy csupán az halhat meg, ami megszületett – az isteni Önvaló sohasem.

Teljesen elvesztettem az időérzékemet, végül azonban elértem Budapestet, bár sokkal rosszabbul sántítottam. A bombázás most volt a legsúlyosabb, mivel a körbezárt német hadsereg még nem tette le a fegyvert. Végre eljutottam a Haich-villába, de az egykor gyönyörű ház majdnem a földdel lett egyenlő. Vajon a család meghalt vagy elmenekült? Ki tudta volna megmondani? Végigjártam a közeli kórházakat, amelyek menedéket és szerény ennivalót biztosítottak a menekülteknek, leginkább a nőknek és a gyermekeknek. A félhomályban Haich asszonyért és a családjáért kiabáltam. Emberek százai kuporogtak és feküdtek mindenhol, és szánszalommal tekintettek rám. Napokig hiába kerestem őket, utcáról utcára, házról házra járva. A városban másfél millióan laktak, de a szívem mélyén tudtam, hogy valahol itt kell lenniük. Azzal is tisztában voltam, hogy egy bennem lévő irányító erő vezeti a lépteimet, egy mindentudó Önvaló, amelybe most fenntartás nélkül vettem a hitemet.

Egy napon, amikor a lábaim már nem tudtak tovább vinni, le roskadtam egy ház lépcsőjére. Néhány perc múlva felálltam, és alig hittem a szememnek: az öregember, akit megmentettem, egymár lépcsővel feljebb ült, és végtelen gyöngédséggel tekintett le rám. Elaludtam, és ő arra várt, hogy felébredjek.

– Üdvözlöm, drága barátom – bökte ki izgalomban –, milyen csodálatos meglepetés itt látni önt, és legfőképp életben látni.

– Igen – válaszolta megnyugvással a hangjában –, az Ön és a Gondviselés segédelmével élek.

Hosszasan elmesélte mindazokat a megpróbáltatásokat, melyeken átment, és hogy milyen szilárdan hitt mindvégig abban, hogy meg fogja találni a hazavezető utat. Emlékezett a gyárcsarnokban elhangzott lelkesítő beszédemre, ami hitért – mint minden cselekedet igaz alapjáért – kiáltott.

Ezt követően én meséltem neki nehéz helyzetemről, hogy egy kedves családot keresek, akikkel együtt élek, és megkérdeztem tőle, hogy – bár csekély volt a valószínűsége – hallott-e Haich Erzsébetről, a két leánytestvéréről és a gyermekeikről. Szemében

az öröm szikrája gyúlt, amikor elmondta, hogy mindannyian pont abban a házban laknak, aminek a lépcsőjén üldögélünk. Felpatantam, és hálásan megöleltem a hihetetlen hírért, majd berohantam az ajtón. Szinte rögtön feltartóztatott azonban egy orosz katona, aki a házat őrizte, mivel – úgy tűnt – a ház magas rangú tisztnek főhadiszállása. Ekkor közbelépett az idős úr, és elmagyarázta, hogy egy most hazatérő rokon vagyok. Amikor elhárult az utolsó akadály is, óriási sietséggel szedtem a lépcsőfokokat, és bekopogtam a harmadik emeleti lakás ajtaján. Maga Haich asszony nyitott ajtót. Az öröm, hogy újra együtt lehetünk, nagyobb volt, mint amit el tudtam viselni. A szenvedés túlfeszített hetei rám borultak, és én összeestem a padlón. A család egyik férfitagja segített fel és fektetett ágyba, majd ő maga távolította el a vastag kötést a lábaimról – csúnyán be voltak gyulladva, de szerencsére nem fagytak és nem fertőződtek el. Néhány nap múlva gyógyulni kezdtek, és én újra tudtam járni.

Az események folytatása egy olyan tapasztalás volt, ami tartalmasabbá tette az életemet. Mivel a sors egymás után mérte rám a csapásokat, egy újfajta tudatosság ébredt fel bennem. Végtere is nem isteni Önvalóm volt az, ami feltörte az önmaga készfette gubót, hogy a szabadság szárnyai segítségével kiemelkedhessen abból? Abban a pillanatban, hogy tudatossá váltam a szabadságra, mely valódi természetem, a külső körülmények nem számítottak többé. Tudtam, hogy mindig ugyanaz leszek, mindörökké szabad, legyen az Szibériában, Budapesten vagy bárhol máshol. Mindent eligazító Önvalóm megváltoztatta életutamat, és visszavezetett nagyra becsült tanítómhoz, Haich Erzsébethez, akitől még mindig volt mit tanulnom.

### 3. FEJEZET

## A jógaiskola céljai

A háború alatt megrázó volt látni sokak bátor hozzáállását, akik előtte gyengének mutatkoztak. Dr. H. szokta mesélni, hogyan élte túl a kízókamrát úgy, hogy elméje közben elmerült a jógában, s mindvégig tudta, hogy a halál nem érintheti meg őt, aki makulátlan; hogyan fejlesztett ki majdnem emberfeletti ellenálló képességet, amint meztelenül, térdig hideg vízben állt télen a börtönben. Testében hőt termelt, hogy megvédje magát a hideg ellen, míg elméje Istenben nyugodott. Az egyéb kínzások ellenére sem volt hajlandó elárulni hazáját. Egy másik diákot politikai okokból, hamis vádak alapján vetettek börtönbe. Téli időben a csupasz földön kellett ülve aludnia, miközben jobb kezét a bal lábához, a bal kezét pedig a jobb lábához láncolták. Azonban a büntetések egyike sem tudta megtörni a nyugalomát és a szellemét. Csodálatos példamutatása és a jogáról tartott tanulságos beszédei erőt adtak rabtársainak is. Olyan meggyőző erővel bírt, hogy számos tolvajt és más törvénsértőt győzött meg arról, hogy hallgassanak jobbik énjükre, és hagyjanak fel korábbi életmódjukkal.

A háború után egyszer kopogtatott valaki az ajtón, és Haich asszony egy jól öltözött tábornokot vezetett be. N. tábornok, aki már több éve jógázott, azért jött el, hogy börtönélményeiről meséljen. Miután alaptalanul feljelentették, és elvesztette befolyásos pozícióját a hadseregben, számos fogolytársával együtt nap mint nap a kivégzésükre vártak. „Most mennem kell – gondolta –, és ha ez Isten akarata, hát ne vesztgessek el több időt, hanem irányítsam erőmet isteni énem felismerésére.” Három-négy órán-

ként egy küldött masírozott be a cellájába azzal az üzenettel, hogy agyon fogják lőni. Sorsába beletörődve a figyelmét azzal a szándékkal irányította befelé, hogy elérje a célját, mielőtt meghal. Amikor végül néhány férfi érte ment, hogy elővezesse, a tábornokot az üdvösség állapotában találták, tekintete egy mások számára láthatatlan látványon függött. Szólították, de nem felelt, mert érzékei visszahúzódtak, és elméje teljesen elmerült a valóság magasabb birodalmában. Fogvatartóit félelemmel vegyes bámulat töltötte el, és a durva férfiak egyike sem mert hozzányúl-  
ni, mert mindegyikük érezte a tiszta és makulátlan szellemi erőt, ami belőle sugárzott. Nem sokkal ezt követően szabadon bocsátották.

Hasonló esetek százaival találkoztunk, melyeket nem felejtettünk el, de mindegyiküket nem tudjuk itt leírni. E történetek mind alátámasztják az emberben rejlő erők korlátlan hatalmát, melyeket ha tudatosan és megfelelő módon uralma alá hajt, komoly hatással lehet mindennapi élete minden cselekedetére.

Budapesti iskolánk két régi diákja, Tímár Miklós és Király József, akik pár évvel azelőtt Ausztráliába vándoroltak ki, egy nap Melbourne utcáin sétálgattak. Éppen budapesti éveik élményeiről beszélgettek, amikor tekintetük véletlenül egy kirakatra esett, s abban egy könyvre, melynek címe az volt: *Yoga and Health!* Örömmel fedezték fel azt az alapigazságot, miszerint véletlenek nem léteznek: pontosan ugyanezt a könyvet olvasták magyarul. Hirtelen megszűnt minden távolság: újra érezték, hogy egyek velünk és az egész jogacsaláddal. Ismét élvezettel mesélték a számukra oly kedves élményeket. Amikor Haich asszonnyal megkaptuk boldog levelüket, mi is úgy örültünk neki, mint ők maguk, mivel mi is éreztük összetartozásunkat mindazokkal, akik valaha jártak vagy most járnak az iskolánkba, és tudjuk, hogy sem az idő, sem a távolság nem lesz képes soha ezt a kötelet elszakítani.

Jógaiskolánk célja az, hogy megtanítsa az embereket igaz természetük kinyilvánítására, s hogy megmutassa nekik: minden szenvedést a belső meggyőződéseinkkel és szándékunkkal ellentétes cselekedetek okoznak. Ugyanakkor tisztán és szívesen kell tartanunk, hogy tanításunk legfontosabb részét az az erő képezi, amit abból nyerünk, hogy uralkodunk magunkon, és győzedelmeskedünk keserű tapasztalatainkon. Nagyjaink élete, akikről

olvastunk vagy hallottunk, ragyogó példaként szolgálhat számunkra. Az ilyen példaképekből nyert ösztönzés ugyanakkor nem elegendő, hacsak saját cselekedeteinkkel alá nem támasztjuk. Iskolánkban azokat az eszközöket tanítjuk, melyekkel a vágyott tulajdonságokat el lehet érni, és a tanítványok elsajátítják, hogyan szenteljék magukat szorgalmasan annak a feladatnak, hogy a tettek és a magabiztosság embereivé váljanak. De milyen csúcshoz akarjuk mérni magunkat az életben, mit akarunk legyőzni vagy elérni? Bármilyen fenségesek is legyenek, ezek a szédítő magasságok nem haladják meg többé erőnket, hanem elérhetővé válnak számunkra. Milyen örömdet a győzelem, amikor először kerekedünk felül a nehézségeken, és az akaraterőnk átveszi az irányítást! Milyen elégedettség és büszkeség tölt el bennünket, amikor összemérjük erőnket a harag hegycsúcsával! Micsoda öröm, amikor a büszkeséget legyőzzük a szelídséggel, a tudatlanságot pedig a bölcsességgel!

A jóga azokat a gyakorlati lépéseket tanítja meg, melyeket bármelyik gyermek vagy felnőtt megtehet az önuralom felé. A tanítvány megtanulja, hogyan tartsa egymással harcban álló érzékei gyepölőjét. Megtanulja az égi paripák irányítását, melyek testének szekerét áthúzzák az élet háborgó vizein. Végül pedig megtanulja, hogy a test, óriási szunnyadó erejével együtt, csak szolgál, s hogy ő, egyedül ő maga a saját élete ura, mivel nem különbözik az örökkévaló, áldott és szabad szellemtől. Tanításunk lényege ekképpen az, hogy józanul és tisztán felvázoljuk az olyan tulajdonságok eléréséhez vezető gyakorlati eszközöket, mint az akaraterő, az ellenálló képesség, a koncentráció, az önuralom, a biztos emlékezőtehetség, a megkülönböztetés ereje, a bátorság, a lelki és testi egyensúly, az állhatatosság, a nyugalom és az elme békéje. Célunk nem más, mint segíteni a keresőt abban, hogy tekintetét felemelje, és ezáltal látóköre olyannyira kiszélesedjen, hogy befogadja az élet minden aspektusát; megtanítani számára, hogy a síkság az, ami a hegynek nagyságot kölcsönöz, és a hegy adja a síkság szépségét. Ez a mindent elfogadó hozzáállás képesé teszi a keresőt arra, hogy minden hitet a fejlődő lélek körüli védőbástyaként lásson, a szellemi kamaszkor eléréséig tartó szükségyszerűségnek, ami a spirituális érettséghez vezet el. Ekkor mindenkinek le kell ráznia minden béklyóját, mely valaha is megkötötte. A jóga egy olyan eszköz, mely felgyorsítja a fejlődést, egy

tudatos és határozott cselekvés, amely az emberben lévő legmagasabb megnyilvánulását célozza. A jóga az élet nyelvét tanítja, és segít bennünket abban, hogy az élet érthető legyen gyermeknek és felnőttnek egyaránt.

Munkánknak az is szándéka, hogy eloszlassa azt a számos félreértést, ami a jógával kapcsolatban még mindig elterjedt, és hangsúlyozza a jóga gyakorlati értékét. Szeretnénk megmutatni, hogy a jóganak semmi köze nincs a misztériumok terjesztéséhez és a természetfölötti praktikákhoz. Világossá akarjuk tenni továbbá, hogy a jóga az önfejlesztés ősrégi tudománya, melynek alapelvei – ősi múltja ellenére – teljes mértékben alkalmazhatók mindennapjainkban.

Abbéli vágyunkban, hogy ott segítsünk, ahol tudunk, egy imával bocsátjuk útjára ezt a könyvet, Isten áldását kérve, aki mindennapi cselekedeteinket és lépteinket irányítja. Hozzon fényt oda, ahol sötétség uralkodik, s reményt oda, ahol a reményvesztettség az úr! Alakítsa a gyengeséget erővé, és ahol nyugtalanságot talál, ott töltsön el mindent békével!

#### 4. FEJEZET

### *Indiai emlékek*

Ha visszatekintünk a múltunkra, és emlékezetünkbe idézzük fiatalságunk napjait, be kell vallanunk magunknak, hogy azokból a korai időkből származik sok olyan benyomás, mely ma hatással van ránk. Emlékezetünk küszöbén élő jelenetek, eseményekben gazdag, változékony képsorok bukkannak fel. Ahhoz, hogy előhívjam magamból ezeket a történeteket, le kell merítenem a hálót az emlékezet vizébe, és felhozni azt, ami a hálóba akad. Izgalom és boldog borzongás fut át rajtam, amikor kapcsolatba kerülök a gyermekkorommal. Hogy e ragyogó eseményeket szavakba öntsem, és a múltat időtlen jelené alakítsam, szükség van arra, hogy minden korai élményemet felelevenítsem, amint azoknak a napoknak a drámáit újra élem.

Ahogy a múlt különböző képeiről töprengek, és a benyomásokról, melyek ott rejtőznek hét lakat alatt a szívem titkos kamrájában, megint fiúvá leszek, csendes és málázó kisfiúvá. Bár kereszténynek születtem, és ebben a hitben neveltek, s az örült fanatizmus többször is magával ragadott, szívem egy ütemre vert hindu testvéreim szívével. Hiszen gyakran voltam szemtanúja vallásos felvonulásnak, ahol a lelkesültség és az önátadás kifejeződései az emberi érzések minden kötelékét meghaladták. Én magam is csendes résztvevő lettem, aki már napokkal előtte alig várta a vidám vallási fesztiválokat. Minden hónapban volt egy jelentős szent körmenet, minden héten egy vallási találkozó, és minden nap – sőt, minden pillanat – szent benyomásokkal szolgált. Olyan légkörben lélegeztem és éltem, mely istenek és istennők neveitől vibrált. Bár én nem szívtottam ezt a tüzet, azért a me-

legét élveztem. A kert ugyan nem az enyém volt, de magamba szívtam virágainak tiszta illatát.

Az emberek hatalmas szegénysége és a fizikai megpróbáltatások látszólag nem fontosak az indiaiak számára. Úgy tűnt, hogy Isten nevének pusztá említése enyhíti minden fájalmukat. A nyomorék koldus; a leprás, akinek a fél arcát elemésztette a betegség; az, aki ősei bűneitől szenvedve fájó testét egy életen át tartó vezeklésben vonszolja – a társadalom mindezen számkivetettjei nagyobb belső gazdagsággal bírnak, mint a királyok összes kincse. Gyermekkoromban milyen gyakran visszhangzott fülemben istenszerető énekeik refrénje! Egyszer Góvinda, Góvinda, Góvinda vibrált egész éjjel álmomban. Másszor Ráma, Ráma, Szítá, Rám. Majd Rádhá, Krisna, Párvatí, Siva, Mahádéva, Visnu, Laksmí, Szaraszvatí, Szávitrí, Kálí, Ísvara, Paramésvara, Vaszudéva, Szukadéva, Vjásza, Parasuráma, Brahmá, Hari, Hara, Óm, Óm, Óm.

India levegőjét betölti Isten. Bhárata gyermekei Istenben élnek, Istenben hajtják nyugovóra a fejüket, és Istenben halnak meg. A tanulatlan ember ereje az ő Istene. A szegény ember minden vagyona az ő Istene. A szenvedő vigasza az ő Istene. A hindu számára az élet mulandó dolog. A test örömei nem nyújtanak neki tartós megelégedettséget, s születésétől fogva az anyatejjel szívja magába ősei, a bölcsek és a risik tudását. Eszerint az egyetlen, a halandó természetet meghaladó valóság Isten. A hindu számára nem létezik határvonal Isten és öközte. Valóban olyan szoros a kapcsolata Istennel, mint amilyen erős egy anya és gyermeke vagy egy apa és gyermeke közötti kapocs. A mennyország vagy a túlvilág elképzelése nem létező a hindunak, mert nem akarja ezt a földi, anyagi létezést egy másik formában magával cipelni. Tökéletessé akarja inkább tenni önmagát, hogy jelenlegi állapotából az isteni eszközévé magasztosuljon, és elérje az isteni természetet. „Tökéletesnek kell lenned, mint ahogy Atyád is tökéletes, ki a mennyekben lakozik” – számára ez nem pusztá kijelentés, hiszen az emberi fejlődés elképzelése szerint növekedés, mely átvezet a gyermekkoron, a fiatalságon és az érett férfikoron, egészen az isteni természetig. Gyerekes fanatizmusom gyakran szólt a kereszténység mellett. Akkor még nem láttam, hogy az csak egyike a számos lehetséges útnak, melyek mind ugyanoda vezetnek. Kiálltam a kereszténység, mint az egyetlen helyes cél mellett, és a fanatizmus ingatag bátyáját vontam magam köré.

„Ti, keresztények, egymás ellen harcoltok – mondta nekem egyszer egy egyszerű hindu. – Ha keresztény akarsz lenni, légy Krisztus maga!” Találó szavai teljesen elképesztettek és zavarba hoztak, és be kellett látnom, hogy igaza van. Felismertem, hogy egy magát „kereszténynek” nevező katonai társadalmat képviselek, és még véletlenül sem cselekszem Krisztus tanításai szerint.

A hindu vallását illetően nagyon praktikus. Mindennapi életében Isten felismerésére törekszik. Az a mély szakadék, amit mi, keresztények hozunk létre, amikor vallásunkat egy vasárnapi üggyé tesszük, teljes mértékben hiányzik a hindu hitéből. Amikor sok-sok évvel később Európában elmémet Isten békéjébe akartam visszavonni, és hétköznap egy gyönyörű keresztény templom felé vettem az utamat, csak zárt ajtót találtam, és csalódottan indultam el visszafelé. Ahogy gondolataimba merülve lépkedtem lefelé a lépcsőn, egyszerre világossá vált számomra, Isten miért olyan elérhetetlen a keresztények számára.

Amikor Madrásban elcsitult a zajos forgalom, gyakran láttam, ahogy gazdátlan tehenek pontosan az út közepén telepednek le, ami egy órája még az élet nyüzsgő színtere volt. Hajléktalanok százai, akiknek már évek óta nincs tető a fejük fölött, szintén itt gyűlnek össze. Néhányan egyedül, míg mások családdal jönnek, magukkal cipelve csekély világi tulajdonukat: egy gyékényt és egy ágyékkötőt. Lesöprik a járdáról a port, kiterítik gyékényeiket, és azon alszanak, amíg az első reggeli nyüzsgés tovább nem űzi őket végtelen vándorlásukban.

Abban sincs semmi szokatlan, ha azt látjuk, hogy az édességboltot záróra után gyorsan kitakarítják, és egy szent képének segítségével oltárrá alakítják, jázminnal, rózsával és egyéb virágokkal feldíszítve. Este tíz vagy tizenegy órakor futótűzként terjed a hír, hogy egy bráhmna vagy egy vándorszerzetes fog énekelni és a nagy művekről, a *Mahábháratáról* vagy a *Rámájánáról* beszélni. Pár percen belül férfiak, nők és gyerekek százai gyülekeznek a bolt előtt. Néha a mesélő nagyon öreg már, de mestere annak, hogyan repítse el hallgatóit a régmúlt világába, ahol India soha nem fakul, örök életű ruhájában tündököl. Én magam is sokszor megálltam, és olyan erős hatással volt rám mindez, hogy büszke keresztény hozzáállásomat, mely a hinduizmust tudatlan bálványimádásnak bélyegezte, hamarosan elmosta a nagyszerű áradat, amint megnyíltak előttem a világ legősibb vallásának zsilip-

jei. Rá kellett ébrednem, milyen ostoba és gőgös is voltam, hogy keresztény hitemet valami magasabb rendűnek gondoltam. Nagyon gyorsan leszámoltam azzal a megnyomorító hiedelemmel – mely az emberben élő hatalomvágyat serkenti –, hogy csak egyetlen vallás helyes, az összes többit pedig el kell utasítani.

Sok öreg mesemondó mesél fennkölt stílusban eposzokat hősei dicső tetteiről. A *Mahábhárata* és a *Rámájana* azonban semmihez sem hasonlítható. Ezeket a hőskölteményeket olvasva vagy hallgatva az egyszerű halandó felemelkedik földi létezésünk emberi síkjáról a hősök, az istenek és az istennők szférájába. Nem pusztán kívülről többé, hanem a leírt események szereplője. Egyike lesz az öt Pándava fivérnek: közülük való, és osztozik minden gondjukban, szenvedésükben, győzelmükben és sikerükben. Ki ne akarná elkísérni Szávitrit Jama, a halál urának birodalmába, hogy Szatjaván életét visszaszerezze? Az érzelmek micsoda áradata, a szeretet milyen ekstázisa, milyen pátosz, micsoda asszonyi bűbáj, micsoda hűség és rendíthetetlen bátorság! Még Jama, a hatalmas isten is tehetetlen az olyan szeretettel szemben, mint amilyen Szávitri szeretete, és visszaadja neki Szatjavánját!

Ezek a történetek sokszor hajnalig elhúzódnak. Az emberek nagyon kevés alvás után mennek dolgozni, sőt néha egyáltalán nem alszanak. Ilyen alkalmakkor nem törődnek a kényelmi szempontokkal. Van olyan is, hogy a mesélés egy hétig vagy még tovább is eltart, a türelmes tömeg azonban soha el nem fogyó buzgalommal mindennap visszatér. Mivel a szellemi tanító nem fogad el fizetséget, étel- és gyümölcsfelajánlásokat hoznak neki. Háza a világegyetem, annak teteje a kék égbolt, szíve pedig az a sok ember, akikben a *Mahábhárata* halhatatlan üzenete lüktet. Ma már a *Mahábhárata* tanítása folyik az ereimben, mint ahogy Indiában milliók szívében. Dróna méltóságteljes viselkedése, ahogy királyi tanítványait a fegyverkezelésre tanítja, csak arra ösztönözhet bennünket, hogy emberi természetünk tökéletes uralását kívánjuk.

Amikor Ardzsuna felemeli az íját és céloz, Dróna megkérdezi tőle:

- Mit látsz, Ardzsuna? A fát látod?
- Nem, uram.
- Az ágakat látod?

- Nem, uram.
- A madarat látod?
- Nem, uram.
- Akkor hát mit látsz, Ardzsuna?
- Nemes uram, a madár szemét látom.

Ki az, aki ne érezné, hogy aki olyan odaadással imádja Istent, mint ahogyan Ardzsuna lő, az semmi mást nem fog látni, csakis Istent? Ki kételkedhet abban, hogy ilyen eltökélt önátadással a vágy nyílve szője célba talál?

## 5. FEJEZET

### Indiai gyermekkor

Gyakran voltam szemtanúja különös jeleneteknek, melyek apám orvosi várójában történtek. Állandóan jöttek-mentek a látogatók és a barátok, a betegek áradatától szinte függetlenül. Egy férfi, aki magas pozícióban volt a bíróságnál, egy szép napon elköszönt, és vándorszerzetesként kelt útra. Igen járatos volt a régi korok filozófiai rendszereiben, ismerte a védántát, az upanisadokat, a Gítát és az eposzokat. A nyugati filozófiákat illetően sem volt járatlan, bár úgy vélekedett róluk, mint egy részlegesen megrajzolt körről, ami még kiegészítésre vár. Néha beszélgetések zajlottak, melyek gyakran vitába torkolltak, de – avatott vezető segítségével – a szent iratok egyikének tárgyalásában érték el tetőpontjukat, legyen az a mohamedánok *Koránja*, a buddhisták *Dhammapadája*, a keresztények *Bibliája* vagy a hinduk *Védái*.

Maradi keresztény elképzeléseim itt szenvedték el első megpróbáltatásaikat, amikor felismertem, hogy a *Védák* minden valószínűségi credót elfogadnak, s úgy tekintenek rájuk, mint az egyén fejlődéséhez szükséges hit sokféle kinyilatkoztatására. A buddhizmus része volt a hinduizmusnak (a védántának), és soha nem működött különálló vallásként. Mindenekfölött a hindu életforma megújítását jelentette; az emelkedett szellemű Buddha soha nem szándékozott vallást alapítani. Teljesen megdöbbentett, amikor megtudtam, hogy Ádám és Éva jelképes legendája, mely a zsidók *Ószövetségében* található, már sokkal azelőtt lejegyzésre került a *Védákban*, ahol Ádima és Héva történeteként szerepel.

Hadd legyen a világon annyi vallás, amennyire a világnak szüksége van! Ártani nem árthatnak, csak jót tehetnek. A hin-

duk szabad szellemű hozzáállása minden vitának véget vet a különböző hitek között.

– Mit látsz azon a fán, óh, Ardzsuna? – kérdezte egyszer Krisna.

– Egy fát látok, mely földi szeder alatt roskadozik – válaszolta Ardzsuna.

– Nem a földi szeder alatt roskadozik az a fa, óh, Ardzsuna, hanem SRI Krisnák alatt roskadozik.

Így értettem meg, hogy egy és ugyanaz az Isten borítja fölénk az élet fáját, védelmet nyújtva minden embernek, legyen az akár mohamedán, akár zsidó, akár keresztény, akár hindu.

Emlékezetem képcsarnokából arcok bukkannak fel, s olyan benyomások ötlenek az eszembe, melyek gyermekkoromban hagytak mély nyomot az elmémbe. Egyikük egy mesemondóhoz kapcsolódik, másikuk egy énekeshez, megint másikuk egy ügyes vitázóhoz, és a sok más arc között még mindig magam előtt látom egy csendes férfi ábrázatát, akivel apám számos csendes órát töltött el.

A mesemondó a történeteit a *Pancsatantra* szórakoztató meséivel tette még színesebbé, ami az állattörténetek legrégibb létező gyűjteménye.

– Bábú – szólt oda nekem –, még van egypár mesém a számodra. De először fejezd be a házi feladatodat!

Sietve végeztem unalmas számtan- és angol nyelvtan feladattaimmal, és hamarosan ott ültem ennek a különös embernek a lábainál, akinek a célja az volt, hogy jobbra tegye az embereket. Alig néhányan vették őt komolyan, mert túl gyakran fejtette ki a szándékát. Engem ez nem sokat érdekelt, hanem kitártam a szívemet ősi anyaföldem kincsei előtt. Néhány történetét az eposzokból vette.

– Tudod, hogy a szürke mókus honnan kapta a fehér csíkjait? – kérdezte.

– Amikor Ráma megépítette a hídját Bhárata és Rávana szigete között (India és Ceylon között), hogy hadseregét átvezesse rajta, és elpusztítsa a hatalmas Rávanát, az erdő minden állata a segítségére sietett. Hanumán, a majmok nagy királya egész népével azon foglalatzkodott, hogy óriási köveket és gyökerestül kitépett fákat hordjanak össze. Még a kis állatok is eljöttek Rámanak segíteni, köztük egy kis szürke mókus, aki elhozta kicsiny homokadagját, hogy segédkezzen az óceán feltöltésében. Rámát,

az urat, nagy örömmel töltötte ez el, és megsimogatta a mókus hátát, ujjai nyomán pedig három fehér csík maradt. Attól fogva Bhárata földjén minden mókus Ráma áldott jelével jön a világra.

Bármikor egy indiai mókust lát, Rámára, az úrra gondol, és amikor Rámára gondol, magára Istenre gondol, akit Ráma megtestesített, s így áldottnak érzi önmagát.

Volt egy másik nagyon kedves története, a hűséges papagájáról. Egyszer egy éhes vadász mérgezett nyilával egy őzet vett célba, de elvétette a lövést, és egy magas fa törzsét találta el. A halálos méreg a gyökerekig hatolt, a fa hamarosan kiszáradt és meghalt. A rajta élő minden bogár és madár elment máshová, egy erényes papagáj kivételével. Ő eltöklelt, hogy élete végéig öreg barátja, a fa társaságában marad, s így nem is hagyta el. Minden jó cselekedet és erény eljut Indra, az istenek királyának fülébe, ekképpen a madár erényei rövidesen feljutottak a mennyekig. Amikor az istenség letekintett a földre, bámulatba ejtette a papagáj hűsége. Remetének álcázta magát, és megjelent a madár előtt, hogy hűségének indítékait kikémlelje:

– Óh, madár, miért nem választottál másik fát lakhelyedül? – kérdezte tőle. – Mennyi fiatal és sudár fa van errefelé! És öreg és hatalmas fák is vannak, melyek fa-isteneknek lakhelyei. Válassz belőlük ebben a gyönyörű erdőben!

– Óh, Indra, szerény életemből és idős koromból adódóan számos dolog tudása megadatik nekem – válaszolt a madár. – Üdvözöllek, istenek királya! Miért próbálsz elcsalni attól, aki védelmezett engem a születésemkor, óvott betegségben és öregségben? E tiszteletre méltó ágak alatt ébredtem rá az élet törvényére és a halálon túlmutató titokra. El kellene-e hát hagynom azt, óh, király, aki mindennél jobban szeretett engem? Inkább választom azt, hogy itt maradok életem végéig.

Indra el volt ragadtatva a hűséges papagáj ragaszkodásától és tudásától, újra felöltötte mennyei alakját, mely fénylett, mint a déli nap, magasztalta a madár hatalmas érdemeit, és így szólt:

– Kérj valamilyen kegyet, ami a szívednek a legkedvesebb!

– Óh, király, add vissza az életét hűséges barátomnak! – kérte a madár.

Indra az élet vizéből néhány cseppet a fa gyökereire hintett. A fa rövidesen újra életre kelt, s ágait az égre emelte, hogy Indra előtt leróhassa tiszteletét.

## A dzsungel nyelve

Az állatoknak és a madaraknak, akárha vadon és szabadon élnek, minden bizonnyal érző szívük van, és érzékenyen reagálnak a félelemre vagy a barátságra. Régi otthonomban, Dél-Indiában gyakran barangoltam napokig az erdőkben és a cserjésekben, s magamba szívtam az egyedülletet és a békét. Azok után kutattam, akik a nyugtalan világtól visszavonulva az erdei remetelakokban élnek a jógi életét, s azt keresik, ami minden testi örömtől felülmúl; akik nem szenvednek többé az érzékek ostorcsapásaitól; akik azt tanítják, hogy az elégedettséget csak a belső erő kihasználásával és helyes használatával lehet elérni; akik előlépnek, hogy az emberek isteniségét hirdessék, s megszabadítják őket a hamis neveltetés kötelékeitől. Nagy szerencsém volt, hogy találtam néhány ilyen rendkívüli szellemiségű embert, akik eljutottak belső Himalájájuk csúcsára, és az őket körülölelő béke részévé váltak. Remetelakjaikat gyakran szédítő magasságokban építették, mint a sasok fészkeiket, vagy a veszélyekkel teli dzsungel mélyére húzódtak. Az anyatermészet megvédi, a keblére öleli a békeszeretőket, akik megtanulták a nem-ártás misztikus nyelvét. Hiszen hatalmas birodalmában, ahol teremtményeinek meg kell védeniük magukat az életben maradásért, ezeknek az embereknek fel kell adniuk a félelmet és az agressziót ahhoz, hogy az állatok földjén élhessenek. Nemegyszer látni fekete párducot, gyönyörű, ám mégis vad leopárdot, de még akár tigrist is, amint békésen heverészik egy jógi kunyhója mellett. Ösztönük megsújja nekik, vajon a hely barátságos-e vagy ellenséges.

Srí Ramana Maharsi, a nagy dél-indiai szent egy napon szokásos sétáját tette a szent Arunácsala hegyen. Elkísérte őt Rátonyi Erzsébet asszony, a magyarországi Teozófiai Társaság volt elnöke. Az erdőben szemtől szembe találták magukat egy tigrissel, aki egyértelműen támadásra készült. A bölcs mozdulatlanul állt, míg külföldi látogatója némán meredt az egyre közeledő, morgó vadállatra. A Maharsi ekkor megfogta Rátonyi asszony csuklóját, aki azonnal érezte, hogy minden félelem elszáll belőle. A vadállatok látják az ember legbelsőbb érzéseit, amit sehogy sem lehet elrejtteni előlük. Semmi értelme mosolyogni, amikor a szívünk félelemmel teli. Amikor a hölgy újra lélegzethez jutott, egypár lépéssel a bölcs háta mögé lépett, és rövidesen észrevette, hogy miután minden félelme elhagyta, teljesen biztonságban érzi magát. Tudatára ébredt a Maharsi jelenlétének. A bölcs, aki a csend nyelvén beszélt, ritkán szólt tíz mondatnál többet egy nap, mivel meggyőződése volt, hogy a csend a cselekvés leghatékonyabb eszköze, hiszen az érzéseket a legnagyobb intenzitással közvetíti. A Maharsi lágy hangon így szólt az előtte álló nagymacskához: „Menj el!” Szavai kedvesek voltak, mint egy szívélyes kérés. Az ugrásra kész állat erre az utasításra felemelkedett, majd lassan elvonult abban az irányban, ahová a bölcs mutatott.

A Maharsi később elmondta, hogy akik elérték a tökéletességet, mely természetes állapotuk, képesek bármilyen befolyást gyakorolni még a legvadabb állatra is. „Ha képesek vagyunk valódi szeretetet sugározni, az állatok nem árthatnak nekünk” – hangzott nyugodt válasza a megdöbbenet kérdezőhöz fordulva.

Az igazság keresésének korai éveiben a Maharsi a csendfogadalmat a nyughatatlan elme lenyugtatója és uralása hatékony eszközének tartotta. Nyugtalan világunktól távol, barlangokban élt egymagában, hogy zavartalanul meditálhasson. A belső szemlélődés ezen időszakai alatt nagyon mély létállapotokat tapasztalt meg, melyek sokszor órákig is eltartottak. Azt mesélik, hogy abban az időben tigrisek látogatták, és néhányan szűk barlangjába is vele tartottak, hogy ne érezze magát egyedül. A leghalványabb jelét sem mutatták annak, hogy a barlanglakót bántani akarnák, és voltak, akik néhány hétig vele maradtak. Hangosan doromboltak a jelenlétében, és úgy játszottak, mint a cicák.

Az indiaiak tudják, hogy a jógi nem idegenkednek a vadállatok látogatásaitól. Ezek lehetnek vonuló vad elefántok vagy kis

őzikék, melyek békés közelségében telepednek le. Az érdekes az, hogy ezek az állatok mind megszelídülnek a jógi jelenlétében, és nem bántják többé egymást. A tigris és a bárány vagy a leopárd és az őz a szó szoros értelmében egymás mellett fekszenek. A remetelak szent földjén nincs félelem, és az embernek önkéntelenül az Édenkert jut eszébe, ahol egyedül az eget és földet betöltő szeretet az úr, mely minden szíven uralkodik, emberekén és vadállatokén egyaránt.

Gyermekkori emlékek jutnak most az eszembe. Egy vasárnap reggel a templomból tértünk haza, amikor házunk ajtaját tárva nyitva találtuk, a ház pedig üresen állt. Vidéken a majmok nem csak kellemetlenkednek, de veszélyt is jelentenek, mivel ellopnak mindent – az ennivalót ugyanúgy, mint a használati tárgyakat. Az ajtókat és az ablakokat emiatt be kell csukni, mielőtt az ember elmegy otthonról. Tudtuk, hogy édesanyámnak otthon kell lennie, így nyugtalankodni kezdtünk, amikor sehol sem találtuk. Hosszas keresés után ájultan leltünk rá a fürdőszoba hideg padlóján. Megjelenésünkre egy szokatlanul nagy méretű kobra tekeredett le a testéről, majd eltűnt a kertben. Édesapám, aki orvos volt, azonnal vizsgálni kezdte a hideg és merev testet. Szerencsére nem talált rajta halálos marást. Édesanyám szíve gyengén vert, és a feje magasságában még lehetett egy kis melegséget érezni. Erőteljes masszázst követően az élet visszatért a mozdulatlan testbe, édesanyám fel tudott ülni, és elmesélte, mi történt. Mindez decemberben esett meg, a hűvös és esős évszakban, amikor a kígyók keresik a meleg helyeket. A kobra éppen ezért jött be a fürdőszobánkba, és amikor anyám belépett, felsemelte a fejét, sziszegett, és felé csapott. Mivel azonban nem ütközött ellenállásba, nem támadott tovább, hanem közelebb csúszott. Édesanyám ösztönei azt súgták, hogy ne próbáljon elmenekülni, de a hatalmas kígyó látványától megfagyott az ereiben a vér, összeesett a padlón, és semmi egyébbe nem emlékezett. A kígyó ekkor a nyakára és a karjaira tekeredett, ahol meglelte a keresett meleget, s addig ott is maradt, amíg érzésünk zaja meg nem zavarta és menekülésre nem készítette. Akkoriban szokatlanul nedves és hideg volt az idő. Annak, hogy a kertünkben egy kobra rejtőzik, megvolt az a veszélye, hogy váratlanul megmarvalakit, emiatt hívtunk egy kígyóbűvölőt, aki különös, monoton zenéjével rövidesen előcsalogatta. Apám szigorú utasításokat adott,

hogy a kobrát semmilyen körülmények között ne ölje meg, így hát egy lapos, kerek kosárban visszavitték a dzsungelbe, ahonnan jött. Iskoláskorú természetem abban az időben halálbüntetést kívánt a betolakodóra, ám apám kedves hangon rám szólt: „Nem bántotta édesanyát, így mi sem bántjuk őt.”

Kisfiúként nagy érdeklődést mutattam azok iránt a fém teaádobozok iránt, amiket nagynéném hatalmas ceyloni teaültetvényéről küldött nekünk minden hónapban. Valami furcsát társítottam hozzájuk, amitől a hideg is kirázott minden alkalommal, amikor megérkeztek. Az ültetvény távol esett minden lakott településtől, és egyedül egy faház állt a közepén. A közelében rengeteg vadállat és kígyó élt. A teacserjék, úgy látszik, nem nyújtottak elegendő árnyékot a tűző nap elől, mert nagyon sokféle kígyó jött a ház közelébe. Nagynéném és családja szerették a természetet, és magányukban számos állattal kötöttek barátságot, akik naponta meglátogatták őket, és ennivalót fogadtak el tőlük. Egyikük egy óriási fekete kobra volt, aki felkészült a lépcsőkön, hogy a tálból megigya az édes tejet. Miközben ivott, nagynénémnek hagyta, hogy megsimogassa szép, büszke fejét. Egyetlen rossz mozdulat elég lett volna ahhoz, hogy a sziszegő fej a villámlásnál is gyorsabb mozdulattal lecsapjon, és nagynéném örökre lehunyja a szemét. Ha egyetlenegyszer jelét adta volna a félelemnek, az elég lett volna ahhoz, hogy a bizalmatlanság és az aggodalom érzéseit elárulja, és a kobra nem habozott volna, hogy önvédelemből megmarja.

Annyi idősen lenyűgözött a természet ismerete, és minden szabad időmet a természetben töltöttem, hogy gyakorlati bizonyítékokat gyűjtsek össze arról, amit olvastam, hallottam vagy láttam. A természet volt a barátom. Egyszer tizennégy éves koromban apám vidékre küldött, hogy a rizs betakarítását felügyeljem. Sokan dolgoztak a földeken, és én figyeltem, ahogy az egyszerű és vidám emberek énekszó mellett gyors kézzel vágják az érett rizst vagy gyűjtik össze az aranyszínű kukoricát. Miközben a kukoricát vágják, hatalmas zöld kígyók menekültek a mezőről. Úgy egyméteresek lehettek, és két és fél centiméter vastagok. Azonnal meg is fogtam hatot ezekből a hosszú, vékony élőlényekből. Szokatlanul könnyeden és gyorsan mozogtak, de ha megpiszkáltam, akkor a farkuknál fogva fel tudtam emelni és nyújtott karral tudtam tartani őket. Abban a pillanatban, hogy észrevették,

a földeken dolgozók mind felvették a nyúlcipőt, és szétszéledtek a szélrózsa minden irányába. Biztonságos távolságból azt kiabálták, hogy dobjam el a kígyókat, és fussak el, mivel rendkívül veszélyesek. A tanítómnak gyűjtöttem őket, hogy meg tudja mutatni az osztálynak, de most kénytelen voltam mindet szabadon engedni, mert a rémült munkások addig nem voltak hajlandók tovább dolgozni, amíg a kígyókat fogságban tartom. Amint eldobtam őket, a kígyók tovasiklottak és eltűntek. Ekkor egy földműves rohant oda hozzám, és kérlelt, hogy mosakodjak meg, mivel az ember nem tudhatja, milyen mérget rejtenek ezek az állatok. Biztosítottam őket afelől, hogy sértetlen vagyok, ő azonban ragaszkodott ahhoz, hogy elvigyen a legközelebbi kúthoz, és jó alaposan lecsutakoljon. „Ezek a kígyók a szemre céloznak, és megvakítják az áldozatukat – korholt –, szerencséd van, hogy a farkuknál fogva tartottad őket.”

Születésemtől fogva szeretem a természetet és számtalan gyermekét. Valamilyen oknál fogva különösen közeli kapcsolatom van a kígyókkal, és ösztönösen érzem, hogy nem árthatnak nekem, mivel beszélem és értem a nyelvüket, mint Kipling Mauglija *A dzsungel könyvében*.

Alkonyatkor a verebek százával csiripelnek a fákon, és megtárgyalják a nap eseményeit. Szakadatlanul csicseregnek monoton kórusban, sokszor még fél óránál is többet; majd mintha valaki hirtelen parancsot adna rá, mindent beborít a csend. Biztosan van valami oka, hogy a madarak a világ minden részén ilyen különösen viselkednek. Bármilyen fülsiketítő lármát csapnak, csiripelő nyelvükben kell lennie valamiféle értelemnek, ha ilyen bőbeszédűen társalognak. A kígyók sziszegése, a majmok kiáltozása, a galambok turbékolása, a macskák dorombolása, a tehenek bőgése, az elefántok trombitálása és az oroszánok ordítása mind jelentéssel bír a természet birodalmában. Minden teremtménynek megvan a saját kifejezési formája, használja akár udvarlásra vagy küzdelemre. Mindannyian, a madarak és az állatok egyaránt, érző szívvel bírnak, és felelnek a félelem vagy a barátság nyelvére. Az ösztön, mely arra készteti a nőstény oroszánt, hogy elejtsen valamit a barlangban várakozó kicsinyének: a szeretet. Az ösztön, mely azt súgja neki, hogy védje meg kölykét a betolakodóktól: a szeretet. És az ösztön, ami miatt szabadon portyázik a dzsungelben, nem más, mint a benne lévő szabadság szeretete.

Egy fiatal szerzetes elhatározta, hogy felkutatja Istent. Mindenféle nehéz gyakorlásnak szentelte magát, és bár messze jutott a szellemi fejlődés útján és sok olyan dolgot elért, mely a legtöbb ember számára elérhetetlen, még mindig szomjazott a végső tudásra. Mindenki nagy szentként tekintett rá, ő azonban úgy érezte, hogy saját teljesítményei nem elegendőek ahhoz, hogy békét adjanak számára. „Múlik az idő, és én még mindig nem találtam meg Istent” – sóhajtott fel. Teljesen kiábrándult a világ tűnékeny dolgaiból, s a lényegi valóság után áhítozott. „Mi értelme van az életnek, ha még saját természetemet sem vagyok képes megérteni?! – kiáltott fel szenvedéssel a hangjában. – Semmi haszna tovább élnie az olyannak, mint én, aki nem képes látni Istent. Most hát véget vetek az életemnek!” Hatalmas elkeseredettségében ezzel a szilárd elhatározással ment ki az erdőbe. „Nem érdemes ezt a testet tovább viselni, ha az nem Isten lakhelye. Sokkal hasznosabb lenne, ha egy éhes tigris elé vetném. Én Isten után vágyódom, a tigris pedig húsrá vágyik. Testemet így neki adom, hogy végre valami szolgálatot tegyen.” Amikor beért az erdő közepébe, lefeküdt a földre, s várta, hogy jöjjön egy vadállat. Kis idő elteltével egy éhes tigris jelent meg, és lassan közelített zsákmánya felé. Az elszánt szerzetes mozdulatlanul feküdt, és várta, hogy a tigris rávesse magát. Ám teljes döbbenetére az állat odament hozzá, néhány lépésre tőle megállt, és az ölés legkisebb szándéka nélkül nézett rá. Pár perc elteltével sarkon fordult és elment. A szerzetes ezt bátorító jelnek vette, és visszament a barlangjába, hogy tovább folytassa a meditációit. Még harmincéves sem volt, amikor részesült az isteni megvilágosodásban. A későbbiekben arra volt hivatott, hogy az ember természetének igazságát és földi célját hirdesse Indiában és külföldön egyaránt. Ugyanez a szerzetes tanított az ember isteni természetéről Nyugaton. Ő volt az első, aki azt hirdette: nem vagyunk arra kárhoztatva, hogy hibáinkért a pokolra kerüljünk, és ő volt az, aki ki merte jelenteni: az ember nem a tévhitől jut el az igazsághoz, hanem az igazságtól jut el az igazsághoz – egy alacsonyabb rendű igazságtól egy magasabb rendű igazsághoz. Azt tanította, hogy nincs okunk félni az elkövetett botlásainktól, hanem úgy kell rájuk tekintenünk, mint a ragyogó tapasztalat és tanulság forrására, és bátran föléjük kell emelkednünk.

Ugyanez a szerzetes egy napon néhány európai tanítványával sétálgatott a London melletti zöld mezőkön, és éppen szellemi

útmutatással látta el őket. A társaság lassan lépkedett a nyomában, teljesen elmerülve a fiatal szerzetes szavaiban. Egyszerre csak arra lettek figyelmesek, hogy egy megvadult bika vágtat feléjük. A szórványosan növény fák mögött kerestek menedéket, de egyikük, egy hölgy, akit üldözésbe vett a bika, képtelen volt elmenekülni, és végül kimerülten esett össze. A félelmet nem ismerő szerzetes odarohant hozzá, és elé állt. A bika szarvait leszegve, sebesen vágtatott felé. „Mégiscsak eljött számomra a vég” – gondolta a szerzetes, és megpróbálta felmérni, milyen messzire fogja a bika taszítani, és mennyi ideje lesz a hölgynek arra, hogy felpattanjon és elmeneküljön. Széles terpeszbe állt, a karjait összefonata a mellkasa előtt, és csak várt. Senki sem képes megmondani miért, de a támadó állat hirtelen megtorpant a bátor szerzetes előtt, mintha egy szakadék szélére ért volna. A lehelete forró volt, és nehezen vette a levegőt. Vérben forgó szemei rendíthetetlen ellenfelére szegeződtek, majd egy perccel később megfordult és továbbbátált. A társaság így el tudta hagyni a mezőt, szeretett tanítójuk háta mögött keresve menedéket. Ez a szerzetes nem volt más, mint Szvámi Vivékánanda.

Az ilyen esetek mindennaposak Indiában, és a jogiknak tulajdonított nagyszerű erények bizonyítást is nyernek, hiszen tények, és nem kitalációk. Mindamelllett az indiaiak nem tulajdonítanak nagy jelentőséget nekik. Ehelyett afelől érdeklődnek, hogy az ilyen tettek hozzásegítik-e az embert a szellemi fejlődéshez, és segítenek-e az élet nagy problémáit megoldani. Ha egy jogi ilyen erővel rendelkezik a vadállatok felett, érvelnek, akkor milyen hatalma lehet az embereknek? Ragyogó példája elegendő ahhoz, hogy az emberi gyengeség minden jelét eloszlassa, mivel ő testesít meg minden pozitív tulajdonságot, melyet mindannyian fáradságos küzdelmek árán szeretnénk elérni.

Indiában az állatvilágot az emberiség élő részének tekintik. Állatokról szóló gyönyörű legendák és anekdoták vannak beleszőve a bölcsék és a szentek élettörténeteibe. Milyen szavakkal lehetne leírni azokat a tiszta és gyöngéd érzéseket, melyeket a nagy indiai hősköltemények, a *Mahábhárata* és a *Rámájana* az állatok birodalmából az emberibe emelnek át? Mint ahogy az indiai művészet, az indiaiak állatszeretete és az állatok megértése is hatalmas magasságokat ért el; nagyszerű megnyilvánulásai ezek a legnemesebb érzéseknek, melyek az emberi szívből kiáradhatnak.

## 7. FEJEZET

### Az indiai anya

Indiában a neveltetésnek nagyon fontos szerepe van. Már az anyaméhben elkezdődik, és mindenkit élete végéig elkísér. A hindu asszony gyermekért imádkozik, s imákkal és böjttel készül fel a nagy eseményre. Egy gyermekről, aki nem ima által fogan meg, azt gondolják, hogy csak félig van kész. A gyermek, aki imádkozásban születik, boldogságot, békét és áldást hoz a szüleinek. Amíg az anya várandós, igyekszik a lelkét gazdagítani, mert tudja, hogy ennek közvetlen hatása van a kincsként őrzött életre, mely még mindig része. A nagy indiai epikus költemények, a *Bhagavad Gita* és más vallásos könyvek az isteni ihlet folytonos forrását jelentik számára. A hőskölteményekből egy istent választ magának eszményképnek, egy olyan istenséget, aki kifejeződése és megtestesítője azoknak a tulajdonságoknak, melyeket szeretne elérni. Figyelmét ezután teljesen erre az ideálra összpontosítja. Testének ápolása, tiszta ételek fogyasztása és egészséges életmód – ezek jegyében telnek napjai, és minden alá van rendelve annak, hogy a növekvő gyermek jól érezze magát. A terhesség hosszú hónapjai az ilyen benyomások csendes gyűjtögetésével telnek, s e benyomások minden bizonnyal kitörölhetetlen nyomokat hagynak a születendő gyermek lelkén. A sugárzó istenség eszményképe gyakran bukkan fel az anya elméjében, aki nemegyszer végigsimítja testét, miközben így szól: „Legyen a kicsinek gyönyörű szeme, olyan, ami soha nem fél az igazságra tekinteni! Legyen a szája a lótuszhoz hasonlatos, olyan, ami félelem nélkül az igazat, s csakis az igazat mondja! Legyen gyönyörű, erős és egészséges a teste, mely nem mást, csakis az életet nyilvánítja ki! A lelke pedig

olyan legyen, ami semmi egyebet, csak Istent fejezi ki!" A születés előtti nevelés nem a képzelet hasztalan koholmánya, hanem szándékosan irányított, hatalmas erő. Végül a gyermek az anyai szív szent vágyainak beteljesüléseként jelenik meg.

Egyszer régen élt Indiában egy királynő, akinek három fia született. Édesanyjuk származásukhoz méltó neveltetésben részesítette őket. A ringó bölcső fölé hajolva mindennap elénekelte nekik a legmagasabb rendű szeretet dalát. Minden áldott nap elénekelte az egyetlen igazságot, amit ismert:

*„Óh, gyermekem, az élet vagy, a végtelen,  
Az élet vagy, az örökkévaló,  
Az élet vagy, a halhatatlan,  
Az vagy, gyermekem.  
Te az vagy.  
Te az vagy.”*

A három herceg napról napra őszinteségben, erőben és bátorságban növekedett. Minden reggel, amikor a nap sugaraira felnyitották a szemüket, és amikor este álomra szenderültek, édesanyjuk énekét hallották. Egy szép napon el kellett hagyniuk a palotát, hogy egy bölcs távoli remetelakjában uralkodókhoz méltó neveltetésben részesüljenek. Abban az időben a királyokat és az uralkodókat bölcsök tanították politikai, társadalmi, szellemi és egyéb fontos dolgokban, hogy népüket vezetni tudják. Ez volt az oka annak, hogy még a királyok is hódolattal adóztak a bölcsök előtt.

Mielőtt útra keltek, a királynő mindhárom fiának adott egy kis aranyládikát, melyet addig nem nyithattak fel, míg tanulmányaik véget nem értek. Hosszú éveknek kellett eltelniük addig a napig. A legidősebb herceg ekkor felnyitotta ládikáját, és egy darab papíron a következőt találta benne:

*„Óh, gyermekem, az élet vagy, a végtelen,  
Az élet vagy, az örökkévaló,  
Az élet vagy, a halhatatlan,  
Az vagy, gyermekem.  
Te az vagy.  
Te az vagy.”*

Sokáig töprengett a szavakon, majd így szólt: „Ha anyám látta bennem az örökkévaló, végtelen és halhatatlan életet, mit számíthat nekem egy mulandó földi királyság? Mi hasznát látnám a gazdagságnak, amikor egy napon a halál kopogtat majd az ajtómon? Visszavonulok inkább az erdő mélyére, hogy a természet dolgairól elmélkedjek, és addig nem is térek vissza a palotába, amíg az örök igazságot meg nem leltem. Hogyan vezethetném a népemet bölcsesség nélkül? Hogyan irányíthatnám, ha magamat sem vagyok képes irányítani? Először magamat kell megvilágosítanom, hogy másokat ki tudjak vezetni a sötétségből. Elsőként én fogom megtapasztalni a valóságot, hogy azután másokat is ki tudjak vezetni a valótlanból.”

Két öccse is ugyanerre az elhatározásra jutott, és visszavonultak az erdő csendjébe, hogy rátaláljanak arra, amit édesanyjuk születésük napjától látott bennük.

2

A jogi tanulmányok tárgya

## II. rész

# TANÁCS ÉS ÚTMUTATÓ A JÓGA NÖVENDEKEINEK

## A jóga gyakorlatok lényege

Akik olvasták a *Sport és jóga*t, és gyakorolják a légzőgyakorlatokat (a pránájámákat) és a különböző testtartásokat (ászanákat), azok jótékony hatásukat kétségtelenül érezni fogják akár már egy hónap tudatos gyakorlás után is. Bár teljesen semmi nem tudja helyettesíteni a rendszeres és lehetőleg személyes útmutatást, a fontosabb gyakorlatok lényegét tulajdonképpen el lehet magyarázni. Mivel a gyakorlatok természetükből adódóan egyediek, a jóganövendéknek saját ítélőképességére kell támaszkodnia, amikor kiválasztja a szükségleteinek legmegfelelőbbeket. E célból külön kiemeljük a gyakorlatok élénkítő vagy nyugtató hatásait, ezenkívül gyógyászati és szellemi értékeit. Gondos és szorgalmas gyakorlás mellett a növendék új tapasztalatokkal fog gazdagodni mind a fizikai, mind a szellemi síkon. Ez arra fogja ösztökélni, hogy több energiát szenteljen a jógára, mivel a gyakorlatok sokrétű hatása egyre világosabbá válik a számára.

Nézzük meg mindenekelőtt a teljes jógalégzés rendszerét. Ez az egyetlen helyes légzésmódszer, mely a lehető legjobb hatással van a testre és annak minden részére, ugyanakkor a háborgó gondolatokat egyetlen pontba gyűjti össze. Ennek azonban önmagától, erőfeszítés nélkül kell megtörténnie. Lélegezz lassan és mélyen úgy, hogy csak félig vagy háromnegyed részig töltsd meg a tüdődet levegővel, s ezáltal kerül el az erőfeszítést és a túlerőltetést. A légzést a teljes ellazulás és megnyugvás érzésének kell kísérnie. Ha ezt a légzést minden étkezés előtt pár percig gyakoroljuk – a napi gyakorlatok mellett –, az életenergia nyilvánvaló lesz bennünk, és most először rá fogunk ébredni a hatalmas ben-

nünk lévő, megnyilvánulásra váró erőkre. Az érzést talán egy összetekeredett kígyóhoz tudjuk hasonlítani, mely lassan és méltóságteljesen felemeli a fejét. Mint ahogy lehetetlen megszámlálni a csillagokat az égen, úgy az sem lehetséges, hogy leírjuk, mennyi energia, erő és hatalom rejlik bennünk. Szvámi Vivékánanda erről így vélekedik: „A tudósok vajon ismerik-e vagy megértettek-e valamit is abból, ami az emberben rejlik? Évmilliók teltek el azóta, hogy az első ember megjelent a földön, mégis erőinek csak egy kicsiny része nyilvánult meg ez idáig. Ezért soha nem szabad azt mondanod, hogy gyenge vagy. Nem tudhatod, mi szunnyad a némileg elkorcsosult felszín alatt. Csak nagyon kevésbé ismered, mi van benned – mert mögötted a végtelen erő és végtelen áldás óceánja terül el.”

Az orrcimpát finom idegvégződés hálójába szövi be, melynek sajátos feladata az, hogy felvegye és az agyban lévő idegsejtekhez vezesse el a pránát, mivel az agyból és a gerinc idegdúcaiból a prána megtalálja az útját az egész idegrendszerhez. Amikor belélegzünk, tudatosan tapasztalhatjuk a prána vagy életenergia áramlását az agyba, a mellkasba és az egész testbe. A prána átjárja legkisebb részeinket is, új élettel tölt fel és minden idegfeszültségtől megszabadít bennünket. A stressznek nem kell külső behatásokból eredni ahhoz, hogy ideges tüneteket produkáljon. Nagyon gyakran, amikor az idegekben kevés a prána, görcsök, feszültségek és idegi eredetű zavarok lépnek fel. A pránahiány a nem megfelelő légzésnek, a lazítás és az alvás hiányának tudható be. Ilyen esetekben a helyes légzés nagyon egyszerű gyakorlatát ajánljuk mind megelőzésre, mind pedig gyógy módként.

Orvosi vizsgálatok kimutatták, hogy sokkal nagyobb mennyiségben termelődnek a testben a vitaminok a helyes jógalégzés eredményeként, mint a vitaminban gazdag étrend következményeként. Számos korábban ismeretlen vitamint fedeztek fel az emberi szervezetben. Ez csak azt igazolja, amit a jógi már évezredek óta tanítanak, azaz hogy amikor prána áramlik a testbe, akkor azonnal kémiai reakció megy végbe a vérben, és az idegek erőteljes feltöltődésen mennek át, mely általános megújódással jár.

A jógi nagy fontosságot tulajdonítanak a test és a gondolatok megtisztításának. Ebben az esetben is az egyszerű, ám helyes légzésmódszer az, ami a vért megtisztítja a szennyező anyagoktól. Minden ilyen belégzéskor hatalmas mennyiségű oxigén kerül a

szervezetbe. A testben lévő mérgek így módon megsemmisülnek, és természetes hő keletkezik. Az egyenletes vérkeringés gyógyír a hideg kezekre és lábakra. A teljes jógalégzés rendszere lehetővé teszi, hogy a másik négy fő tisztító szerv normálisan és egészségesen működjön: a bőr pórusai, a verejtékmirigyek, a vesék és a belek mind jótékonyan részesülnek a helyes légzés nyújtotta impulzusokból. A fizikai szintű megtisztulás hatása, mint minden jóga gyakorlat esetében, kétszeres, azaz mind a testre, mind az elmére hat. A gondolatok és a gondolkodóképesség világosabbá, tisztábbá és összeszedettebbé válik.

A test melyik részében érezzük a légzésre való ösztönzést? Az orrlukakban? A szájban? Az agyban? Vagy a tüdőben? Te is képes leszel a pontos helyet meghatározni, ha elvégzed a következő kísérletet. Ül le egyenes háttal egy székre! Csukott szemmel lassan lélegezz ki, amennyire csak tudsz, és néhány másodpercig maradj levegő nélkül! Minden kétséget kizárólag a szívedre fogsz rámutatni, mint az éltető szervre, melyen keresztül a test az élethez kapcsolódik. Azt mondhatjuk hát, hogy a *légzés az életet és a testet összekötő híd*.

A szív lényünk középpontja. Amikor elmerülünk a szívben, éppnek és egészségesnek érezzük magunkat. Amikor eltávolodunk tőle, bizonytalanná válunk. Minél messzebbre kerülünk az agy felszínére, annál nagyobb zavarodottságot érzünk: elveszítjük szellemi egyensúlyunkat. De ha képesek vagyunk lényünk középpontjában időzni, akkor úgy találjuk, hogy sokkal könnyebben tudunk uralkodni nyugtalan természetünkön. Akkor minden cselekedetünk figyelmes ellenőrzés alá kerül, és biztosak leszünk a döntéseinkben. Ezért mondja Szvámi Vivékánanda: „Az agy és a szív közötti ellentétben dönts a szív mellett!” Tetteink így jól átgondoltak lesznek, és egyre növekvő megkülönböztető erő vezérli majd őket. Ha a légzést egyenletes és szabályos ritmusban végezzük, egész lényünk egységes és minden tettében összpontosított lesz.

## 2. FEJEZET

### Hasznos javaslatok jogánövendékeknek

Álljon itt néhány tanács, melyek a gyakorlásnál nagyon hasznosak lesznek:

1. Gyakoroljunk csukott szemmel, hogy figyelmünk összpontosítását fejlesszük. Akkor sokkal könnyebb egy adott gyakorlat közben a pránát egy bizonyos testrészbe irányítani.

2. Gyakorlás közben soha ne felejtjük el magunkban sugallni az adott gyakorlathoz tartozó gondolatot. A jóga mudrá például a belső szervek gyakorlata. Ez annyit jelent, hogy a gyakorlat végzése közben tudatunkat a belső szervekre kell irányítani, elménkben pedig a következőt kell ismételnünk: „Belső szerveim mindennap egyre jobban működnek.” A trikónászana esetében pedig ezt kell mondogatnunk magunkban: „Egész idegrendszerem élet-erővel telítődik.” A kijelentések erejének hatása már magában is érezhető lesz a gyakorlat végzése alatt és után.

3. A kimondott utasításoknak és azok ismételtetésének átütő és rendkívül erőteljes hatása van tudatunkra és tudatalattinkra. Minden parancs lenyomatot hagy bennünk. Ezek a lenyomatok a tudatalattinkban gyűlnek össze, és állandóan hatnak ránk, akár ébren vagyunk, akár alszunk. A rossz szokásokat, melyeknek rabjai vagyunk, le tudjuk győzni a tudatosan magunkban ismételt parancsok segítségével. Az építő jellegű és erőteljes gondolatok ismételtetése a leggyorsabb módja a jogánövendékek élete sikeres újraformálásának. Személyiségünk megszokásainkból tevődik össze. Ha ezek a megszokások gyengítő hatásúak, személyiségünk is gyenge lesz. Ha azonban erőt sugárzóak, személyisé-

günk is erőssé válik. A jó gondolatok, szavak és tettek ismételtetésével a jógi erős személyiséget épít fel magának, amit semmi sem tud megingatni vagy elpusztítani.

Ha minden szöveget monoton hangon ismétlünk úgy, hogy a szavakat ily módon egymásba mossuk: „Eeerőőss ... vvaagyook ... tteesttbeenn, ... eeerőőss ... vvaagyook ... lléélleekbeen...”, akkor ennek ellenállhatatlan hatása lesz, és mély befolyást fog gyakorolni egész lényünkre.

4. Tanuljunk meg kívülről néhányat a fejezet végén megadott erőteljes gondolatokból, s ismételjük őket olyankor, amikor a depresszió és a negatív lelkiállapotok fenyegetően eluralkodnak rajtunk.

5. A jóga gyakorlásának elkezdéséhez elengedhetetlen a tökéletesen elcsendesült tudatállapot. Ha gondolataink zavartak és nyugtalanok, minden próbálkozásunk csak elfecsérelt idő. Amikor azonban elménk összpontosított, a szétszórt erők összegyűlnek, és az agyunk, a gerincoszlop és az idegközpontok hatalmas tárházában tárolódnak.

6. Ha azon szerencsések közé tartozol, akiknek külön szobájuk van a gyakorlásra, akkor minden alkalommal, ha belépsz oda, annyi pozitív erőt vigyél be magaddal, amennyit csak bírsz. Ragyogjon ott a fényed, és izzón ki minden sötétséget! Gyűjtsd össze minden erődöt, hogy az összes gyengeséget le tudd győzni. Szedd össze minden békédet, hogy az összes vihart le tudd csendesíteni. Hagyj minden zaklatottságot odakinn. Váljon szokásoddá, hogy soha ne lépj be ide mélabúsan vagy negatív lelkiállapotban. Csak vidámságot vigyél be magaddal, és csak azt, ami valójában vagy. A jógi azt állítják, hogy az energia soha nem vész el. Kis szobádban, ahol apránként mindent feltölt és áthat az általad kibocsátott energia, hamarosan a béke szigetére lelsz, ahová mindig visszavonulhatsz egy csendes meditációra. Az OM szó mentális ismételtetése kézzel fogható fizikai és szellemi változásokat eredményez majd benned ugyanúgy, mint a szoba légkörében.

Ha nincs külön szobád, ne emészd magad emiatt! A szoba csak egy külső segítség; a valódi ház, mely menedéket ad neked, a saját tested. „Nem tudjátok, hogy ti vagytok a Szentléleknek templomai?” Tegyé félre egy matracot, egy takarót vagy egy kis szőnyeget a jóga gyakorlására. Azt soha nem szabad senki másnak megérintenie. Amikor leülsz rá, tudatosan itasd át saját erőd

és békéd kisugárzásával. Ha már átitatódott életerőddel és jó gondolataiddal, rövidesen olyan légkört fog kibocsátani magából, amelyben elméd teljes békéjével tudsz gyakorolni.

Ha folyamatosan ismétljük az ŐM-ot, tudatunk elmerül a forrásába, a szívbe, ahol a testi tudatosság megszűnik, s az ember tudatában van annak, hogy „ÉN VAGYOK”. A mulandó formák határain túllépve ráébredünk, hogy mi vagyunk az ŐM, az élet valódi lényege, mely nem csupán áthatja a megnyilvánulás kicsiny hullámát – a testünket –, hanem az egész világegyetemben létket, s élettellel tölti fel a számtalan többi megnyilvánulást.

7. Fontos emlékeznünk arra, hogy minden lélegzetkor életet adó prána áramlik a tüdőnkbe és a szívünkbe. Ezt az életerőt testünk bármely részébe irányíthatjuk az összpontosítás erői által. Bármikor észrevevessük az életerő hiányát, egy kis gyakorlás után azt a legyengült részhez tudjuk irányítani. Ha például azt érezzük, hogy közel állunk a megfázáshoz, mert fázunk vagy mert testi ellenálló képességünk legyengült, a pránát belégzéssel össze tudjuk gyűjteni a szívben, majd a kilégzéssel ki tudjuk sugározni a test minden részébe, mint a fénysugarakat. Pár percen belül elegendő hőt fejlesztünk így ahhoz, hogy képesek legyünk ellenállni mindenfajta meghűlésnek.

8. A hatha-jógik célja az, hogy meghosszabbítsák életüket, és okkult erőkre tegyenek szert. Azok a jógik azonban, akik a legmagasabb szintű fejlődést és az anyagi kötelékektől való megszabadulást kutatják, megtanulják testüket uralni néhány éltető ászana (testhelyzet) és pránájama (légzőgyakorlat) segítségével, s imígyen felkészítik magukat a jóga magasabb rendű állapotaira, azaz a valódi én felismerésére. Tisztában vannak vele, hogy az okkult erők akadályt jelentenek legfőbb céljuk elérésében. Az igazi jögi emiatt elutasítja annak még pusztá elképzelését is, hogy természetfeletti képességeket használjon – melyekre ugyanakkor akár még szert is tehet véletlenül az igazság keresése közben –, mivel tudja, hogy ezen erők megszállottságának és használatának eredményeként könnyen hiúvá és önzővé válhat az ember. E képességeknek nincs valódi értékük, és akik rendelkeznek velük, azzal az érzéssel játszanak, hogy magukat embertársaiknál följebbvalónak érzik, és így szinte mindig áldozatává válnak a gögös hivalkodásnak. Nem szabad, hogy a jóganövendéket ez félrevezesse, és azt gondolja, hogy egyszerű gyakorlatainak hatása ki-

csiny jelentőségű. Ellenkezőleg, ha az utasítások alapján véghezük őket, lehet, hogy már egészen rövid idő alatt nagyon mély hatást fejtenek ki. Soha nem szabad elfelejtenünk, hogy azért véghezük ezeket a gyakorlatokat, hogy teljesen uralni tudjuk egészségünket, s ugyanakkor befolyást gyakoroljunk szellemünkre. A jóga az önfeljesztés legmagasabb rendű formája.

9. A gyakorlatok kivitelezése során egy kicsit sem szabad sietni. A jógát ne keverjük össze a dinamikus tornával, mely aktív mozgással képzi a testet és annak izmait. Kívülről nézve a jóganövendék passzív, ám a valóságban senki nem lehetne nála tevékenyebb, mert teljesen elmélyül a feladatban, hogy a természet erőit tökéletesen fegyelmelni tudja és uralma alá hajtja, melyek, ha magukra hagyják őket, egészen kaotikusak. Minden jóga gyakorlatnak automatikusan megvan az a hatása, hogy a belső béke és rend állapotába visz el minket, ami már önmagában a nagy önfegyelem jele. Kerülünk hát el minden gyors és energikus mozdulatot. Szokjuk meg, hogy minden egyes mozdulatot nyugodtan és sietség nélkül véghezük el. Ily módon hamarosan megvalósítjuk a békét, az egészséget és az erőt, melyek állandó egységként velünk is maradnak.

10. Ne szegje kedvünket, ha a gyakorlás elején nehézségekbe ütközünk. A gyakorlatok egyikét sem szabad erőltetni vagy egyéni képességeinket túllépve végezni, máskülönben zavarok léphetnek fel, melyeknek káros hatásai lehetnek a testre és a szellemre. Nagy türelemmel és nyugalommal gyakoroljunk. Az idő gazdagon megajándékoz majd bennünket. A padmászana (lótuszülést) különösképpen nem szabad túlzásba vinni, mivel az inak és az ízületek sérüléseit okozhatja. Ennek a testhelyzetnek a fokozatos elsajátítása, a sziddhászana (töröküléssel) és a vadzsraszana (saroküléssel) egyetemben, a legfontosabb a jögi számára, mivel tudja, hogy olyan hatásuk van, mint egy gátnak, mely összegyűjti és irányítja azt a hatalmas energiát, mely a test alsóbb régióiba áramlik. Ezek az energiák ekképpen könnyen tárolhatók a nagy idegközpontokban vagy plexusokban, határtalan erő tárházává téve őket, melyek mindig elérhetők a jögi számára.

11. Fontos szót ejtenünk a légzés közben kiadott hangról. Amikor a jóganövendék ki- és belélegez, azt a legkevésbé sem szabadna hallani. Más szóval, nem szabad hallanunk a saját légzésünket. Az ilyen típusú könnyed és laza légzés azonnal lecsen-

desíti az elmét, békét kölcsönöz nekünk, és lehetővé teszi az összpontosítást. A jógi a legnagyobb fontosságot a tudatos légzésszabályozásnak tulajdonítják, és hangsúlyozzák, hogy ez a legelső lépés a bennünk működő összes erő uralásának irányába.

12. Azok, akik hajlamosak az idegességre és a kapkodásra, kerüljenek el minden olyan serkentő gyakorlatot, mint a bhasztriká, a matszjászana, a bhudzsangászana, a salabhászana, a dhanurászana, a majúrászana és az ehhez hasonlók, mivel ezek túlzottan erős hatást gyakorolhatnak rájuk. A fent említett gyakorlatokat ne végezzük terheesség esetén se, és szülés után még három hónapig. A várandós anyát saját belső hangjának kell irányítania, és tudnia kell, milyen fokig végezze gyakorlatait. A csendes, mély légzésen túl a következő gyakorlatokat ajánlatosak számára mérsékelt formában: trikónászana, uddijána bandha, vakrászana (első változat) és más könnyű gyakorlatok.

#### HANGOSAN VAGY MENTÁLISAN ISMÉTELHETŐ MONDATOK

(Mindegyiket tízszer ismételjük)

Minden köteléktől mentes vagyok. Szabad vagyok. Szabad vagyok.

Ellenálló képességem pillanatról pillanatra fokozódik.

Akaraterőm pillanatról pillanatra nő.

Minden testi rendellenességem oka megszűnik. *(Csak akkor használjuk, ha szükséges.)*

Nem ismerem a félelmet. Nem ismerem a félelmet. Nem ismerem a félelmet.

Én vagyok az élet a testben és a lélekben.

Tökéletes az egyensúly a testben és a lélekben.

Béke és nyugalom. Béke és nyugalom. Béke és nyugalom.

Tudatos vagyok testben és lélekben.

Tökéletes erő és egészség.

### 3. FEJEZET

## A meditáció és annak jótéteménye

Mi a meditáció? Szüntelen törekvés arra, hogy felismerjük valódi Önvalónkat. A lélek belső útjának nyomon követése a forrásáig. Alászállás lényünk mélységeibe, hogy feltárjuk létezésünk okát. A végső valóság elérése, „virrasztás és imádkozás, hiszen a mennyek országa oly közel”. A tudása és megtapasztalása annak, hogy a Szentlélek, az Isten, valódi Önvalónk élő templomai vagyunk.

A meditáció nem egy elmebeli menekülés a passzivitás állapotába – mint azt oly sokan hiszik –, és nem is a keletiek gyengéje, mely megengedi nekik, hogy kényelmesen visszahúzódjanak a külvilágtól. A meditáció nem is a mentális töprengés egyik formája. Nem tétlen ábrándozás, sem pedig örömteli időtöltés. Nem a múltbeli örömek újraélése az elmében, sem mélyenszántó dolgokon való elmélkedés. A meditáció a tudatosság befelé irányítása, hogy megtalálhassuk minden élet megnyilvánulásának forrását. A meditáció a létezés állapotába vezet el bennünket. Mindannak elérését, beteljesítését és felismerését jelenti, mely számunkra a legmagasabb rendű, a legnemesebb és a leghatalmasabb. Életünk legfennköltebb céljának megtestesítéséhez vezet el. A meditáció annak az állapotnak az elérése, amelyben a lélek csodálatos szirmai végre kinyílnak, hogy árásszák illatukat, szépségüket és isteniségüket. Ez az emberi fejlődés legfelső fokának megvalósulása, réges-régi vágyának elérése, hogy az ember cselekedetei mostantól fogva lényének isteni természetét fejezzék ki.

Mint ahogy egy csúcsra fel lehet jutni keleti, nyugati, északi vagy déli irányból, az emberi fejlődés célja, az evolúció betető-

zése, az isteniség feltárulása is négy különböző szellemi ösvényről közelíthető meg.

Ezen ösvények egyike az ima, a szeretet és az áhítat útja, életünk teljes átadása Isten irányító erejének. Ha az imádság embere vagy, tiszta szívvel imádkozz. Add át egész életed és minden cselekedetedet a mindenható Istennek! Él teljes hittel Őbenne, aki lelkedben jelenlévő, és cselekedj bátor szívvel! Ekkor életed örömmel és boldogsággal telik majd meg. Add át gyengeségedet Isten erejének, sötétségedet Isten fényének! Add át hibáidat Isten bölcsességének! Ha magányosnak és elhagyatottnak érzed magad ezen a világon, örvendj, és érezd magad egyedül Istennel. Ha kétségbeesett vagy, csak legyél az, mert még nem érted el Isten teljes felismerését. Az ima emberének a világon minden előre elrendelt és minden Isten kezében van. Nem kell félnie, mivel útja nyílegyenesen vezet abbéli törekvésében, hogy elérje a leg hatalmasabbat és a legfelsőbbet, a végtelent. Az ima embere mindig erős, hiszen Isten az ő örökkévaló vára és erőssége. Félelmet nem ismerő hozzáállása így hangzik: „Ha Isten velem van, ki lehet ellenem?” Az ilyen odaadás szellemében, a személyes ego teljes alárendelésével az ember isteni természete kibontakozik, és mindennapi cselekedeteiben nyilvánítja önmagát.

A második út a cselekvés vagy a munka útja, mivel ha tökéletesen végezzük a dolgunkat – tökéletességen egy szellemi minőséget értünk –, azonossá válhatunk a szellemmel. A tökéletes cselekvés és a bölcsesség egy és ugyanaz, hiszen aki tökéletesen cselekszik, az bölcs. A jól végzett munka valódi Önvalónk legmagasabb rendű kifejeződése, a szellem kifejeződése. Ha a cselekvés és a munka embere vagy, minden elképzelhető módon munkálkodj, ismerd azonban a munka titkát. Tudnod kell, hogyan érhető el a legjobb eredmény a legkisebb erőfeszítés által. Engedd, hogy a munka szolgáljon téged! Hozzáértéssel rendezd a dolgaidat! A munkának ne a rabszolgája, hanem az ura légy! Átgondoltan cselekedj, s közben pontosan tudd, hogy mit akarsz! Minden cselekedetnek megvan a hatása. A helytelen cselekedetek keserűséget vagy nemkívánatos jövőt teremtenek, hiszen a sors tetteink eredménye, legyenek azok akár jók, akár rosszak. Az uralt tettek uralt sorshoz vezetnek. Mindig emlékezz erre, és cselekedj szabadon! A munkádban semminek ne legyél alávetve! Ha ilyen ember vagy, az élet kapui tárva-nyitva állnak előtted,

és minden eléd jön az utadon. Engedd, hogy az élet fenséges folyama szabadon áramoljon! Az ilyen szellem szabadsága magához vonzza az élet áldásait. Csak a szabadság szelleme tesz képessé arra, hogy a munkádat a legjobban és tökéletesen végezd. Hogyan tudna jó eredményeket elérni valaki, aki a munkája rabszolgája? A jó cselekedetek megtisztítják a tudatot. Ha munkád mozgatórugói magas rendű és nemes indítékok, akkor az egész tudatod el fog merülni a tisztaságban, a tökéletességben és az önzetlen szorgalomban, és nem fogsz tudni mást kifejezni, mint valódi Önvalód értékeit. Az isteni természetet fogod kinyilvánítani, mely ténylegesen a tiéd.

A nagy belső utazás harmadik ösvénye az önuralom: egy gát építése ez, mellyel megfékezzük a természetes erők áramlását, amelyek máskülönben kaotikusan ránk zúdulnának. A rendelkezésünkre álló erők megfigyelése és uralása tudatunkat önmagától befelé fordítja. Ez ahhoz a csodálatos felfedezéshez vezet, hogy erőnk és energiánk forrása a szívünkben van. Azzal, hogy felismerjük magunkban az élet isteni természetét, saját isteniségünkre is ráébredünk.

A belső célhoz vezető negyedik ösvény a tudás ösvénye. A megkülönböztetés képessége által, mely a lényegit választja, és a lényegtelen elutasítja, a tudás minden cselekedetünkben könnyűszerrel felülkerekedik. A külvilág mulandó természete a bölcslet elvezeti oda, hogy eloldjon minden köteléket, mely a nem-lényegéhez köti. Megtanul úgy áthaladni ezen a világon, mint egy megfigyelő, akire nincsenek hatással az őt körülvevő öröm és fájdalom, bánat és boldogság képzetei. Mindig egy a szellemmel, s minden korláttól mentes. Olyan, mint a hős, akinek mindene megvan, mégsem kötődik semmihez. Megkülönböztető képessége folyamatosan meditációjában rejlik, mely elviszi őt az örökké szabad Önvalóval való egység legmagasabb állapotába, az Önvalóba, mely ott van a szívében és minden teremtetett lény szívében. Belső isteni természetének elérése az egész világegyetem isteni természetét tárja fel, melynek ő szintén része.

A meditáció ekképpen közvetlen megközelítése igaz természetünk és velünk született isteniségünk megnyilvánulásának, akár ima, akár munka, önuralom vagy tudás által történik. Amikor az ember imádkozik, akkor saját szívébe merül, hogy Istennel egyesüljön. Ez az alámerülés a meditáció gyakorlása. A tettek

embere ugyanígy merül mélyen a szívébe, hogy megtalálja a valódi indítékot, és ihletet nyerjen feladata elvégzéséhez. Ez az alámerülés a meditáció gyakorlása. Az, aki a benne működő hatalmas természeti erőket kívánja uralni, szintén mélyen a szívébe merül, hogy eljusson az élet forrásához. Ez az alámerülés a meditáció gyakorlása. A tudás emberének – aki a megkülönböztetés kardjával elhasítja az életben a lényegit a nem-lényegitől, s aki az örökkévalót választja és maga mögött hagyja a mulandót – le kell merülnie a szívébe ahhoz, hogy megszabadítsa önmagát minden kettősségtől. Meg kell találnia a középpontot, hogy elérje az egységet, és le kell vetnie a személyiségét, hogy igaz Önvalója legyen. Ez az alámerülés a meditáció gyakorlása.

Az ima embere Istenre úgy tekint, mint mindenek Urára, és a legmagasabb hatalomként fohászkodik hozzá. A tettek embere szíve mélyéből merít ihletet ahhoz, hogy cselekedeteivel soha nem halványuló kézjegyt a világon otthagya. Egy másik ember rákényszeríti akaratát a benne lévő erőkre, és fejedelemként irányítja őket forrásuknál, a szívében. A tudás embere pedig a szívében lel rá minden bölcsesség kútjára. De mi a jelentősége mindennek? Abból a szempontból semmi, hogy ezen ösvények közül melyiket választjuk. Hiszen végül mindnyájunknak a szív ugyanazon ajtaján kell kopogtatnunk, melyet erőnek erejével fel kell nyitnunk, hogy beléphessünk, és elvehessük a benne rejlő isteni kincset.

#### HOGYAN MEDITÁLJUNK?

Hogyan tekintsen az ima embere befelé, hogy meglássa az élő Istent? Hogyan haladjon a tettek embere önmagában befelé, hogy felfedezze a munkájához szükséges ihletet? Hogyan érje el az élet forrását az, aki engedelmességre és szolgálatra kívánja tanítani az erőit? És a tudás embere hogyan jusson hozzá belülről a bölcsességhez?

Csukott szemmel ülünk le egy székre, lábainkat és lábfejeinket helyezzük egymás mellé, vagy ülünk le keresztbe tett lábbal a szőnyegre. A gerincoszlopot tartjuk egyenesen, a fej és a csigolyák úgy nyugodjanak egymáson, mint egy oszlop. Mélyen és egyenletesen lélegezzünk, és minden egyes lélegzettel merülünk

egyre mélyebbre és mélyebbre lényünk középpontjába. Egy kis gyakorlás segítségével, ami legalább tíz-húsz percet jelent naponta, a mély légzés egyenletessé és automatikussá fog válni. Összpontosítsunk a szívhez közeli középpontra.

Ha Isten elérésére az ima útját választottad, fohászkodj Istenhez ténylegesen szavakkal vagy gondolatban. Az itt következő egyszerű és gyönyörű imák, melyeket Indiában milliók használnak, segítséget jelenthetnek:

*„Óh, Isten, vezess engem a valótlanságból a Valóságba, a sötétségből a Fénybe, a halálból az Életbe!”*

*„A létező dicsőségén medüállok, e világegyetem forrásán. Világosítsa meg a tudatomat!”*

Assisi Szent Ferenc kezdetben hosszú imádságokat ajánlott fel. A későbbiekben imái csak egyetlen rövid mondatból álltak, melyet több ezerszer elismételt. Még később ezt az egy mondatot is feladta, és így imádkozott: „Istenem, Istenem, Istenem.” Végül pedig csupán a lényegretartotta meg, s minden részletet elhagyott. „Isten, Isten, Isten, Isten, Isten” – a szíve szüntelenül ezt imádkozta egész éjjel. Egy nap csodás látomásban részesült: Krisztus nem egy távoli kereszten csüngött, hanem a szívében volt jelen. Ily módon az egyszerű szerzetes a kegyelem isteni tisztaságú tárházává alakult át.

A tettek embere alkalmazhatja az odaadás e magatartását, de követheti az önuralmat célul kitűző törekvő módszerét is, mely a következő: tudatodat összpontosítsd lényed középpontjára, s tartsd is ott. Ez nem olyan könnyű, mint amilyennek hangzik, mint-hogy a gondolatok feletti uralom elérése az élet minden teljesítménye közül a legnagyobb. Gyakorolj folyamatosan és állhatatosan! Az elkalandozó gondolatokat nyugalomba kell hozni, és a tudatosságot minden kegyelem forrásába kell meríteni. Az OM – mely az abszolútot fejezi ki – folytonos ismételtetése nagy segítségünkre lehet: összegyűjti az elkalandozó gondolatokat, s az eredetüknél egyesíti őket.

A gondolatok uralásának gyakorlását naponta szorgalmasan és rendszeresen kell végezni, különben semmi eredménye nem lesz. Összpontosítás nélkül semmit nem lehet elérni az életben. A tudat egyetlen pontba való összpontosítása el fogja hozni a

megvilágosodást. A külső megjelenítés csak akkor járhat sikerrel, ha a gondolatok összpontosulnak. Mi értelme van annak a több ezer gondolatnak, melyek minden áldott nap áthaladnak az elménken? Vajon közülük hány szolgálta ténylegesen a javunkat? Nagyon kevés. Amikor gondolatvilágunkat uraljuk, könnyű elérni céljainkat, mert erőink összeszedettek és erőfeszítés nélkül, hatékonyan irányíthatók bárhová. Ahhoz, hogy a meditáció egyszerű legyen, először a tudatot kell összpontosítani. A meditáció ekkor, mint egy mágnes, magához vonzza azt a középpontba, és elvisz minket egy olyan állapotba, amelyben felfedezzük az élet örökkévaló forrását, minden megnyilvánuló erő tárházát.

A negyedik út, a tudás és a bölcsesség útja, a filozófusoké. A filozófus nem úgy tekint a személyes Istenre, mint a végső valóságra – ellentétben az ima emberével –, s az ő útja nem egyezik annak útjával sem, aki isteniségét a legmagasabb fokú cselekedetekkel kívánja elérni, de még csak annak útjával sem, aki úgy jut el isteni természetéhez, hogy a világot megmozgató erőket saját testének mikrokozmoszában uralja. Az ő útja az Önvaló végtelen útja, s azáltal, hogy ezt járja, ő maga válik a végtelen Önvalóvá. Az ő útja az örök azonosulás a halhatatlan Önvalóval, s azáltal, hogy ezt a végsőig követi, felismeri: csupán az egyetlen Önvaló létezik, mely áthatja az egész világegyetemet, és minden élőlényben megnyilvánul. Tudva azt, hogy ő valóban a „Szentlélek élő temploma”, belép a „mennyei országába”, mely benne van. Felismeri isteni Önvalójának isteni természetét, és megtudja, hogy ez az Önvaló halhatatlan, Ennek során meglátja, hogy a végtelenség nem megosztható, s ebből következőleg nem létezik kettősség. Minden az Önvaló, az Egy, az Egyetlenegy, a kettő nélküli. Az általa követett meditáció útja a szakadatlan azonosulás a valódi Önvalóval. „Az vagyok, aki vagyok. Az Önvaló vagyok, a halhatatlan, a mindenható, az örökkévaló. Az Önvaló vagyok, a végtelen, a kötöttségektől, a sötétségtől, a szenvedéstől mentes.” A megkülönböztetésért folyó küzdelem a személyes ego legyőzéséhez vezet. Aki ezen az ösvényen jár, az fizikai és elmebeli képességeire mint szolgálira, az Önvalóra pedig mint mindenek urára tekint. A lényeges dolgokat választja, s ez elhozza számára a megszabadulást és a teljes szabadságot az életben. Az egymással szemben álló érzékeket egy szekér elé fogja, és új irányt ad nekik, hogy hasznuk legyen az emelkedett küldetésben, a valós és iste-

ni minőségek kinyilvánításában. Az ilyen ember hős, mert ereje az Önvaló ereje, törvénye az Önvaló törvénye, cselekedetei az Önvaló cselekedetei, élete pedig az Önvaló örökös megnyilvánulása.

A meditáció mind e négy formája új és ismeretlen élményekkel gazdagít bennünket. Előrehaladásunk során egyenként tépjük le a fátylakat, s egyre mélyebbre hatolunk lényünk mélységeibe. Belépünk a szellem birodalmába, és lépésről lépésre megtapasztaljuk igaz lelkünk isteni természetét. A meditáció áldásai sokrétűek:

(a) Amikor tudatunkat befelé irányítjuk, az belátásban részeseül, és szert teszünk a megkülönböztetés képességére.

(b) Vége szakad a tudat kettősségének, mely a kétség formájában nyilvánul meg, és az egység fokozatosan megszilárdul.

(c) Legyőzzük a gondolatok viharos háborgását. Csak akkor érhetjük el a békét, ha a gondolatokat ellenőrzésünk alá vontuk.

(d) A meditációban minden gondolat, szó és cselekedet abba marad. Ahhoz, hogy korlátot szabjunk minden más cselekvésnek, gátat emelünk, és a hatalmas energiafolyam az összpontosítás ereje által visszakerül a szívben lévő forrásába. Nemi időbe és gyakorlásba telik, hogy megtanuljunk felhagyni megszokott elfoglaltságainkkal. Az összpontosítás az erők egy középpontba való gyűjtése, a körülöttük lévő kör bezárása és szűkítése, hogy az erők egyre összeszedettebbek legyenek. Minél kisebb lesz e kör átmérője, annál erőteljesebb lesz az így összegyűjtött energia. Ennek az uralmunk alá hajtott energiának a hatásai felbecsülhetetlen értékűek.

(e) A legyengült szervezet hamarosan visszanyeri elveszett erejét. A testben bárhol hiányzik az életerő, az betegséget okoz. Meditációval a hiány fokozatosan pótlódik, és az egészség visszaáll. A jók azt mondják, hogy a meditáció napról napra erősebbé és egészségesebbé teszi az embert.

(f) A jók állítása szerint a koncentráció számára minden lehetséges. A szunnyadó képességek megdöbbenően rövid idő alatt felébreszthetők. A koncentráció által megerősödik az elszántság és az akaraterő, csakúgy, mint számos más elmebeli képesség.

(g) A szerény képességű ember siránkozik, mert nem ér el sikereket az életben. Hogyan várhatná ezt el, amikor meggondo-

latlanul tékozolja erőit? Kora reggeltől kezdve, amikor kinyitja a szemét, gondolatok tömkelegével és különböző cselekedetekkel indítja a napját, melyek messze meghaladják az erejét, így a nap végére teljesen kimerül. Mivel tetteinek nincs valódi erejük, nem is nagyon hatékonyak. A helyzet teljesen más annak esetében, aki naponta meditál – ő magába gyűjti az energiát. Tudata befelé irányul, az idegei nyugodtak. Csak az ilyen ember tudja, mi a helyes cselekedet. Gondolatai termékenyek, áthatják az egész lényét, és őt a cselekvés pozitív eszközévé teszik. Behatolnak környezetébe, s a fegyelem és a nyugalom légkörét teremtik meg körülötte. Gondolatainak jó hatása van mindazokra, akik kapcsolatba kerülnek vele: soha nem megalázóak és kellemetlenek, hanem mindig tanulságosak és felszabadítóak. Szavai saját erejétől sugároznak, s eredményük üdvös és jótékony. Tettei a kívánt hatásokat érik el, mert együtt járnak a koncentrált energia egy részével, mely a szívében mindig rendelkezésére áll. Tettei azért olyan kiegyensúlyozottak és pontosak, mert a forrásból, az egység középpontjából erednek, s ezért céljukat sem téveszthetik el. Cselekedetei erejük és értelmük révén érik el végül a célt.

(h) Nem szabad elfelejtenünk, hogy bármikor, amikor mélyen magunkba merülünk a meditáció során, átalakuláson megyünk át. Az Önvalót megközelíteni annyi, mint az Önvalónak lenni, s amikor visszatérünk hétköznapi tudatállapotunkba, már magunkon hordozzuk az Önvaló vonásait. Az idő előrehaladtával így egyre többet mutatunk igaz Önvalónk természetéből. Minden alkalommal, ha mély meditációba merülünk, régi személyiségünk egy része eltűnik, és az újnak egy darabja jelenik meg. Kicsiny személyiségünk, a személyes ego egy része meghal, elveszíti felettünk a hatalmát – apránként megszületik valódi Önvalónk, s az diadalmasodik felettünk. Az igazi születés személyes egónk halála és Önvalónk születése. Amíg ez meg nem történik, addig embrionális állapotban vagyunk, a személyes egónk, a test és a test vágyainak kelepcebéjében.

*Aki önuralomra tett szert, az rendelkezik az Önvalóval. Aki az Önvalóval rendelkezik, azé minden.*

(i) A munka is a meditáció egy formája. Mit teszünk, amikor munkálkodunk? Az egység és az összeszedettség állapotában vagyunk. Az igaz cselekvés és munka csak ennek az állapotnak a külső kifejezései. A meditáció segít abban, hogy összeszedetten

dolgozzunk. Az ilyen munka biztos sikerrel jár. Amikor azonban erőinket állandóan szétszórjuk és elpazaroljuk, munkánk nem lehet eredményes.

Aki energiáit elpazarolja, az nyugtalan. Az összeszedett ember nyugodt, mivel erői össze vannak gyűjtve. Gyakorold naponta a meditációt! Ez fel fogja ébreszteni szunnyadó képességeidet. Amikor erőid összegyűlnek, minden vállalkozásod sikeres lesz. A munka titka az, hogy szerény erőforrásokkal nagy dolgokat érhünk el. Idővel a tapasztalat azt mutatja, hogy a munka nem akadály a meditációnak. Srí Maharsi szavaival: „A munka és a bölcsesség nem állnak ellentétben egymással.” A bennünk rejlő természeti erőket a legkönnyebben a meditáció segítségével tudjuk uralmunk alá hajtani. Az Önvaló isteni tulajdonságai ekkor szép fokozatosan megnyilvánulnak, a test igényei csökkenni fognak, és az ösztönök ereje a lábunk előtt fog heverni, készen arra, hogy bárhol és bármikor minket szolgáljon. Mert végül minden embernek le kell győznie alacsony rendű természetét, hogy a benne lévő istenség megnyilvánulásának fenséges célját szolgálhassa!

Lehetőségét tekintve minden lélek isteni. A cél az, hogy ezt a belső isteniséget megnyilvánítsd azáltal, hogy uralkodsz a természetben, úgy a külsőn, mint a belsőn. Valósítsd ezt meg munka, imádat, a psziché uralma vagy filozófia révén; az egyik segítségével vagy többel, esetleg mindegyikkel – és légy szabad! Ez a válasz. A doktrínák, dogmák, szertartások, könyvek, templomok vagy formák nem egyebek, mint másodlagos részletek.

(Vivékánanda)

#### 4. FEJEZET

### A pajzsmirigy fontossága

Viszonylag kevesen ismerik fel, milyen sokat – és milyen kevés erőfeszítéssel! – el lehet érni a jógán keresztül. A jóga csak a fejlődni szándékozótól követel meg kitartást. Most eljött az ideje annak, hogy az emberiség ne kizárólag anyagi szempontból tekintsen az életre, hanem megtanuljon felsőbb rendű dolgokat méltányolni. Az ember egyetemes fejlődése a hirtelen mentális fejlődéstől napjainkban felgyorsult. Az ember hamarosan fel fogja ismerni, hogy ő a tiszta szellem, és hogy a materializmusra csupán úgy kell tekintenie, mint egy átmeneti tanulásra, mely jártassá teszi őt a természet törvényeinek önmagában és a külvilágban való megismerésére. Nemsokára rá fog ébredni, hogy ő őrzi a világegyetem mindennél nagyobb titkait, s hogy ő maga a legnagyobb talány, amelyet az életben hivatottak vagyunk megoldani. A jógik ősidők óta az emberi lélek ismeretlen mélységeit fűrkészték, és kutatásaik eredményeit a világ elé tárták. Elképesztő, milyen pontossággal ismerik a test – sőt a lélek – anatómiáját, milyen tudományos alapoossággal – amit még a mai orvostudomány sem tud felmutatni – látják és értik a teljes rendszer működését.

A hatha-jógik, akik a testük feletti egyedülálló uralomhoz jutnak el, sőt még arra is képesek, hogy akaratuk segítségével meghosszabbítsák az életüket, azoknak, akik e célból mennek el hozzájuk, meglehetősen egyszerű gyakorlatokat tanítanak meg. Ezek segítségével biztosítják számukra a jó egészséget és az erőt.

Egy igen sokféleképpen jótékony hatású gyakorlat a viparíta karaní, mely szintén nagyon könnyen elvégezhető. Ez a gyakor-

lat nélkülözhetetlen azok számára, akik a modern világ stresszében és rohanásában élnek, mivel lehetővé teszi, hogy tökéletesen uralják az emberi test időközpontját, amit pajzsmirigyként ismerünk. Elfogadott tény, hogy ennek a mirigynek az alulfejlettsége vagy elégtelensége gyermekeknél a gyengeelméjűség jeleivel jár együtt. Az átlagosnál gyengébb pajzsmirigyműködés a gondolat és a beszéd lassúságához vezet, míg a túlzott működés gyors gondolkodásban és már szinte zabolátlan beszéd és munka iránti hajlamban nyilvánul meg, mely sok esetben dadogáshoz, nyugtalan-sághoz, idegességhez, sőt szívproblémákhoz vezet.

Az ideges ember testének rengeteg oxigénre van szüksége, ami az időközpont vagy pajzsmirigy túlzott működésének számlájára írható. Amikor a testben gyenge az oxigénellátás, a szívnek ugyanabban a gyors ütemben kell dolgoznia, mint a pajzsmirigynek, hogy a vér – gyorsabb keringéssel – az egész szervezetet, az agytól a lábujjakig, elláthassa elegendő oxigénnel és táplálékkal. A viparíta karaní gyakorlataival az ilyen esetekben is rövidesen visszaállíthatók a szabályos állapotok. Az izgatott elme hamar megnyugszik, az idegek minden stressztől megszabadulnak, a szív pedig a pajzsmiriggyel egyetemben megújodik.

Ebben a „fordított” testhelyzetben az idő múlása is megfordul, más szóval fiatalodunk. Az arc ráncai kisimulnak, a megfázások minden gond nélkül elmúlnak, az ősz hajszálok eltűnnek, és az egész szervezet feltöltődik pránával, vagyis életerővel. A hatha-jógik időnként csodálatos eredményeket érnek el a viparíta karaní gyakorlásával. Hosszú ideig maradnak ebben a testhelyzetben, s ezáltal olyan erőket szabadítanak fel, melyek megfiatalítják az egész testet, és olyan külsőt kölcsönöznek nekik, melyen nem fog az idő múlása. Néhányan közülük úgy festenek, mintha nem lennének többek huszonöt évesnél, míg a valóságban jóval túl vannak hatvanon. Ez a pajzsmirigy szabályozásának köszönhető.

A nagy solar plexus, avagy szűrja nádí, a köldök aljánál helyezkedik el, míg a holdközpont, avagy csandra nádí, a szájpaddlás tövében. A jóga szimbolikus terminológiájában a szűrja vagy a nap fogyasztja el az életadó nektárt, s így az ember életét minden nappal lerövidíti. Amikor a viparíta karaníban a testhelyzet „fordított”, azaz a holdközpont van alul és a napközpont felül, új élet áramlik a szervezetbe, és megfiatalítja az egész testet, ami a friss energia folyamatos áramlásától széppé és sugárzóvá válik, az

arcnak pedig átszellemült kifejezést kölcsönöz. A gyakorlat arra is képessé tesz minket, hogy meghosszabbítsuk az életünket.

Végrehajtása: hanyattfekvésben fokozatosan emeljük fel lábainkat és törzsünket, és a csípőnket támasszuk alá a kezünkkel. A könyökök a földön nyugodjanak. A gyakorlat közben végzünk hasi légzést. Egypár percig maradunk ebben a testhelyzetben. Amint ösztönösen érezzük, hogy elég volt, lassan térjünk vissza a kiinduló helyzetbe. A gyakorlatot végezzük a *Sport és jóga*-ban megadott utasítások alapján.

## 5. FEJEZET

### *Speciális gyakorlatok a megfázás és a székrekedés elkerülésére*

1. A jógik a legnagyobb jelentőséget az egész szervezet megtisztításának tulajdonítják. Azt állítják, hogy a betegségeket nagyon gyakran szennyeződések okozzák. A pránajámák és az ászanák megszabadítják a testet az összes méreganyagtól, s ezáltal lehetőséget adnak a tökéletes egészség és a hosszú élet elérésére.

2. A kapal-randhra-dhauti kítűnő gyakorlat a krónikus megfázások és a hörgők betegségeinek kezelésére. Jobb hüvelykujjunkkal dörzsöljük az ornyerget, amíg melegséget nem érzünk. Használjunk egy kis kenőcsöt, hogy a bőrt ne dörzsöljük le. A gyakorlatot naponta háromszor, étkezések előtt kell végezni, egy vagy két percig.

3. A lauliki-jóga kiváló gyakorlat arra, hogy megszabadítson bennünket a kisebb-nagyobb testi betegségektől. Végezzük állva vagy sarokülésben úgy, hogy a kezeket helyezzük a térdre. Ebben a testhelyzetben húzzuk fel a gyomrot, a belső szerveket és a beleket, és többször vigyük át őket egyik oldalról a másikra. Ez a mozgás hatásában ugyanaz, mint egy erőteljes masszázs. Bár erőteljesen kell végezni, túlzásba nem szabad vinni. Légzőgyakorlatokkal együtt végezzük!

4. A székrekedést betegségként kell kezelnünk. Orvoslására mindent el kell követnünk, mivel az állandó mérgek jelenlétének számtalan káros hatása van. Ha a szennyező anyagok megrekednek a belekben, és nem találják meg a szokásos kivezető utat, részben felszívódnak a vérben. Ennek eredménye a szerve-

zet általános mérgeződése, emésztési gondok, fejfájások, látászavarok, idegpanaszok és még temérdek, az egész szervezetben fellépő kisebb-nagyobb rendellenesség. A székrekedés betegség, mely nem csak a belek elsatnyulását okozza, hanem az egész testét. Az agyba jutó mérgekkel teli vér gyakorlatilag lehetetlenné teszi a tiszta gondolkodást és a helyes cselekvést.

Az agniszára-dhauti egyike azoknak a különösen erős tisztító hatású gyakorlatoknak, melyek minden szennyeződéstől megszabadítják a testet. A vér a bőséges oxigénellátás hatására megtisztul; az ízületi gyulladást okozó lerakódások eloszlanak; az idegek pránával töltődnek fel. A gyakorlat különösen a beleket teszi képessé a helyes működésre, melyek fokozatosan visszanyerik természetes perisztaltikus mozgásukat. Az agniszára felszámol minden gyomorproblémát azáltal, hogy táplálja az emésztéshez szükséges tüzet, és oxigénnel látja el a vért. Ez a tisztulás átalakítja az egész szervezetet, és annak, aki rendszeresen végzi a gyakorlatot, átszellemült arckifejezést kölcsönöz. A jógában biztos sikereket ér el az agniszára gyakorlója. Teste rövidesen erőt és energiát fog sugározni.

Végrehajtása: jobb tenyerünket helyezzük a köldökünkre, bal tenyerünket pedig a jobb kézfejünkre. Üljünk a földön keresztbe tett lábbal vagy egyszerűen sarokülésben. Hasi légzés közben belégzéskor erőteljesen nyomjuk ki a hasfalat, majd kilégzéskor erőteljesen húzzuk be úgy, hogy mindkét kezünkkel befelé préseljük a köldök környékét. Ismételjük ezt meg nyolc-tíz alkalommal. Az ismétlések számát fokozatosan fel lehet emelni tizenöt-huszonegy alkalomra. A gyakorlat erőteljes hatására való tekintettel óvatosan végezzük, és soha ne vigyük túlzásba. (Minden jóga-gyakorlat után végezzünk teljes lazítást.) Hölgyek a menstruáció idején ne végezzék a gyakorlatot. Nagyon erős serkentő hatása van a solar plexusra [a hasi idegközpontra].

## 6. FEJEZET

### *Kelj fel, és légy szabad!*

„Kelj fel, és légy szabad! Tudd, hogy ebben a világban az egyedüli gonosz az a gondolat és szó, amely gyengít téged. Csak az gonosz, ami az embert gyengévé és bátortalanná teszi. Attól kell őrizkednie.”

(Vivékánanda)

Olvasd el ezt a gondolatot újra és újra, amíg át nem itatja lényedet, amíg részeddé nem válik, amíg az életedhez nem tartozik, amíg szíved minden dobbanásában benne nem lesz, hogy soha ne feledd el mély értelmét. Tudd, hogy minden szenvedés oka abban rejlik, hogy valami hatása alá kerülsz. Ez lehet egy gondolat, egy elképzelés, egy vélemény, egy ember vagy valamilyen élettelen dolog, amihez kötödsz, legyen az jó vagy rossz. Amint valami hatással van ránk, elveszítjük szabadságunkat, és boldogtalanok vagyunk. Valódi természetünk nem más, mint szabadság, mivel a szellem vagyunk, ami nem ismer kötöttséget. Semmi sem tud befolyásolni minket, ha nem köt bennünket semmi. Hogyan érhetjük el a szabadság ezen állapotát? Hogyan lehetünk a befolyásoktól mentesek? A jógik szerint ezt az állapotot el lehet érní, s a saját életük erre a bizonyíték. Azt állítják: „Ne törődj embertársaid véleményével, legyen az akár jó, akár rossz!” Ez az első lépés. Ha egy jógit dicsérnek vagy szidnak, vajon hatással van-e az rá? Egyáltalán nincs. Aki nem ítélkezik, az minden ítélet fölött áll. Ha dicsérnek, fogadd a dicséretet anélkül, hogy hatna rád. Ha szidnak, ne hagyd, hogy az felzaklasson. Ítékezés hatására még senkiből nem lett igaz ember. Az ilyen hozzáállás segíteni fog

abban, hogy lerázd a bilincseidet, és megszabadulj minden külső befolyástól. Idővel meg fogod tanulni, hogyan kerekedj felül a saját gondolataidon. Tapasztalatból tudni fogod, hogy minden gondolat, mely az elmédben tudatosan vagy öntudatlanul alakot ölt, áthatja lényedet, és nyomot hagy benned. Ha a gondolataid negatívak, hatásaik károsak lesznek. Hasonlóképpen megítélned sem szabad másokat. Ha az utálat, a gyűlölet vagy a sérelem gondolatait dédelgeted, azok pusztító ereje hatással lesz saját testedre és lelkedre, s egész lényedben hatalmas kárt fog okozni. A jógik azt mondják, hogy a gondolat a legnagyobb erő a testben. Hatalmasabb minden fizikai erőnél, hatalmasabb a kimondott szónál, mivel transzcendentális erő, mely áthatja az egész világegyetemet. A jó gondolatok, akármilyen lényegtelennek tűnnek is, nem fognak hatás nélkül maradni. Légy bátor, és tudd, hogy te alakítod a sorsodat. Gondolataid legyenek egészségesek, felemelőek és mindenekelőtt olyan gondolatok, melyeket szeretnél tettekre átültetve látni. Némi kitartással hamarosan uralkodni fogsz a gondolataidon, amelyek ahelyett hogy gátolnának, segíteni fognak téged. Ahelyett, hogy hatalmas mennyiségű felelőtlen gondolatot hintenél el, melyek megmérgezik a saját életedet és azokét, akik kapcsolatba kerülnek veled, légy ura a gondolataidnak, és légy tudatában a rendelkezésedre álló erőnek. Akkor meg fogod tapasztalni a Vivékánanda szavaiban rejlő igazságot:

*„Ha az anyag hatalmas,  
akkor a gondolat mindenható.”*

## 7. FEJEZET

### *Kezdjük a napot jógával!*

Sokan, akik érdeklődnek a jóga iránt, szeretnék tudni, vajon az embernek miért kell jogagyakorlatokkal kezdeni a napját. Néhányan azt kérdezték, nem lenne-e megfelelő az, ha este gyakorolnának vagy csak hetente néhányszor, mivel olyan kevés idejük van. Ez minden bizonnyal nem ugyanaz, mintha reggelenként ugyanabban az időben rendszeresen gyakorolnak, de természetesen mégis jobb, mintha egyáltalán nem csinálnak semmit. Azért végzünk jogagyakorlatokat, hogy felgyorsítsuk fizikai, spirituális és szellemi képességeink fejlődését, és tökéletesen uralni tudjuk az életünket. Ennek kell a szemünk előtt lebegnie, és erőfeszítéseinket efelé kell irányítanunk. Ezt csakis kemény munkával és kitartással érhetjük el.

Ha a napot idegeskedéssel kezdjük, idegeskedéssel is fogjuk befejezni. A káosznak mindig káosz a vége. A jóga segít nekünk abban, hogy békésen és lelki nyugalommal kezdjük a napot. Azaz, hogy hatalmas energiák szabadulnak fel a gyakorlás közben, ráébredünk a rendelkezésünkre álló erőkre, és ez a tudatosság egész nap elkísér minket. Természetünk ily módon emelkedettebbé válik, s ennek során a jógik tulajdonságait fogjuk kinyilvánítani. Ahelyett, hogy céltalanul futkosnánk körbe-körbe, szilárdakká és állhatatosakká válunk, és napként fogjuk sugározni magunkból az életet és az erőt.

Gyakorlásunkban az előrehaladás nyilvánvaló jeleit fogjuk tapasztalni, így lehetetlenné válik, hogy jellemünk korábbi gyengeségeit fejezzük ki. A félelem, a gyűlölet, az álszemérem, a gyávaság, a pesszimizmus és a hasonló természetünknek szöges ellentétei

lesznek. Ránk tör az a hirtelen elhatározás, hogy félresöpörjük előrehaladásunk ezen akadályait, és a pozitív cselekvés embereivé válunk.

Indiában az anyák az elsők, akik felkelnek reggel: felsöprik a padlót, kitakarítják a házat, és füstölőt gyújtanak, hogy megtisztítsák a levegőt, és még kellemesebbé tegyék a ház lakói számára. Mindenki csendesen mosdik, és előkészíti magát a meditációra. Van, aki testi gyakorlatokat végez, míg mások mentális jógát gyakorolnak, majd munkába indulnak. Egy ilyen békés tudatállapotban elindított nap azt a meggyőződést adja a hindunak, hogy napi munkája gyümölcsöző lesz.

Indiában még a legegyszerűbb emberek is maguk próbálják megoldani spirituális kérdéseiket. A jó kezdet jó véget jelent, mivel – állítják – a jó soha nem veszt el. A cselekedet nélküli ima nem különb az álomnál. Az elmét a tökéletesség eszményképe felé irányítani: ez az ima. Az ima beteljesülését azonban csakis személyes törekvés és komoly erőfeszítés árán lehet elérni – a tökéletesség eszményképének gyakorlatiasnak kell lennie. Olyan neveltetésben kell gyermekeinket részesíteni, mely mindig az eszményképükre emlékezteti őket. Ahelyett, hogy érzelmességre alapozott haszontalan történeteket mesélnénk nekik, mondjuk el az egyszerű igazságot, és próbáljuk meg beléjük nevelni az isteni természetükbe vetett szilárd hitet. Isteni természetünket csak önmagunkban érhetjük el, mivel természetes állapotunknak valóban az a legmagasabb rendű kifejeződése.

A jógik határozottan állítják, hogy napi 21 600 lélegzetvétel van mindenkinek előírva. Minél gyorsabban használjuk ezt fel, annál rövidebb lesz földi életünk. Mint ahogy egy értelmes ember óvatosan bánik a pénzével, a jógi is odafigyel a légzésére. A jóga légzőgyakorlatai, ha lassan és elmélyülten végzik őket, segítenek a jóganövendékeknek, hogy takarékosan használják erejüket és meghosszabbítsák az életüket. Az idők folyamán ez az uralt és tudatos légzés megszokássá válik. Az idegesség és a feszültség eltűnik, hiszen az idegek akkumulátorai minden légzésnél új erővel töltődnek fel. Közeli kapcsolat fedezhető fel a vér és a lélegzet között. A vér minden lélegzetvételkor nemcsak oxigént, hanem pránát, teremtő életerőt is kap. Az egészséges vér erős egészséget jelent. A helyes légzésnél nincs jobb arra, hogy a vért tisztán, a szervezetet pedig jó kondícióban tartsuk.

A jógában való előrehaladás csak akkor lehetséges, ha az előttünk álló út tiszta. A gyengeség minden fejlődést lehetetlenné tesz. Bármilyen, ami gyengít bennünket, az rossz, és azt – és csakis azt – fel kell számolnunk.

A nikotin és az alkohol potenciális mérgek, ezért a jóganövendékeknek tartózkodniuk kell tőlük. Szunnyadó erőik nem képesek kifejlődni, ha a szervezetük mérgekkel van tele. A nikotin káros hatása alatt az érzékek eltompulnak, és bizonyos, az élethez szükséges agyi központok kikapcsolnak, ami erősen gyengíti az emlékezőtehetséget. Ennek eredményei az elszigetelődés, a zavartság és a feledékenység. Amikor a szellemi erő elvész, nem lehetséges a koncentráció, koncentráció nélkül pedig nincs előrehaladás.

A jóga-ászanák vagy testhelyzetek előnyei sokrétűek. Bizonyos gyakorlatok az egészséget javítják, míg mások kihajtják a testből a szennyező anyagokat, így téve lehetővé a betegségekből és a rendellenességekből való gyógyulást.

Az ászanák lehetővé teszik a könnyed uralását a fontos idegközpontoknak, melyek a testben számos helyen megtalálhatóak, és amelyeket még erőteljes tornával sem lehet befolyásolni. Minden egyes testhelyzet átmeneti gátként szolgál, mely segít abban, hogy az idegfunkciókban vagy plexusokban tartalékenergiát halmozunk fel.

A padmászana vagy lótuszülés sok nyugati jóganövendéknek olybá tűnik, mint egy gumiberber mutatója, mégsem olyan lehetetlen, mint amilyennek látszik, bár elsajátításához esetleg hónapokon vagy akár éveken át tartó türelmes gyakorlásra van szükség. Olykor a jógik is évekig gyakorolnak bizonyos testhelyzeteket. Bárhogy is legyen, senkinek sem szabad túlbecsülnie a képességeit annak érdekében, hogy gyorsabb eredményeket érjen el. A testrészeket soha nem szabad túlzottan megfeszíteni, mivel az inak, az izmok és az ínszalagok könnyen megsérülnek. Mielőtt este lefekszünk, próbálkozzunk a gyakorlattal. Egy könnyű, olajos térd- és bokamasszázs gyakran megkönnyíti a testhelyzetet. Akik kitartóan gyakorolnak, meg fogják látni, hogy nem kell sokáig várniuk az eredményre.

A padmászana végrehajtása: üljünk le nyújtott lábbal, fogjuk meg a jobb lábunkat, hajlítsuk be, és gyengéden húzzuk fel a bal combunkra. Ezután hajlítsuk a bal lábat, és helyezzük a jobb combra. A kezeket helyezzük a térdekre, és lélegezzünk mélyen és lassan. Pár másodperc elteltével lazítsuk el magunkat. Minden nap maradjunk néhány másodperccel tovább ebben a testhelyzetben.

Egyetlen más gyakorlat sem biztosít a testnek és az elmének olyan tökéletes kiegyensúlyozottságot és stabilitást, mint a padmászana, mely „a jógi tökéletes üléseként” ismert. Ebben a testhelyzetben a test erői könnyen összhangba kerülnek. Szüntelenül egészséges véráram kering a gerincoszlop aljától az agyba, és regenerálja az egész idegrendszert. Az ellenálló képesség jelentős mértékben megerősödik. Az elme hamarosan elnyugszik, és lehetségessé válik a zavartalan összpontosítás.

A jóga a mentális képzés legtisztább formája, és a test szépségét is a jóga mentális tartalma kölcsönzi. A jóga a test átszellemítése, mely segít az emberi elmének abban, hogy képes legyen uralkodni anyagi megtestesülésén.

Ismerd minden általad végzett gyakorlat értelmét! A jóga csak akkor hatásos, ha tudatos céllal végezzük.

## 8. FEJEZET

### *Az oroszlán és a bárányok*

Volt egyszer egy pásztor, aki minden áldott nap a zöld és buja legelőkön legeltette a nyáját. Elfurulyázgatott, délutánokként lepihent, és aludt egyet az árnyékban. Egy napon egy éhes nőtény oroszlán támadott a nyájra a közeli rengetegből, a birkák pedig félelmükben elszaladtak, ki merre látott. A nőtény oroszlán vemhes volt, egy hatalmas ugrásnál túlbecsülte az erejét, és holtan esett össze. Abban a pillanatban megszületett a kisoroszlán. A pásztor befogadta, és a bárányaival együtt felnevelte. A kisoroszlán úgy nőtt fel és úgy élt, mint a birkák. A legelőkön legeltetett, és a birkáktól megtanult bégetni. Napról napra növekedett, míg hatalmas oroszlán nem lett belőle. Ám még akkor is tovább bégetett és füvet evett. Egy forró nyári napon egy büszke oroszlán jött elő a közeli bozótosból, megtámadta a nyáját, és csillapította éhségét. A birkák fejvesztett menekülésbe kezdtek, köztük a bégető oroszlánnal. Az oroszlán megpillantotta a menekülő bégető oroszlánt, és teljesen megdöbben. Leterítette, és megkérdezte tőle:

– Testvérem, miért bégetsz? Mi történt a gyönyörű hangoddal?

Ám a bárány-oroszlán rémülten könyörgött neki:

– Óh, én csak egy szegény kis bárány vagyok, kérlek, ne bánts engem!

– Nem bárány vagy, hanem hatalmas oroszlán! – jelentette ki az erdei oroszlán, de a bárány-oroszlán a félelemtől reszkette és szármalmasan bégetve újra azt nyűszítette, hogy nem akar meghalni, hiszen még túl fiatal és kicsi ahhoz, hogy megegyék. A vadon királya ekkor megragadta az ostoba oroszlánt, és egy mély kúthoz cipelte:

– Nézd meg a vízben a tükörképedet, és tudd meg, ki vagy!

A reszkető teremtés tétován és aggódva hajolt át a kút peremén, hiszen azt várta, hogy egy kisbárány fejét pillantja meg. Ám legnagyobb meglepetésére nem bárányfejet látott meg, hanem egy oroszlán óriási feje tükröződött vissza, még a vadon élő oroszlán fejénél is hatalmasabb. Ekkor szétáradt benne a boldogság, és örömében bégetni akart, de akár hiszitek, akár nem: a bégetésből velőtrázó ordítás kerekedett, amittől az egész környék reszketni kezdett. Az oroszlán rögvést eltűnt a rengetegben – valódi otthonában.

Mindig tartunk észben ezt a rövid indiai mesét! Amikor nyugtalanító gondok vesznek körül és majdnem elárasztanak minket, amikor gyenge és szerencsétlen teremtéseknek gondoljuk magunkat, amikor nincs meg bennünk a bátorság, hogy továbblépjünk, amikor mások segítségétől tesszük függővé magunkat, és amikor a tudatlanság sötét pincéjében ülünk és reszketünk a félelemtől, akkor ideje emlékeznünk erre a történetre, és tudnunk, hogy mindez csak birka-viselkedés, egy kicsi és tudatlan bárány viselkedése. Ilyenkor azért keríti szívünket hatalmába a bánat, hogy az igazságra tanítson bennünket, és addig nem is hagy magunkra, amíg mindent meg nem teszünk a magunk teremtette kényszerűségtől való megszabadulás érdekében. A fájdalom az önmagunkon való elmélkedés magányába kényszerít bennünket, ahol tekintetünket befelé kell fordítanunk, hogy ráleljünk a szívünkben tükröződő valódi képmásra. Ekkor ráébredünk és felismerjük, kik és mik vagyunk. Milyen gyakran tapossuk sárba saját emberi méltóságunkat, és engedjük, hogy mások is eltiporjanak minket! Ha így teszünk, annyit szenvedünk a megaláztatástól, hogy végül rákényszerülünk, hogy saját erőfeszítésünk árán oszlassuk el azt a fájdalmat, amit önmagunknak okoztunk. Utolsó mentsvárként feltartóztathatatlanul ott áll előttünk az a kényszerítő erő, hogy legyőzzük gyengeségünket és azzá váljunk, amik valóban vagyunk. De mik is vagyunk valójában? Nem a test, mely minden viszontagságnak és változásnak ki van téve, nem az elme, mely öröm és bánat között ingadozik, hanem az Önvaló vagyunk, mely változás nélküli, halhatatlan és elpusztíthatatlan. Legyen a lefekvés előtti utolsó gondolatunk ez: „Az Önvaló vagyok, az örökkévaló, a múlhatatlan, a halhatatlan Önvaló.”

És a reggelt ismét kezdjük ezzel a gondolattal: „Az Önvaló vagyok, az örökkévaló, a múlhatatlan, a halhatatlan Önvaló.” Valós természetünk tudatosságát ily módon tartjuk életben napról napra, óráról órára! Ez segíteni fog abban, hogy egyre tisztábban tudjuk, kik és mik vagyunk. Ismerjük fel valódi Önvalónkat, és legyünk boldogok!

### III. rész

# GONDOLATOK AZ ÖNFEJLESZTÉS RŐL

## 1. FEJEZET

### *Az ember természete*

*Az ember a teremtés koronája. Egyedül őbenne találhatók meg az állati, az emberi és az isteni tulajdonságok együtt, élő és tevékeny formában.*

Természetünk mely aspektusait nyilvánítsuk ki? Ezt a kérdést mindnyájunknak magunknak kell eldöntenünk. Hogy kifejezésre juttassuk az önfenntartás állati ösztöneit, az átgondolt cselekedetek emberi motívumait és az isteni elvet, mely valódi énünk kifejeződése – ez földi életünk célja.

Az állati tulajdonságok két erős ösztönben nyilvánulnak meg: az önfenntartásban és a nemzésben. Ezek nélkülözhetetlenek a landó életünk és fajunk fenntartásához.

A bennünk rejlő emberi tulajdonságok a gondolkodás és a beszéd képességei. Az élet gyakran jelenik meg előttünk talányként, melynek értelmére nem vagyunk képesek rájönni. Erőfeszítéseink hiábavalónak tűnnek, és mi értetlenül állunk létezésünk ténye előtt. Emberi lényként való születésünknek mégis határozott célja van. Egy analógia talán segíthet ennek megértésében.

Mint ahogy a magban benne rejlik a fa lehetősége, úgy az ember is magában hordozza az isteni lényeket, melyet egy napon majd teljes egészében ki kell nyilvánítania. Hol találunk erre bizonyítékot? A nagy mesterek mind életükkel és példájukkal igazolták, hogy elérték ezt a célt. Ennél kevesebb nem töltheti el az embert megelégedéssel, hiszen reggeltől estig, születéstől halálig egy belső kényszer hatására teszi meg mindazt, ami által potenciálisan tökéletes természete megnyilvánulhat. Boldogtalannak és szerencsétlennek érzi magát, ha nincs módja arra, hogy fel-

sőbb rendű természetét felfedje. Az ember mégis csak azt nyilváníthatja ki, ami már benne van. Istenisége benne rejlik – és kezdettől fogva benne rejtett –, ez igaz természete. Amint érzékei ki-fejlődnek, a fény feldereng előtte, és az értelem elhúzza szeme elől a kétely függönyét. A Biblia azt tanítja, hogy eljön majd a nap, amikor az igazságot fennen hirdetik [a házak tetejéről kürtölik szét]. De honnan hirdetik, milyen házról, milyen utcáról, milyen városból? Vajon ez a test nem az a ház, amelyben élünk? Az agy, ami a megértés székhelye, vajon nem a háztető, amin a fény feldereng számunkra? Bármikor megértünk egy keveset az igazságból, elménkben fény gyúlt. Még ha ez a fény csak pislákol is, akkor is igazság, ami most már a miénk. Ebben az életben vagy egy másikban el kell jutnunk addig a pontig, hogy felismerjük születésünk célját, s akkor feladatunk az a tudatos törekvés lesz, hogy kinyilvánítsuk a bennünk lévő tökéletességet és isteniséget. Talán nem vagyunk-e boldogtalanok minden alkalommal, ha el-mulasztjuk ezt a feladatunkat teljesíteni? S szívünket nem tölti-e el a boldogság, amikor sikerrel járunk?

A világegyetemnek életet adó erő a prána. Jelenléte bennünk az élet, hiánya pedig a halál. Minden lélegzetkor prána járja át testünket, s beindítja annak csodálatos gépezetét. A prána által gondolkodik az agy, beszél a száj, működik a teljes emberi szervezet. A mozgáshoz szükséges erő a prána termeli. Az elégtelen pránabevitel, ami a nem megfelelő légzésnek tudható be, a bennünk lévő élet csökkent értékű megnyilvánulásához vezet. Gondolataink rendezetlenek, szavaink élettelenek, tetteink erőtlene-  
nek lesznek. Ez az oka annak, hogy a jóga nagy hangsúlyt fektet a helyes légzés szükségességére, mint annak egyetlen módjára, hogy a pránán és annak megnyilvánulásain uralkodni tudjunk. A prána helyes légzéssel való uralását, ahogy azt a jógában tanítják, pránájámának hívjuk. Ezt ugyanakkor nem szabad légzőgyakorlatok sorának tekinteni, hanem tudománynak, ami megtanít bennünket a prána uralására és testünkbe való irányítására, a megfelelő és tudatosan szabályozott légzés segítségével.

Az élet az emberben a következőképpen nyilvánul meg: (1) testi erőként, (2) idegi erőként, (3) szexuális erőként, (4) akarat-erőként, (5) az érzés erejeként, (6) mentális erőként és (7) spirituális erőként. Az ember szellem, mely a pránától, a legfőbb erőtől áthatott testi formában időzik. Ránk vár, hogy működésük

közben felügyeljük ezt a hét erőt. Ha bármilyen hiba lép fel a megnyilvánulási formáknál, az a mi hibánk. Semmi értelme, hogy szüleinkben vagy nagyszüleinkben keressük az okokat. Nem örökölhettük fizikai, mentális vagy spirituális természetünket. Az evolúció elméletének csak akkor van értelme, ha a jelenlegi egyénben – aki most él, növekszik, fejlődik és végül ledobja testi burkát – felismerjük ugyanazt a lényt, aki tovább fogja folytatni fejlődését egy következő születésben, s magával viszi az előző életeiben összegyűjtött összes tapasztalatát. Egyéniségünket nem olthatja ki a halál. Ha így lenne, minden törekvésünk, küzdelmünk és erőfeszítésünk hiábavaló és teljes mértékben céltalan lenne. Ha a halál mindennek a végét jelentené, az élet pusztta szerencsejáték lenne, melyben a sors mérné ki a boldogságot és a boldogtalanságot. Az ilyen vaktában történő elosztás értelmetlen és igazságtalan lenne. Ha a halál mindent lerombol, a fejlődés nem lehetséges. A modern nyugati világ pszichológiája a fejlődés nagyon magas fokára jutott, s nemsokára az evolúció elméletének utolsó hiányzó láncszemeként fogja elismerni a reinkarnációt. Újraszületés nélkül az egyénnek egyáltalán nincs módja arra, hogy teljes fizikai, intellektuális és spirituális fejlődést valósítson meg.

Az indiai lélektan olyan ősi és időtlen, mint a Védák. Mindamellettt nem kísérleteken nyugvó megfigyelésekből áll, melyek a léleknek és megnyilvánulásainak egészséges és patológikus tüneteit írják le, hanem egy olyan tudományág, mely az önismeret megvalósulásában éri el csúcspontját. Ez a világ legősi tudása, mely a lélek legfinomabb rétegeivel foglalkozik, és segít abban, hogy az ember a fizikai szintről eljusson a spirituális szintre. Világosan felvázolja az élet három állomását, melyek a következők: (a) az ember saját természete feletti uralom avagy önuralom, (b) az önismeret, (c) az ember önmagára ébredése.

Az indiai lélektan tanítása szerint éppen úgy, mint ahogyan a számtalan napi benyomás a tudatalattiban tárolódik és hatással van ébrenléti és alvás közbeni életünkre, úgy életünk benyomásai teljesen belénk olvadnak testi halálunk után, s oly módon hatnak ránk, hogy formálnak és előkészítenek minket a következő születésünkre. Olyan ez, mint egy téli fa, mely minden erejét a gyökereiben gyűjti össze, hogy a tavasz beköszöntével ágaiba áramoltassa azt. A halál utáni asszimiláció folyamata eltartthat

néhány évig vagy néhány évszázadig, ami után az élni vágyás visszahoz minket erre a földre. Mi választjuk meg a szüleinket. Méghozzá azért választjuk őket, mert bizonyos tulajdonságaik, jellemvonásaik és lelki hajlamaik vannak, melyek hasonlóak a sajátjainkhoz, s általuk még egyszer megjelenünk az élet küzdőterén, hogy fejlődésünk tovább folytatódjon.

Ha az élet bennünk megnyilvánuló hét formájában gyengeséget találunk, nincs jogunk kijelenteni, hogy ennek oka a családban rejlik, s hogy örököltük őket. Nem örökölhettünk fizikai vagy mentális sajátosságokat. A miénk legfeljebb hasonlíthat szüleink vagy nagyszüleink jellemvonásaira. Miért születünk angolnak, németnek, franciának vagy olasznak? Egyszerűen azért, mert azokkal az emberekkel vannak közös vonásaink, s így akadály nélkül és szabadon fejlődhetünk közöttük, egy számunkra természetéből adódóan kedvező környezetben.

Szüleinkkel szembeni magatartásunknak mindig hálásnak és tiszteltteljesnek kell lennie, mivel ők vettek szerető gondjaikba, és személyükön keresztül nyertünk bebocsátást ebbe a világba. Soha ne higgyük, hogy könnyű dolog egy emberi testhez hozzájutni. Indiában erre mint az élet három legnagyobb eredményének egyikére tekintenek. A kegyelem első jele az, hogy szüleink közvetítésével egy emberi testet nyertünk el. A kegyelem második jele a megszabadulás iránti vágy, hogy potenciális isteni természetünk beteljesítésére irányuló szomjunkat olthassuk. A kegyelem harmadik jele pedig az, ha rátalálunk a megfelelő tanítóra vagy nevelőre, aki segít bennünket küzdelmünkben a tökéletesség útján. Még ha szüleink számos gyengeséggel rendelkeznek is, az a mi szempontunkból mellékes. Ők is előrehaladnak majd az életük során. Számunkra emberi isteneink maradnak, akik életet adtak nekünk. Soha ne próbáljuk meg rájuk hárítani a saját gyengeségeink miatti felelősséget. Megszokott dolog manapság azt mondani: az idegesség, a cukorbetegség, a rák, a jellembeli vagy erkölcsi gyengeségek egyszerűen „családi betegségek”. Öröklesek, s így képtelenek vagyunk felülkerekedni rajtuk. Lerázzuk magunkról a felelősséget azzal, hogy öröklésről beszélünk. A valóságban ez egy nem igazolható kifogás, aminek csak ártalmas következményei lehetnek. Az ilyen típusú hozzáállás teljesen passzívvá tesz minket, és megfoszt a cselekvésre irányuló erőnk-től. Minden bátorságunkat elveszítjük, hogy egyedül küzdjünk

meg vele, s külső segítségtől tesszük függővé magunkat. Az ilyen szemléletmód minden emberi előrehaladásra nézve végzetes. Minél hamarabb szakítunk ezzel a babonával, annál jobban boldogulunk. Minél előbb bízzuk rá magunkat saját erőnkre és tanuljuk meg, hogy egyedül mi magunk teremtyük a boldogtalanságunkat, s mi szabadíthatjuk meg magunkat belőle, annál könnyebb lesz ez mindenki számára.

Milyen tisztelettel, szeretettel és áhítattal érintjük meg szüleink lábát mi, indiaiak, lábaikról letöröljük a port, és a homlokunkat hozzáérintjük, miközben azt mondjuk: „Tisztelt apám, szeretett anyám, ti adtátok nekem az életet. Istenként tisztellek benneteket, letörölöm lábaitokról a port, melyek bizonyosan szentebbek nálam. Alázatosan kérem az áldásokat.” S valóban áldott az, akit szülei áldással halmaznak el. Ha szüleink azt mondják: „Gyermelem, gyengeséged, hiányosságaid, hibáid ellenére szeretünk téged, és tudjuk, hogy egy nap erős leszel; áldásunk rád, most és mindörökké” – ezeknek a szavaknak felbecsülhetetlen az értékük, s utunkon elkísérnek minket még a síron túl is. Önmagukat beteljesítő szavak ezek. *Áldjuk meg szüleinket, és soha ne tegyünk szemrehányást nekik saját ostoba gyengeségeinkért.*

Nézz magadba, és keresd meg, az élet hét megnyilvánulása közül melyikben vannak hiányosságaid. Vállald fel a feladatot, figyelmesen kutasd az okot, majd tudatosan hozd helyre a bajt. Barátkozz meg a gondolattal, hogy a szellem vagy, a tudatos, szabad, rettenthetetlen és erős szellem. Tudd, hogy a szellem megnyilvánulása rajtad múlik. Mivel a szellemnek uralkodnia kell az anyag felett, légy tisztában vele, hogy teljesen a te hatalmadban áll, hogy az életet testi erőként, idegi erőként, szexuális erőként, akaratierőként, az érzések erejeként, mentális erőként vagy spirituális erőként nyilvánítsd ki.

A jóga az élet leggyakorlatiasabb megközelítését tanítja nekünk azáltal, hogy segít az élet hét megnyilvánulásának uralásában. A jóga arra tanít, hogy ha a légzésünket szabályozzuk, az élet minden kifejeződése szabályozható a fizikai, a mentális és a spirituális síkon. De hogyan érhetjük ezt el?

Lassan és megfontoltan lélegezzünk, feltöltve egész testünket, még a legkisebb részeket is, a prána erejével. Ezt a folyamatot ahhoz hasonlíthatjuk, ahogy a villanykörte minden irányba fényt sugároz. Idővel majd megszokásunkká válik, hogy naponta több-

szőr így lélegezzünk. Ezt a szokást egész életünkben meg kellene tartanunk. A jógik azt állítják, hogy a tudatos pránaszabályozás végül képessé tesz minket arra, hogy teljesen uralni tudjuk testi, idegi, szexuális erőnket, akaraterőnket, az érzés erejét, mentális, valamint spirituális erőnket.

## 2. FEJEZET

### *Szellemi növekedésünk*

Mint ahogy először egy gyermeknek is szüksége van segítségre, hogy megtanuljon állni és járni, de később már elég erős ahhoz, hogy megálljon a saját lábán, ugyanúgy azoknak is támogatásra van szükségük szellemi fejlődésük első szakaszában, akik magasabb dolgokra adták a fejüket. A külső segítségek, mint például a szent iratok, a szertartások, a dogmák, a különböző felekezetek és az ehhez hasonló dolgok valódi értékkel bírnak, amíg az ember el nem nyeri függetlenségét, és meg nem lesz az ereje ahhoz, hogy e támaszok nélkül haladjon előre. Bármilyen eszközöket is vetünk be spirituális előrehaladásunk érdekében, az az eszköz helyénvaló, mivel célunknak megfelel. Nincs nagyobb szabadság a szellem szabadságánál, s jogunk van választani és kipróbálni a különböző módszereket és tanításokat, melyek az igazság kapuihoz vezetnek. Célunk az, hogy megtaláljuk az igazságot, és az egész életünk – tudatosan vagy tudattalanul – efelé irányul. Minden külső segédeszköz egy-egy útjelző tábla, mely a mennyország felé mutat, a mennyországot azonban a szívben kell elérnünk, s ehhez a vezetőnk: saját csendes felsőbb énünk. Ezért soha nem szabad elítélnünk valakit azért, mert egy szektának a tagja. Egy napon majd minden bizonnyal túl fog nőni azokon a korlátokon, melyekre jelenleg még szüksége van. Kezdetben a nővénynak is támasztékra van szüksége, amikor azonban fává nővekszik, már nem kell neki többé, sőt olyan erős lesz, hogy még egy elefántot is ki lehet hozzá kötni. A múltban mindannyian kölcsönvettük mások gondolatait, korlátozásokat kényszerítve magunkra, melyek mindazonáltal akkor éppen üdvösek voltak a

számunkra. Szellemi képességeinkkel azonban igényeink is nőttek, s rákényszerültünk arra, hogy a vallásról alkotott felfogásunkat kiszélesítsük, s ezáltal más szemléletmódokat is befogadhassunk. A jógaiban megtanuljuk látóterünket kitágítani, hogy magunkévá tehessük embertársaink összes hitét. „A jóga az emberből még jobb embert, a hinduból még jobb hindut, a keresztényből még jobb keresztényt csinál.” A világ minden vallásának az a célja, hogy a bennünk rejlő isteniséget kifejezésre juttassa. Amennyiben komolyan vesszük Krisztus szavait: „Ti tehát legyetek tökéletesek, mint ahogy mennyei Atyátok tökéletes” (Máté 5.48), csak saját természetünknek engedelmességek, mely megköveteli a tökéletes kifejezését annak, amik valójában vagyunk. Egy nagy keleti tanító az erő ugyanezen üzenetét hirdette: „Menj a saját szobádba, és hozd elő Magadból az upanisadokat! Te vagy a legnagyszerűbb könyv, mely valaha íródott vagy íródni fog, a végtelen tárháza mindannak, ami létezik. Amíg a belső tanító fel nem ébredt, minden külső tanítás hiábavaló, hiszen annak el kell vezetnie a szívfökönyvének felnyitásához, hogy bármilyen értéke legyen.” (Vivékánanda)

A jóga soha nem kívánja meg, hogy lemondjunk józan eszünkről. Sokkal inkább arra int, hogy ezerszer többet használjunk. A jóga nem követeli tőlünk, hogy adjuk fel tevékeny életünket. Egyszerűen azt mondja: cselekedjünk, de tudjuk, *hogyan*. A jóga semmi szín alatt nem kívánja azt, hogy értelmünket félretegyük, csupán annyit kér tőlünk: tegyünk különbséget, és cselekedjünk bátran. A jóga nem várja el tőlünk, hogy elmeneküljünk a világtól, és visszavonuljunk a Himalájába, hanem biztosít minket afelel: a menedéket, amit keresünk, soha nem a kívülvilágban fogjuk megtalálni – hiszen bennünk van. Hagyd magad mögött az érzékek viharos világát, tudatodat vezesd lényed középpontjába, s ismerd fel, hogy egyedül itt van az erő, itt van a béke és itt van a menedék, ami után kutatsz. A jóga megtanít arra, hogy ne kárhoztasd a világot. Tetteid által tedd a világot istenivé, kijelentéseitek által tisztítsd meg, és jelenléted által tedd emelkedetté!

### 3. FEJEZET

## Prána – az életenergia

Az indiai filozófia kijelenti, hogy „a pránánál nincs nagyobb erő a testben.” Évezredek óta azt tanítja, hogy az egész világegyetem anyagból és energiából áll. Szanszkritul az őssanyagot ákásának, míg az őssenergiát, mely hat rá, pránának nevezik. A prána adja az ákásának a formáját, a megnyilvánulását és az életét. A prána mozgatja az égitesteket a világegyetemben. A prána az élet ütőere, mely minden teremtetett lényen keresztül tevékenykedik. Prána van a testünkben, melybe az életet a lélegzetünkön át szállítja. Következésképpen a prána a legnagyobb energia. Jelenléte bennünk az élet, hiánya a halál és a felbomlás. A prána nélkül az ákása megnyilvánulatlan marad. A világegyetemben azonban nincs légtüres tér, a prána mindent áthat.

A prána légzésünk eredményeként áramlik a testünkben. Ha légzésünk bármilyen módon elégtelen, az élet vagy az életenergia megnyilvánulása szintén elégtelen marad. A prána a testben az egészség, a gondolat, a beszéd és a cselekvés formájában mutatkozik meg. Az elégtelen légzés mindig együtt jár a zűrzavaros, fégyelmezetlen és nyugtalan természetű zavaros gondolatokkal és cselekedetekkel. Az ilyen zavar következményei azok a testi rendellenességek, melyeket betegségeknek ismerünk. A tudatos és természetes légzés egyensúlyba hozza életenergiainkat, s lehetővé teszi a zavartalan fejlődést. Ha fejlődésünk zavaros és gátolt, boldogtalannak érezzük magunkat. Az életben semmi sem hasonlítható a zavartalan fejlődés öröméhez. A vagyoni megadja nekünk a külső komfortot s néhány más kellemes dolgot, de soha nem nyújt valódi meglegedést és igazi örömet. Az ember

csak akkor valóban boldog, ha korlátok nélkül kifejezésre tudja juttatni önmagát, energiáit teremtő célokra tudja használni, és elősegíti saját fejlődését.

Az élet három legnagyobb akadálya a gyűlölet, az álszemérem és a félelem. Söpörd félre ezeket, s haladj tovább! A prána uralásával tegyél egyre egyszerűbb képességekre! Mint ahogy egy növényt sem lehet fának nevezni addig, amíg teljesen meg nem nő, az ember sem születik meg igazán mindaddig, míg felsőbb énje láthatóan fel nem tárul. Az élet végül az igaz embereken keresztül felfedi legmagasabb rendű isteni ajándékait, melyek léte fénnel árasztja el a világot. Ám ennek a fejlődésnek a kezdetén az ember még mindig csak embrionális állapotban van.

Milyen hatalmas áldás, hogy részünk lehet az isteni növekedésben! Gondolj vissza a múltadra, és hasonlítsd azt össze a jeleneddal – rá fogsz eszmélni a fejlődés hosszú folyamatára, amin keresztülmentél. Minden valódi tudásunk saját tapasztalatunkon nyugszik. Egyedül a belső előrehaladás teszi az embert boldoggá.

Az ősi jógarendszer, mely a tudatos önnevelés egy formája, a felgyorsított fejlődés lehetőségét kínálja nekünk. Néhány egyszerű légzőgyakorlat és könnyű ásana, ha meditációval és savaszanával (teljes lazítással) kombináljuk, jó eredményekhez vezethet fejlődésünk felgyorsításában. Az élet fejlődés. Amikor a prána átáramlik a testen, annak még a legkisebb pórusaira is ösztönzően hat. Amit egy jóganövendék egy óra összeszedett gyakorlással elér, azt más csak sok év után könnyvelheti el. A jóga az anyagot szellemmé alakítja; átszellemíti a testet s annak minden erőit, mint ahogy az aranyműves egy síma aranyrögöt a forma és a minta szépségével ruházza fel.

Egyszerű, ám mégis hatékony gyakorlatok állnak rendelkezésre a dinamikus pránaerők uralására. Ül le egy székre, vagy inkább keresztbe tett lábakkal a padlóra. Hátadat és fejedet tartsd egyenesen és függőlegesen, mintha egy oszlop lenne, de kerülj minden merevséget, s próbálj lazán és könnyedén maradni. Csukott szemmel s összpontosított érzékekkel végezz lassú és mély belégzést, és tudatosan gyűjtsd össze a pránát a szívközpontban (az ember egyéniségérzetének helye, a fizikai szívtől kissé jobbra). Lélegezz ki nagyon lassan, és szándékosan sugározd szét a pránát, mint a fényt, a középpontból egész testedbe. Tudatosan engedd,

hogy ez a sugárzás kiáramoljon közvetlen környezetedbe. Majd még egyszer lélegezz be mélyen. Miközben a pránát tudatosan összegyűjtöd a szívközpontba, ismét lélegezz ki, s újra tudatosan áraszd el az egész tested életenergiával, és érezd, ahogy körülötted áramlik. Ismételd ezt meg 14-21 alkalommal. Végezd el a gyakorlatot reggeli, ebéd és vacsora előtt. Váljon ez szokásoddá! A prána így az egész szervezeteden keresztül fog áramlani, s hamarosan képes leszel uralkodni rajta. Működése hathatósan serkenti az egész lényedet. Minden kifelé irányuló lélegzetnél érezni lehet, ahogy a prána finoman beáramlik a testbe. Az ilyen fajta légzésnek számos jótékony hatása van. Néhányat megemlí-tünk, melyeket egy kis gyakorlás után bárki megtapasztalhat. Amikor a pránát a leírt módon irányítjuk a testbe, akkor az friss energiával látja el az egész szervezetet. Az agy idegsejtjei, az idegközpontok vagy plexusok és az idegrendszer teljes hálózata pránával töltődik fel. A fáradtság percekben belül eltűnik. Az idegek és az izmok elvesztik feszességüket, amit az egyre fokozódó frissesség és ellazultság érzése követ. A vér megtisztul, és a feltöltődött sejtek megfiatalítják az egész szervezetet, mellyel hozzájárulnak a jobb egészségi állapothoz. Ahogy ellenálló képességünk nő, a rendellenességek és a betegségek megszűnnek. Amikor az ilyen rövid idő alatt felhalmozott pozitív energiák érezhetővé válnak, az élethez való hozzáállásunk sokkal derűsebb lesz. Nyugalomban lévő elménkkel sokkal könnyebben tudunk eleget tenni kötelezettségeinknek, mivel minden energiánk összeszedett.

Szükséges pár szót ejtenünk a tisztaságról. Alapvető fontosságú, hogy a testünket tisztán tartsuk. A napi zuhanyzáson és az étkezések előtti mosakodáson túl elengedhetetlen, hogy fizikai kisugárzásunkat tudatos erőfeszítéssel tisztán tartsuk. Mindennek van kisugárzása, egy agyaggöröngynek, egy kőnek, egy fokhagymagerezdnek, egy almának, egy állatnak vagy egy embernek egyaránt. A prána, az életerő kisugárzása fizikailag érzékelhető. Mint ahogy vannak olyan radioaktív helyek, melyeket érzékeny eszközökkel fel lehet deríteni, úgy az emberi kisugárzás is egy kimutatható energia. Ha a fizikai kisugárzás gyenge, a test nyitott minden külső hatásra, és megbetegszik. Mindenki tapasztalta már azt a fáradtságot, amit ideges emberek jelenlétében érez, vagy olyan légkörben, ahol a gyűlölet és a harag uralkodik. Amikor ellenálló képességünk csökken, negatív sugárzások hatása alá kerülhe-

tünk. Ha azonban a prána valóban rendszeresen sugárzik belőlünk, semmi sem árthat nekünk. A test körüli pránasugárzást olyan mértékig lehet fejleszteni, hogy az egyfajta védőburkot hoz létre. Mindig ott van, akár tudunk róla, akár nem. Ha ténylegesen tudatában vagyunk, akkor még hatásosabb, sérthetetlenségünk bizonyosságával töltve el minket. Máskülönben ha ki vagyunk téve a külvilág hatásainak, ingerültek leszünk, mivel szabadságérzetünk olyan erős, hogy természetünk minden külső beavatkozástól mentes akar lenni.

A fentebb elmondottakat Indiában jobban megértik, mint bárhol a világon. Emlékszem arra, ahogy édesanyám soha nem engedte meg nekünk, gyerekeknek, hogy hozzányúljunk a bölcsőhöz, amelyben nővérem kisbabája feküdt. Azt mondta, hogy nyugtalan kisugárzásunk zavarhatja a gyermek álmát, talán kihányja tőle a tejet, sőt még meg is betegedhet. Ezeket a régi szokásokat nem szabad könnyelműen kezelni vagy pusztán babonaként félresöpörni. Elfogadott tény, hogy az állatok megvédik kicsinyeiket az emberek érintésétől. A vadnyulak még meg is ölik ivadékaikat, ha ily módon beszennyeződtek. A verebek is kegyetlenül kilökik a fiókát a fészekből, amelyet bemocskolt az emberi kézzel való érintkezés. Csak mi, emberek engedjük meg, hogy gyermekeinket kíváncsi látogatók könyörtelenül összefogdossák, s nem ismerjük fel, hogy a gyenge test, mely még teljesen nyitott a külső hatásokra s melynek valójában kizárólag anyja erejének, melegségének és szeretetének éltető kisugárzására van szüksége, durva sokkot szenvedhet el, és a meggondolatlan látogatók mindenféle kellemetlenséget adhatnak át a védtelen gyermeknek.

Az ember egészséges ösztöneit kiölte a civilizáció iránti túlzott vágya. Legfinomabb érzékei eltompultak, érzései megdermedtek. Így válik akaratlanul is a számos zaklató hatás áldozatává. Mivel képtelen megvédeni magát, idegei túlfeszülnek, érzései elgyengülnek, s elveszti erejének középpontját. Az életben minden zavarja, mivel nincs ereje, hogy oltalmazza magát. Belemerül a körülötte hömpölygő sáros vízbe, s könyörtelenül magával ragadja a körülmények áradata, mely túl erős ahhoz, hogy ellenálljon neki. Cigaretára van szüksége, hogy elfelejtse a gondjait és tompítsa az idegeit, s alkoholra, hogy lelket öntsön önmagába. Függővé válik ezektől a serkentő szerektől, hogy segítsenek neki elmenekül-

ni a napi egyhangúságtól, belső ürességtől, gondjaitól és a levertségtől, mely fenyegetően elhatalmasodik rajta.

Törekvésünk célja egy külön szokásoktól mentes, rendes és egészséges élet legyen, ha szembe akarunk szállni a megalázó és pusztító veszélyek rohamaival, melyek napjainkban súlyos fenyegetést jelentenek a társadalom és a nemzet egészségére nézve, mind fizikai, mind erkölcsi szempontból. Hiszen a közösség egyénből áll, s ha tagjai nem egészségesek, soha nem tud jó munkát végezni, és nem léphet előre. Az egészséges egyén kincs az egész nemzetnek, mivel az egész részeként bizonyos értelemben ő alkotja az egészet. Nyugodt és békeszerető emberekre van szükség, egészséges és erős emberekre. Csak ők végezhetnek jó munkát, és csak az ő hatásuk lehet tartós. Olyan emberekre van szükség, akik erőiket nem eltékozzák, hanem uralják és összegyűjtik.

A jóga újra és újra elmondja nekünk, hogy egyetlen helyesen lélegző kicsiny nemzet meg tudná újjátani az egész emberi fajt. Viszonylag kevés kellene ahhoz, hogy ezt elérjük. A szenvedő emberiséggel való együttérzésünk és minden közösségi szellemünk ellenére nagyon keveset teszünk azért, hogy megadjuk gyermekeinknek az élethez szükséges neveltetést, amire szükségük van. Mind otthon, mind pedig az iskolában beléjük kellene nevelni az egészséges légzés alapvető szabályait. Mi magunk is megfigyeltük a jóga csenevész gyermekekre tett kedvező hatását. Néhányan közülük asztmásak, mások cukorbetegek, megint mások szellemi fogyatékosok voltak, míg találkoztunk olyanokkal is, akik összetett betegségekben szenvedtek. Minden kórság oka az életadó prána hiánya. Ha a fa gyökerei nem jutnak a szükséges nedvességhez, az egész fa megbetegszik és kiszárad. A test ugyanilyen módon szenved, amikor a helytelen légzéstől az életerő elégtelenné válik benne. A beteg gyermekekkel természetes mélylégzést és más egyszerű jóga gyakorlatokat végeztettünk éveken át. A szabályos prána- és oxigénellátás a legtöbbjüket meggyógyította. Ezeknek a fiúknak és lányoknak nagy része ma már egészséges gyermekekkel megáldott férfi és nő.

A helyes légzés fontosságát ismételten hangsúlyozzuk jóga-kurzusainkon. Az előkészítő lazítás után a képzést ezzel kezdjük, és a helyes légzést az egész óra alatt fenntartjuk. Ez nem pusztán a test erőit hozza összhangba, hiszen minden egyes növendék

megpróbálja egészséges kisugárzással tudatosan áthatni nemcsak a saját testét, hanem egész környezetét. A belső derű az előrehaladás első jele. A jóganövendékeknek azt kell alkalmazniuk, amit mindennapi életük során megtanultak. Pozitív hozzáállásuk a legnagyobb erőt jelenti a napjainkban folyó létért való küzdelemben. Segít nekik abban, hogy távol tartsanak minden negatív hatást, s lehetővé teszi a számukra, hogy tökéletes belső békével munkálkodjanak.

Váljon szokásoddá, hogy mélyen és lassan lélegzel, bármikor eszedbe jut. Minden egyes lélegzetet a teljes fizikai és mentális ellazulás érzésének kell követnie. Olyan lágyan lélegezz, hogy te se halljad saját lélegzetedet. Ez azonnal megnyugtat. Érezd, ahogy a prána átáramlik a testeden és áthatja körülöttes a teret. Minden alkalommal, ha gondolsz rá, légy tudatában egészséges kisugárzásodnak, s úgy élj benne, mintha az erő, a béke és a tisztaság szigetén lennél. Semmi sem hathat rád, akár egy zajos műhelyben, akár ideges emberektől körülvéve dolgozol. Ennek az egyszerű gyakorlatnak van a legnagyobb értéke az orvosok és az ápolók körében is, mivel segít nekik ellenállni azoknak az elkerülhetetlen hatásoknak – és közömbösíteni azokat –, melyek a betegek és a szenvedők révén érik őket. Amikor a túl sok munka legyengíti egy orvos ellenálló képességét, akkor ő is idegessé válik. Ekkor környezetének egészségtelen befolyásai még erősebben hatnak rá, és fennáll annak a veszélye, hogy ő maga is megbetegszik. A helyes jógalézés segíteni fog neki, s mindenféleképpen növeli az állóképességét. Az életerő vagy prána tudatos vezetése feltölti az idegek, az agy és a gerincoszlop elemeit. Amennyiben nincs napi egy óránk a jóga gyakorlatokra, legalább a tudatos mélylélegzést végezzük el pránaszabályozással 14-21 alkalommal, a fent leírt módon, háromszor egy nap, étkezések előtt. Ezt a gyakorlatot is háromperces savászanával vagy aktív pihenéssel zárjuk. Ez a legkevesebb minden túlhajszolt embernek, aki nem képes több időt kisorsítani mindennapi robotolásából.

Bármikor hallunk valakiről, aki vállalkozásaiban sikereket ér el, biztosak lehetünk benne, hogy azt összegyűjtött és összpontosított pránával érte el, ami a gondolatokban, a beszédben és a tettekben való összeszedettség formájában is megnyilvánul. Orvostanhallgatóként a budapesti kórházakban több érdekes megfigyelést tettem. Barátom, dr. Schimert Pál, aki nem sokkal az-

előtt diplomázott, egy hatalmas sebészeten kezdett el dolgozni, ahol a betegek legtöbbször siránkozott és a fájdalomtól nyögött. Az orvos pusztá megjelenése – aki egy nagydarab, tiszteletet keltő ember volt – felvidította a gyászos hangulatot. „Hogy vannak barátain?” – szokta kérdezni melegséggel és magabiztossággal teli mély hangján. Amikor a betegek néztek, azok érezték, amint ragyogó és gyógyító erő sugárzik feléjük szeretett doktorukból. Erejétől megerősödve, egyikük sem siránkozott többé. Az egyik beteg, aki előző éjjel fölöttébb panaszkodott, örömeiben zokogni kezdett, amikor az orvos odament hozzá, sőt kijelentette, hogy még soha nem érezte magát olyan jól. Teljesen megdöbbentem. Ha előző éjjel nem tapasztaltam volna magam is a férfi szenvedését, és nem hallottam volna jajveszékelését, utána pedig nem láttam volna a hatást, amit a doktor gyakorolt rá, biztosan nem hittem volna el. Dr. Schimert csodálatosan fogott hozzá a dolgokhoz. Magabiztos természete eloszlatott minden pesszimizmust, amivel találkozott. Biztos ösztöne segítségével sok betegség okára rátapintott, és a legjobb diagnosztaként tartották számon. A belőle áradó életadó erő vagy prána tisztán érzékelhető volt, bármikor belépett a kórtermekbe.

Coué is felhozhatnánk példának, azt az embert, aki ezeket gyógyított meg egyszerűen szóbeli tanácsaival. Mi volt erejének lényege, ami mindenkit elbűvölt, akivel csak találkozott? Alacsony termetű, egyszerű ember volt, de mindenekelőtt nyugodt. Tudatosan vagy öntudatlanul, Coué nyilvánvalóan uralni tudta a pránát, mely gyógyító pataként áradt belőle. A későbbiek folyamán emberek százai és ezrei keresték fel. Nem volt rá ideje, hogy mindenkivel hosszasan foglalkozzon, így sorban egymás mellé állította az embereket, s monoton hangon mindenkinek csendesen azt mondta: „Minden pillanatban és minden szempontból egyre jobban és jobban érezd magad.” Az eredmény meglepő volt. Nemcsak hogy mindannyian enyhülést és javulást éreztek, hanem néhányan még mankóikat is elhajították, és hazasétáltak.

Egy jelentéktelen előadó felmegy az emelvényre, s szavaival igyekszik elragadtatni a tömegeket. Tisztaság árad belőle, és lebilincseli hallgatóságát. Mi más lenne ez, mint a szabályozott prána vagy életerő, mely egy szabályozott életen keresztül nyilvánul meg?

Amikor erőinket összegyűjtjük, akkor átragyognak gondolatainkon, kimondott és leírt szavainkon, tetteinken. Az elhangzott

utasítások, melyeket a joggyakorlatok végzése alatt használunk, a pránát összegyűjtik, mint egy csatornában, és összpontosított tevékenységhez vezetnek. Ezek az utasítások egyre mélyebb benyomást hagynak az elmén, és a tudatalattiban gyűlnek össze, s onnan hatnak a testre és a szellemre. Az egyszerű mélylégzés közben, mint ahogy azt a *Sport és jogában* leírtuk, hangosan vagy csendben mondd magadnak: „Én vagyok az élet a testben és a lélekben” vagy „A legmagasabbat nyilvánítom ki, nem érhetem be kevesebbel.” A prána megnyilvánulása fokozatos, de biztos hatással lesz ezeken az erős mondatokon keresztül.

Amikor uralkodunk a pránán, akkor dinamikus erőt raktározunk. Ezzel az erővel mindent el lehet érni. Gondolataink valóssággá lesznek, szavainknak súlyt ad az igazság ereje, tetteink pedig mindenki számára áldássá válnak.

#### 4. FEJEZET

### Reinkarnáció

Mielőtt elutasítanánk a reinkarnációt mint babonaságot, istenkáromlást és számárságot, mielőtt kijelentenénk róla, hogy fizikai képtelenség, mielőtt fölényesen kinyilvánítanánk nemlétét, és elhárítanánk magunktól az egész dolgot, bizonyos tényekkel szembe kellene néznünk ahelyett, hogy félelemből vagy tudatlanságból kitérnénk előlük. Az evolúció elméletét egészen addig általában elutasították, amíg Darwin meg nem jelent, és győzelemre nem vitte az ügyet. Ekkor a hinduk időtlen *Védái* hirtelen reflektorfénybe kerültek, mint az evolúció legésszerűbb és legvilágosabb elméleti támaszai. Addig a pontig a Nyugat kezdetleges babonaságként utasította el a *Védákat*. Napjainkban már az őket megillető, kiemelkedő helyet foglalják el, anélkül hogy bárkinek kifogása lenne ez ellen. Az irodalmat tanulók a világ minden részén tanulmányozzák a *Védákat*, különböző tudományaikkal együtt, mint például a logika, a számtan, a geometria, az asztrológia, az orvoslás stb. A *Védák* már jóval Európa születése előtt léteztek. Miközben népek, nemzetek és civilizációk népesítették be a földet, India a maga részéről a védántikus kultúrát hagyományozta mindörökké a világra.

Galilei kijelentette, hogy Földünk, noha laknak rajta, gömb alakú, és úgy saját, mint a Nap tengelye körül forog. Az egyház szembehelyezkedett vele, és kis híján a halálba küldte eretnekség miatt. Hogy megmentse életét, Galilei visszavonta állítását, és helyette írásait égették el. Galileinek ennek ellenére igaza volt. Ehhez hasonló módon számos mély igazságot – melyet először pusztán babonaságként bélyegeztek meg és utasítottak el gúnyos

mosollyal – úgy ismertek fel később, mint az emberi tudás tökéletesen ésszerű alapelvét.

Kijelenteni, hogy létezik természetes evolúció; hogy valamilyen természetes erő hatására anyagok fejlődnek ki az alacsonyabb rendű ásványokból az élet legmagasabb rendű megnyilvánulásáig, az emberig; azt állítani, hogy az élet felfelé irányuló áramlása az anyag átalakulásával jár; és mégis elutasítani a reinkarnációt éppen olyan nevetséges, mint azt bizonygatni, hogy Kolumbusz gyalog szelte át az Atlanti-óceánt. A növekedéshez és a fejlődéshez a természetben évmilliókra van szükség. Az átalakulás e folyamata, az erők e felfejlődése, az energiahullámok e felkelése és lenyugvása az, amit evolúcióként ismerünk. Az evolúció azonban csak az újraszületés révén lehetséges. A reinkarnáció egyszerűen a természet fejlődése, mely azon munkálkodik, hogy elérjen a teremtés koronájához, az emberhez. Az emberi test ennek ellenére nem szűnik meg továbbfejlődni. A hindu tanítás biztosít bennünket afelől: „Nyolcmillió testen kellett keresztülhaladnunk, mire elértük az emberi formát.”

Nem szabad félvállról venni azoknak a korai indiai gondolkodóknak, látóknak és bölcseknek a kijelentéseit, akik a világnak az aritmetikát (a számok tudományát), az ájurvédát (az orvoslás tudományát), az asztronómiát (a csillagok tudományát) és a többi tudományt adták. Ha a feketeszenének évmilliókra van szüksége ahhoz, hogy gyémánttá váljon; ha a természetnek ilyen hatalmas időtartamra van szüksége ahhoz, hogy ragyogó és áttetsző köveket hozzon létre nem átlátszó anyagokból; ha a cseppkőbarlangok oszlopainak évezredekig tart, míg elérik gúlaszerű formájukat; ha az aranyak eónokra van szüksége ahhoz, hogy a föld bizonyos elemeit a saját természetére alakítsa, akkor miért kellene meglepődnünk azon, hogy az ember csak nyolcmillió születés és számtalan metamorfózis után nyeri el emberi alakját?

Az ember a földön megnyilvánult energiák összessége. Egysejtű organizmusból fejlődött ki jelenlegi formájáig. Jéghegyhez hasonlítható, melyben víz szilárdult meg szélsőséges időjárási viszonyok között, ekképpen öltve alakot.

A primitív embernek, aki éppen csak átlépte az állati lét küszöbét, most egy magasabb síkra kell emelkednie. Ahogy tudata tágabb horizontot fog át, úgy testi alkata és jellemének tulajdonságai is változnak. Életének végére elegendő benyomást és ta-

paszlatatot gyűjt össze, melyek meghatározzák következő születésének természetét. A tapasztalatok mennyisége, melyet egy élet során el lehet érni, korlátozott. A gyermek nem válhat felnőtté egy nap alatt, s az ember sem hagyhat ki tapasztalatokat: mindent magának kell elérnie. Máskülönben hogyan is tanulna? Hogyan tudná legyőzni a benne lakó természetes erőket, s hogyan másképp tudná azokat hasznosítani felfelé vezető útján? Milyen nehéz egy pusztá gondolatot is legyőzni! Ám az ember a benne lévő aktív teremtő erőket csak akkor tudja uralma alá hajtani, ha megismeri őket, s ez valami olyasmi, amit egyetlen élet alatt nem lehetséges megtenni. Vajon valóban ismerjük-e érzelmeinket, érzéseinket, egyéni gondolkodás- és beszédmódunkat? Egy múltba vetett pillantás ráirányítja a figyelmünket néhány szétszórt benyomásra. Ezek közül mennyi van valóban a segítségünkre? Ha úgy vesszük, hány benyomásnak vagyunk tudatában, akkor nagyon kevés; tudat alatt azonban mindegyikük.

Fejlődésünk csigatempóban halad, mi mégis mindig, szüntelenül előrejutunk. Milyen gyakran kell egy cselekedetet megisméltelnünk, mire az ösztönösség kialakul, mire egy szokás beidegződik, mire egy sajátosság megszilárdul! Az ember a benne jelen lévő éber ösztönökre nem egyetlen élet ideje alatt tett szert. Azok az ösztönök és tapasztalatok, melyek segítségünkre vannak abban, hogy jó földművesek, iparosok vagy művészek legyünk, számos élet alatt gyűlnek össze. Tapasztalataink aspektusai különböznek természetüket és számukat illetően, s ez magyarázattal szolgál az emberek különbözőségére. Vajon nem találtuk még magunkat olyan helyzetben, hogy életünk során először fogtunk valamilyen munkába, s azt mégis olyan biztonsággal és természetességgel tettük, mintha már régóta járatosak lennénk benne? Csak a tapasztalat képes belénk nevelni a helyes ösztönt.

A genetika tanulmányozói azt állítják, hogy a jellem tulajdonságai szülőről gyermekekre adódnak tovább. Hogyan lehetséges akkor, hogy zseniális emberek utódai szinte sohasem birtokolják azt a rendkívüli minőséget, mely lehetővé tenné számukra, hogy apjuk nyomdokaiba lépjenek? Ha az öröklődés törvénye megállná a helyét, akkor Goethe fiának túl kellett volna szárnyalnia apját. Másfelől viszont hallunk olyan génuszokról, akiknek szülei egyszerű, műveletlen emberek voltak. Egyáltalán nem lepődünk meg azon, amikor azt halljuk, hogy egy csodagyerekek olyan

szülei vannak, akiknek intellektuális képességei nem túl fejlettek. Az ilyen esetekben az öröklődés törvénye érvényét veszti. Senki sem jelenhet meg e földön kölcsönkapott képességekkel. Minden képességét önmaga fejlesztette ki, s az élet létráját neki kell fokról fokra megmászni. Az én természetem nagyon is emlékeztethet az apáméra – de mégis mennyire különbözöm tőle!

Éppen úgy, ahogy egyedül én fogyasztom el az étellemet, választom ki a barátaimat, tapasztalom meg az érzéseimet, hajtom végre cselekedeteimet – és ezeket senki sem teheti meg helyettem –, úgy én magam vagyok a felelős saját agyamért és testemért. Ugyanez vonatkozik azokra az adottságokra, amelyekkel megjelenek a földön, s amelyek teljesen az enyéim. Nem szükséges azokat a szüleimtől vagy a nagyszüleimtől örökölnöm. Milyen gyakran próbáljuk a helyes gondolatok és cselekedetek felé vezetni gyermekeinket, és milyen nehéznek bizonyul ez a feladat! Miért kellene hát azt képzelnünk, hogy a jellemvonások öröklődnek? A jellemvonások az illető személy szokásainak következményei, melyek akár hasonlíthatnak is a szüleiére és a nagyszüleiére, alapjában véve mégis az övéi.

A gravitáció törvénye minden dolgot a helyén tart. Ha egy követ feldobunk a levegőbe, annak vissza kell esnie a földre. A víznek lefelé kell folynia. Ez a törvény az emberi síkra is érvényes. Nézzünk erre egy példát: egy családot. Hat gyermek él együtt szüleivel boldogan, kölcsönös szeretetben. Szegénységük ellenére mindannyian elégedettek. Később a gyermekek megházasodnak, de megőrzik szívükben a szeretetet szüleik iránt. Egy földrengés elpusztítja a falut, amelyben laknak, és mindnyájan meghalnak. Mi lesz ekkor e szegény család sorsa?

A szeretetben megnyilvánuló erő összeességét, mely a családot összetartotta, nem lehet elpusztítani, még testük elpusztítása által sem. Mivel a vágyaknak mágikus vonzerejük van, azok újra össze fogják hozni ezt a családot, még hozzá olyan körülmények közé, melyek lehetővé teszik leghőbb vágyuk beteljesedését. Esetleg nem hat gyermek lesz ugyanazoktól a szülőktől, hanem közeli barátok lesznek, akik együtt munkálkodnak hazájuk javára.

A fizika azt bizonyítja, hogy a világegyetemben a legkisebb energia sem veszt el. Az ok-okozat törvényének megfelelően talán forgószél támad vagy árvíz önti és pusztítja el az országot, de ugyanígy enyhe és kellemes időjárás is jöhet, melynek hatásá-

ra a termés kiváló lesz. Minden dologban ott az ok és az okozat. A természet irtózik a vákuumtól.

Az emberi test által felhasznált energia minden elképzelést felülmúl. A legnagyobb erőket a gondolatok hozzák mozgásba, ezután következnek a szavak, míg az izmok és idegek által mozgásba hozott energia a három közül a legcsekélyebb.

A vonzás és taszítás törvényét megfigyelhetjük működés közben az emberi érzelmek síkján, az egyén által kifejlesztett pozitív és negatív tulajdonságoknak megfelelően. Az energiák vonzhatnak és taszíthatnak. A vágy az a hatalmas mágnes az emberi természetben, amely elképzelhetetlen erőket mozgósít számtalan formában és az intenzitás számtalan szintjén. A szeretet minden erőt pozitív irányba húz, míg a gyűlölet éppen ellentétes módon működik.

Tudatunk fejlődése és kiterjedése életünk során azoknak a benyomásoknak az eredménye, melyek mindig hatással vannak ránk. Minden benyomás feljegyzésre kerül a tudatalattiban, és legnagyobbbrészt alvás közben, az álmok révén dolgozzuk fel őket. Az elsőprő erejű benyomások feldolgozására – melyek oka például egy szeretettünk elvesztése, valamilyen természeti csapás vagy halálos betegség – hosszabb időre van szükségünk. Ha szükséges, a folyamat akár a test halála után is folytatódhat. Az erők szünet nélkül munkálkodnak. Olyanok, mint a nyári villámok a felhőten égbolton: a villanások nem láthatóak, de a levegő elektromossággal van teli. Más szavakkal: azok az erők, melyek először felépítették a testet, teljességükben tovább léteznek a test halála után is. Egy bizonyos idő után s miután a földi tapasztalások feldolgozásra kerültek, ezek az erők megfelelő körülmények között újra megnyilvánulnának az anyagi síkon.

Fejlődhetünk-e újraszületés nélkül? Ez lehetetlen, hiszen a reinkarnáció a természet evolúciója, az evolúció pedig az élet törvénye. Egy közönséges kőnek drágakővé kell kristályosodnia vagy márvánnyá kell válnia. A magnak fává kell terebélyesednie, a hernyónak pillangóvá kell lennie. Az embernek pedig tökéletesednie kell az isteniségben, így teljesítve be Jézus szavait: „istenek vagytok”<sup>3</sup>. (Ján 10,34; Zsolt 82,6) Az evolúció a természet

<sup>3</sup> Ahol külön nem jelöltük, ott a bibliai idézetek fordításai a Szent István Társulat által kiadott Bibliából származnak. (A ford.)

erőinek emberi erőkké alakulása. A földi elemnek szellemi erővé kell változnia, az emberinek istenivé, s a halandónak halhatatlanná. „Istenek vagytok” – mondja Jézus. Hogyan tudhatja ezt meg az ember? Csak az evolúció révén. A mindentudásnak és tökéletességnek ez a síkja nem érhető el egy rövid élet alatt. Számos születés szükséges hozzá. Természetes növekedés szükséges hozzá. Egyetlen tapasztalatot sem lehet kihagyni. Mennyi gyakorlás, mennyi ismétlés szükséges ahhoz, hogy a zongorista tökéletesen el tudjon játszani egy darabot! A gyakorlás nem más, mint egy képesség egyre kiválóbb megnyilvánítása, mígnem annak kifejezése eléri a tökéletességet. Képességeink fejlődése lépésről lépésre történik, határozott bizonyossággal. Egy adott képesség megnyilvánulása életről életre finomodik, míg egy életben végül tökélyre nem jut, mint egy Beethoven vagy egy Mozart esetében.

Mi lenne máskülönben az értelme megjelenésünknek a földön? Mi lenne az evolúció célja? Bizonyosan nem csak ükunokáink érdekében fejlődünk, akiket talán nem is látunk életünkben. Bizonyosan nem pusztán egy nemzeti kötelességet teljesítünk honfitársainkkal és hazánkkal szemben, amikor jobb állampolgárok kívánunk lenni. Előrehaladásunk nem a még meg sem született generációk javára történik csupán. Ha így lenne, mi lenne a halál értelme? Mi végre ez a hatalmas küzdelem a megvilágosodásért, ha fejlődésünk befejeződik a temetőben? Az evolúció szakadatlan folytonosságot jelent. A halál közbejötté lehetővé teszi az egyes életek során szerzett tapasztalatok feldolgozását. Olyan ez, mint a természet hosszú téli álma, melynek véget vet az örökké visszatérő tavasz. Az élet szüntelen folyamat, kezdet és vég nélkül. Bolygónk soha nem volt és soha nem is lesz lakatlan. Mint a mindent átható levegő, mely minden rést betölt, mint az óceán, mely évről évre esővel lát el minket, az élet örökké folytatódik, véget nem érő egymásutániségben.

A teremtés könyvében (Ter 1,1–27) a teremtés következő leírását olvashatjuk:

1. Kezdetkor teremtette Isten az eget és a földet.
2. A föld pusztta volt és üres, sötétség borította a mélységeket, és Isten lelke lebegett a vizek fölött.
3. Isten szólt: „Legyen világosság”, és világos lett.

4. Isten látta, hogy a világosság jó. Isten elválasztotta a világot a sötétségtől.

5. A világosságot nappalnak nevezte Isten, a sötétséget pedig éjszakának. Azután este lett és reggel: az első nap.

6. Isten újra szólt: „A vizek közepén keletkezzék szilárd boltozat, és alkosson válaszfalat a vizek között.” Úgy is lett.

7. Isten megalkotta a szilárd boltozatot, és elválasztotta vele a boltozat fölötti és a boltozat alatti vizeket.

8. Isten a boltozatot égnek nevezte. Erre este lett és reggel: a második nap.

9. Isten ismét szólt: „Gyűljenek össze az ég alatti vizek egy helyre és emelkedjék ki a száraz.” Úgy is történt.

10. Isten a szárazat földnek nevezte, az összefolyt vizeket pedig elnevezte tengernek. Isten látta, hogy ez jó.

11. Akkor megint szólt Isten: „Teremjen a föld zöldellő növényeket, amelyek termést hoznak, és fákat, amelyek magot rejtő gyümölcsöt teremnek a földön.” Úgy is lett.

12. A föld zöldellő növényeket termett, amelyek termést hoznak fajuk szerint, és fákat, amelyek gyümölcsöt érlelnek, amelyben magvak vannak, a fajtának megfelelően. Isten látta, hogy ez jó.

13. Este lett és reggel: a harmadik nap.

14. Akkor megint szólt Isten: „Legyenek világító testek az égbolton, s válasszák el a nappalt az éjszakától.

15. Ezek határozzák meg az ünnepeket, a napokat és az éveket. Fényeskedjenek az égbolton, s világítsák meg a földet.” Úgy is lett.

16. Isten megteremtette a két nagy világítót. A nagyobbik világítót, hogy uralkodjék a nappalon és a kisebbik világítót, hogy uralkodjék az éjszakán, s hozzá még a csillagokat is.

17. Isten az égboltra helyezte őket, hogy világítsanak a földnek, uralkodjanak a nappal és az éjszaka fölött,

18. s válasszák el a világosságot meg a sötétséget.

19. Isten látta, hogy ez jó. Este lett és reggel: a negyedik nap.

20. Isten szólt: „A vizek teljenek meg élőlények sokaságával, az égen, a föld felett pedig röpködjenek madarak”. Úgy is történt.

21. Isten megteremtette fajtájuk szerint a nagy tengeri állatokat és mind az élőlényeket, amelyek mozognak, vagy a vízben úszkálnak. És a röpködő madarakat is, ugyancsak fajtájuk szerint. Isten látta, hogy ez jó.

22. Isten megáldotta őket és így szólt: „Legyetek termékenyek, szaporodjatok, töltsétek be a tengerek vizét, s a madarak is szaporodjanak a földön.”

23. Este lett és reggel: az ötödik nap.

24. Aztán szólt Isten: „Hozzon elő a föld élőlényeket fajuk szerint: háziállatokat, csúszómászókat és mezei vadakat fajuk szerint.” Úgy is történt.

25. Isten megteremtette a mezei vadakat fajuk szerint, a háziállatokat fajuk szerint és az összes csúszómászt a földkerekségen, fajoként. Isten látta, hogy ez jó.

26. Isten újra szólt: „Teremtsünk embert képmásunkra, magunkhoz hasonlóvá. Ők uralkodjanak a tenger halai, az ég madarai, a háziállatok, a mezei vadak és az összes csúszómászó fölött, amely a földön mozog.”

27. Isten megteremtette az embert, saját képmására, az Isten képmására teremtette őt, férfinek és nőnek teremtette őket.

Teremtés könyve 2,7:

Akkor az Úristen megalkotta az embert a föld porából és orába lehelte az élet leheletét. Így lett az ember élőlényé.

Teremtés könyve 4,1:

Az ember megismerte feleségét, Évát, ez fogant, megszülte Kaint, és így szólt: „Isten segítségével embert hoztam a világra.”

Nem szabad azt képzelünk, hogy mindez néhány ezer éve történt, s hogy Ádám és Éva az emberiség szülei. Ne feltételezzük azt, hogy a teremtésnek vége. Az igazságnak a napnál is világosabbnak kell lennie. Nem szabad, hogy az érzékenység eluralkodjon rajtunk, és eltakarja a dolog lényegét. Isten először a négy elemet teremtette meg, a földet, a vizet, a levegőt és a tüzet. Eből a négy elemből származik a teremtett világ egésze. Az ásványok, azután a növények, majd az állatok, végül az ember. Nem látjuk ebben a teremtés sorát? Először az ásványok birodalma, vagyis a föld elem, azután a növények birodalma, majd az állatok birodalma, utoljára pedig maga az ember. Ám ez nem egyetlen hét munkája volt. Evolúció ez, mely évmilliók óta tart. A teremtés nem ért véget. Még láthatjuk folytatódni hegyeinkben, erdeinkben és vizeinkben – minden folyamatos mozgásban van, a fej-

lődés vajúdása szüntelenül zajlik, előre és felfelé halad, s csúcspontját kifejeződésének legmagasabb rendű formájában, az emberben éri el. Ha Isten tényleg fogta volna az agyagot, és azzal saját képére teremtette volna az embert, belé lehelve az élet leheletét s elnevezve Ádámnak, akkor még ma is ugyanígy járna el, és a föld mezőiből és erdeiből teremtené meg az embereket. Nem fedezünk itt fel egy sokkal hatalmasabb igazságot annál a megindító történetnél, mely szerint Isten agyag teremtményekkel játszik, akik az érintésére életre kelnek? Az igazság fejszéjével az embernek végül sikerült lehasítania az idejétmúlt hiedelmek kergét, és felismernie, hogy a Biblia egyszerű történeteit nem szó szerint, hanem szimbolikusan kell értenie. Olvassuk ebben a szellemben, és a teremtés legmagasabb rendű igazságait és titkait fogja felfedni előttünk. Soha ne gondoljuk, hogy befoghatjuk a végtelent véges megértésünk korlátai közé. Ha igazán meg kívánjuk ismerni Istent, akkor elménk felfogóképességének olyan tágnak kell lennie, mint a mennyeknek, érzelmeinknek olyan mélynek kell lennie, mint a tengernek, és szemléletmódunknak olyan határtalannak kell lennie, mint a csillagos égboltnak.

Isten nem lehet részrehajló. Igazágtalanság lenne Tőle, ha az egyik nemzetet civilizálttá tette volna, a másikat pedig barbárrá. A tanító egykor maga is diák volt. Fejlődésre volt szüksége ahhoz, hogy tanítóvá legyen. Az egykori barbár, aki befestette a testét és tetoválta a bőrét, számos életen áthaladt, mielőtt napjaink civilizált emberévé vált. Milyen más magyarázatot adhatnánk azokra a mindennapi erőfeszítéseinkre, mellyel lépésről lépésre haladunk előre az utunkon, ha mindez nem eredményez személyes fejlődést? Miért teszünk egyáltalán erőfeszítést, ha abból fejlődésünk révén semmilyen hasznunk nem származik? Éppen úgy, ahogyan egy elnyűtt ruhát eldobunk, és újat veszünk, megfáradt testünket is hátrahagyjuk végül, s egy újabb és frissebb szervezettel jelenünk meg, hogy korábbi szándékainkat beteljesítsük.

Egy gyermek születése mindig Isten saját képmásának születése. Amikor egy fiúgyermek meglátja a fényt, akkor ő Ádám, ő a férfi. Amikor egy lánygyermek születik, akkor ő Éva, akiről kijelentetett, hogy ő „minden élő anyja” (Ter 3,20). A teremtés keze nem állhat meg forgásában, hiszen ehhez először magának a Teremtőnek kellene megszűnnie. Nyissuk ki a szemünket, és ne lássuk lényünket másnak, mint Ádámnak, a férfinak, és Évának,

minden élő anyjának. Tépjük le magunkról a tudatlanság páncélját, és ismerjük fel, hogy az a lény, akit évmilliók alatt építettünk fel, a saját szívünk küzdelmeinek és törekvéseinek a megtestesülése. Vegyük a bátorságot, és másszunk feljebb, bízva minden tettünk egyetlen Teremtőjében, minden munkánk egyetlen Teremtőjében, minden fennkölt egyetlen Teremtőjében, minden isteni egyetlen Teremtőjében. Ismerjük fel igazából mennyei örökségünket, isteni születési előjogunkat és magasztos származásunkat. Hiszen bármi ered Istentől, az isteni, és ami isteni, az Isten.

## 5. FEJEZET

### *Töprengenivaló gondolatok*

Egy közismert magyar ügyvéd és felesége úgy határozott, hogy háromhetes szabadságukat egy gőzhajón töltik el a Dunán, s ott állnak meg, ahol csak kedvük tartja. A folyó mentén mindenfelé gyönyörű volt a vidék. Miután kikötöttek Ausztria néhány városánál, keresztülhajóztak Németországon. A múlt eseményeiről elmélkedtek, és útjuk érdekes részleteit taglalták. Mindketten körültekintő és józan jellemmel rendelkeztek; maga az ügyvéd szokatlanul éles logikus gondolkodással volt megáldva, míg felesége egyszerre volt józan ítélőképeségű és az önkifejezés mestere. Női ráérző képessége sokszor lehetővé tette számára, hogy rátapintson az emberi cselekedetek okaira, ekképpen gyakorta képes volt rá, hogy férje jogi praxisában segítséget nyújtson.

Egyszer, amint a hajó a folyó egyik kanyarulatában haladt, az ügyvéd feleségén furcsa nyugtalanság lett úrrá. Karon fogta férjét, és könnyörögve kérte, hogy álljanak meg, mert partra akar szállni. Sehol sem volt azonban kikötő, és a folyó mindkét partját sűrű erdő borította; teljes egészében esztelenség lett volna ott kikötni.

– Partra kell szállnom! Nem messze innen áll egy kastély, amit látnom kell. Engedd, hadd menjek, különben a vízbe vetem magam! Oda kell érnem ma éjjel! – mondta férjének.

– De drágám, hol fogjuk tölteni az éjszakát? És ki viszi a bőröndjeinket? Nem látod, hogy máris esteledik? Holnap biztosan odamegyünk. Kérlek, ne ragaszkodj a ma estéhez! – kérlelte őt az ügyvéd.

Felesége azonban tovább nyugtalanította. Úgy tűnt, mintha nem lenne többé önmaga, s amikor megpróbálta átölelni, kitépte magát a karjaiból. Mivel megijedtek, hogy esztét veszti, a hajó

kikötött. Amint az asszony a szárazföldre lépett – férjével szorosan a nyomában –, rohanni kezdett az erdőn át. Egy tisztáson találkoztak egy favágóval, aki azt mondta nekik, hogy a közelben egyetlen falu sincs.

– A kastélyba megyek. Tudom az utat – válaszolt az asszony.

Az egyetlen ember, aki a közelben élt, egy öreg paraszt volt, aki a kastély kulcsait őrizte. Nagy valószínűséggel ő gondozta a kastélyt és annak parkját. A furcsa hölgy kívánságára nagy nehezen kinyitotta a hatalmas vaskapukat. Az ügyvéd felesége berontott, rémült férje a sarkában.

– Ez a szobám! – kiáltott fel. – Nézd meg, ott az ágyam, s ott öltök meg!

Élesen felkiáltott, és ájultan esett össze. A paraszt házába viték, ahol másnap reggelig nem is tért magához.

A paraszt megerősítette, hogy úgy negyven évvel azelőtt egy sötét pincében egy megkéselt nő holttestére találtak, akit a kertben temettek el.

A modern pszichológia többé nem elégszik meg azzal, hogy lajstromba vegye a lelki betegségek megszámlálhatatlan tüneteit. Legújabb kísérleteik célja az emberi lélek mélységeibe való régen várt alászállás. Úttörők kutatják a pszichét és hódítják meg saját lelkük minden apró szegletét. Nagy reményeket táplálnak, hiszen a legmagasabb csúcs már legalább látható, még ha meg is kell mászni.

Híres nyugati pszichológusok most jelentették be egy ősrégi igazság újrafelfedezését: az ember nem csak egyszer tér vissza földi szféránkba. Azt állítják, hogy az újraszületés a fejlődéstudomány egyeduralkodó alapja.

Sikeres hipnotikus kísérletek tették lehetővé, hogy a jelen fátylát félrehúzzuk, s betekintést nyerhessünk a múltba. Egyik előadása során a londoni Dr. C. Alexander egy rendkívül érdekes általa végzett kísérletről számol be. Egy médiumot mély transzba vittek, s kérdéseket tettek fel neki elmúlt napjairól, heteiről és hónapjairól. Válaszai tökéletes összhangban voltak azokkal a titkos megfigyelésekkel, melyeket a kutatóintézet tagjai végeztek. A páciens ezek után az elmúlt néhány évben végrehajtott cselekedeteiről kérdezték. A válaszok logikus egymásutániségben érkeztek, s egészen gyermekkorának napjaihoz vezettek vissza.

Minél inkább visszament a múltba, annál jobban elváltozott a hangja, s végül egy hatéves gyermek hangján beszélt. „Mire emlékszik életének ebből az időszakából?” – kérdezte az orvos. A mély hipnózis állapotából a szavak szokatlanul lassan törtek elő, mivel a médium tudatalattijának egyre mélyebb és mélyebb rétegeibe hatolt. Leírta játékait, társait, valamint napjainak mókáit és vídamságait. „Mondjon el mindent, amire emlékezni tud a születéséig” – parancsolt rá szelíden az orvos. Élete második évéig a médium érthető válaszokat adott, ám onnantól kezdve egyáltalán nem tudott megszólalni. Pecek teltek el, míg végül mély transzában a médium úgy kezdett el mozogni, mint egy újszülött. „Hol volt a születése előtt?” – folytatta az orvos. Semmi válasz nem érkezett. Húsz teljes percen át csend következett. A páciens pulzusa 30 alá esett. Mozdulatlansága ijesztő volt. A kutatók közül néhányan attól féltek, hogy a légzés, mely addigra már csak rövid zihálásokban nyilvánult meg, teljesen abbamarad, és azt javasolták, hogy a kísérletet szakítsák meg. Amint az orvos felkérte, hogy felébreszti a médiumot, furcsa dolog történt. A test életjeleket adott, és idegen akcentussal kezdett el beszélni, amit a jelenlétűk többsége nem értett. Voltak azonban olyanok, akik ismereteik alapján a hinduszáni nyelvet vélték felismerni. A médium olyan eseményekre emlékezett a saját életéből, melyek az ókorban estek meg. Nem sokkal ezután a transznak vége szakadt, de még órák kellettek ahhoz, hogy a médium teljesen visszanyerje eszméletét. Amikor felébredt, semmire sem volt képes visszaemlékezni abból, amit a mellette álló orvosok, papok, pszichológusok és nyelvészek társaságában elmondott.

Az Ószövetség utolsó sorai pontosan Illés és Elizeus újraszületését jövendölik meg: „Ímé, én elküldöm néktek Illyést, a prófétát, mielőtt eljön az Úrnak nagy és félelmetes napja.” (Malakiás 4,5) János (Illés) tehát valamivel korábban jött a világra Krisztusnál, hogy hírt hozzon eljövételéről. Angyal jelent meg az apának, Zakariásnak, mondván, hogy születendő fia nem más, mint Illés.

„Monda pedig az angyal néki: ne félj, Zakariás; mert meghallgattatott a te könyörgésed, és a te feleséged, Ersébet szült néked fiat, és nevezd az ő nevét Jánosnak... És az Izrael fiai közül sokakat megtérít az Úrhoz, az ő Istenükhöz. És ez Ő előtte fog jámi az Illyés lelkével és erejével, hogy az atyák szívét a fiakhoz térít-

se, és az engedetleneket az igazak bölcsességére, hogy készítsen az Úrnak tökéletes népet." (Luk 1,13-17) Jézus kétszer és minden kétséget kizáróan Illésnek nevezte Jánost: "...Illyés immár eljött, és nem ismerék meg őt... Ekkor megértették a tanítványok, hogy Keresztelő Jánosról szöla nekik." (Mát 17,12-13) Más hol így beszélt a Megváltó: „Mert a próféták mindnyájan és a törvény Jánosig prófétáltak vala. És ha be akarjátok venni, Illyés ő, a ki eljövendő vala.” (Mát 11,13-14)

Amikor János tagadta, hogy azonos volna Illéssel (Ján 1,21), arra utalt, hogy mostani szerény személyében immár nem illeti meg a nagy mesternak, Illésnek kijáró dicsőség. Előző megtestesülésében e dicsőség „palástját” és a vele járó spirituális bőséget tanítványa, Elizeus örökölte meg. „És monda Elizeus: Legyen, kérlek, a te benned való léleknek kettős mértéke én rajtam. És ő monda: Nehéz dolgot kértél; mégis, ha majd meglátandasz engem, mikor tőled elragadtatom, meglesz, a mit kérsz: ha pedig meg nem látandasz, meg nem lesz... És vevé az Illyés palástját, a mely róla leasett.” (2Kir 2,9-14)

(Részletek Paramahansa Jógánanda:  
Egy jögi önéletrajza<sup>4</sup> című írásából)

„A lélek öregebb a testnél. A lelkek újra és újra megszületnek ebbe az életbe.”

(Platón)

„Minden dolognak lelke van; a szerves világban minden egy vándorló lélek, mely az örökkévaló akaratra és törvényre engedelmeskedik.”

(Püthagorasz)

„Halála után a gondolkodó lélek a test béklyójától megszabadulva, földöntúli burokba öltözik, és a halottak birodalmába megy tovább, ahol addig időzik, amíg vissza nem küldik egy másik emberi vagy állati testbe. Miután így egymás után sokszor megtisztult, és elérte a legmagasabb rendű állapotot, az istenek fel-emelik, s visszatér az örökkévaló forrásba, ahonnan keletkezett.”

(Püthagorasz)

<sup>4</sup> Béresi Csilla fordítása.

6. A fény Keletről Nyugatra ragyog; a Nap a sötétségből kel és a sötétségbe merül alá. Ugyanígy tér vissza az ember a teljes örökkévalóságba.

7. Amikor felbukkan a sötétségből, azt megelőzően is élő volt, s amikor újra lenyugszik, azt azért teszi, hogy megpihenjen egy időre, majd újra éljen.

8. Számos átalakuláson kell átmenned, hogy tökéletessé válj, mint ahogy az Jób könyvében megtalálható: „Vándor vagyok, egyik helyről a másikig, egyik háztól a másikig vándorolok, amíg elérkezem abba a városba és abba a házba, mely örökkévaló.”

(Krisztus Nikodémuszhoz intézett szavai)

Óriások éltek akkor a földön (és később is), amikor az Isten fia az emberek lányaival összeházasodtak, és ezek gyermekeket szültek nekik; ezek a régi idők híres hősei.

(Teremtés könyve 6,4)

„A világegyetem ura, aki szerette az istenfélő embert (...) és meg akarta őt menteni a pusztulás áradatától, amit az idők gonoszsága okozott, szólt hozzá, s megmondta, mit kell tennie: »Le kell győznöd az ellenségeidet, mert hét nap múlva mindhárom világ a végtelen pusztulásba fog süllyedni; a halálhozó hullámok közepette azonban meg fog jelenni egy hajó, amit én küldök számodra. Neked pedig magadhoz kell vened minden gyógyító növényt, mindenféle magot és vadállatot, s velük együtt kell e tágas bárkára lépned, hogy biztonságban hajózhassatok a hullámokon a határtalan és fénytelen óceánon, melyet csak szent kíséretetek ragyogása fog megvilágítani. Amikor majd viharos széllekeések rázzák a hajót, én ott leszek a közeledben, s mutatom az utat neked, társaiddal együtt. És ott is maradok a tengereken, óh, emberek vezetője! Akkor majd megismered valódi nagyságomat, és az engem megillető néven fogsz szólítani: Mindenható Isten. Kegyelmem minden kérdéset megválaszolja majd, s szellemednek teljes útmutatást nyújt.«”

(puránák)

Minden ősi nemzetség mitológiájában megtaláljuk a vízözön történetét, s benne néhány erényes ember megmentését, külön-

bőző állatfajtákkal egyetemben. Gondoljunk csak Noéra és a bárkára a Teremtés könyvében.

(Teremtés könyve 6,8)!

#### CSENREZI TIZENNEGYEDIK INKARNÁCIÓJA<sup>5</sup>

A kevés élő szemtanú egyike a hadsereg jelenlegi főparancsnoka, Dzasza Künszangce volt. Készséggel mesélte el egyik este e fölöttébb titokzatos történetet.

A 13. Dalai Láma már a halála előtt, 1933-ban célzásokat tett újjászületése módjára. Amikor már ott ült felravatalozva a Potalában, hagyományos buddhahelyzetben dél felé tekintve, az egyik reggel kelet felé fordulva találták a fejét. Rögtön megkérdezték az állami orákulumot, és önkívületi állapotában ő is a felkelő nap irányába dobott egy fehér szalagot. De két évig nem találtak semmiféle közelebbi támpontot. Ekkor a régens egy híres tóhoz, a Csökorgyéhez zárandokolt tanácsért. Ez a tó arról nevezetes, hogy aki beletekint, megláthatja a jövő egy darabkáját. Sajnos nyolcnapi járőrföldre fekszik Lhászából, így sohasem tudtam elég időt szakítani arra, hogy elzarándokoljak oda, és magam is belepillantsak.

Amikor a régens az imák után a víztükrőkhöz lépett és belenézett, egy aranytetejű, háromemeletes kolostort látott, ami mellett egy szép, faragott ormú kis kínai parasztház állt. Az isteni útmutatás iránti hálától eltelve vándorolt vissza Lhászába, és elkezdődtek a felkutatás előkészületei. Részt vett ebben az egész nép, mert élő védnöke nélkül már nagyon elárvultnak érezte magát. Eléggé elterjedt nálunk az a tévedés, hogy minden újjászületés a halál pillanatában megy végbe. Ez a buddhista tan szerint nem így van, évekig is eltarthat, amíg Buddha visszatér, és újra emberi alakot ölt. Így csak 1937-ben keltek útra a különböző kutatócsoportok, hogy az égi előjeleknek megfelelően a megadott irányban keressék a szent gyermeket. A küldöttek szerzetesek voltak, de világi hivatalnok is volt minden csoportban. Mindannyian a 13. Dalai Láma személyes használati tárgyait vitték

<sup>5</sup> Részlet Heinrich Harrer *Hét év Tibetben* című könyvéből, Hensch Aladár fordítása.

magukkal, és e gyakran már kopott, használt holmik mellett néhány másik új tárgyat is.

Az egyik csoport Kjecang Rinpoce vezetésével a Csinghaj kínai tartományban fekvő Amdó kerületig jutott. Ezen a környéken sok kolostor van, mert itt született a lámaizmus reformátora, Congkapa. A lakosság részben tibeti, és békésen él együtt a mohamedánokkal. A kutatócsoport sok fiút talált, de egyik sem felelt meg a követelményeket. Már-már kételkedni kezdtek küldetésük sikerében. Hosszú vándorlás után végre egy aranytetejű, háromemeletes kolostorra bukkantak, olyanra, amilyen a régens látomásában szerepelt, és már meg is pillantották mellette a faragott oromzatú parasztházat. Izgatottan cseréltek – a szokásnak megfelelően – szolgálkával ruhát. Az álruhában ugyanis elkerülik a szükségtelen feltűnést, és jobban kapcsolatot találnak az emberekkel, mintha bönpóként lépnének a házukba. Az urak ruháiba öltözött szolgálkat így majd a tisztaszobába vezetik, a szolgának álcázott nemesek pedig a konyhában kapnak helyet, ahol a gyerekek is játszanak.

Már a belépéskor meg voltak győződve arról, hogy itt megtalálják az igazi gyermeket, és feszülten figyelték, mi történik. Valóban eléjük szaladt nagy hevesen egy alig kétéves fiúcska, és megragadta annak a lámának a ruháját, aki a 13. Dalai Láma máláját viselte a nyakában. Minden félnkség nélkül kiabálta: „Szera lama, Szera lama!” Már az is bámulatos volt, hogy a kisfiú a szolgában felismerte a lámát, de hogy mindjárt azt is megmondta, hogy a szerai kolostorból jött, az még a szerzeteseket is megdöbbenettette. Aztán a málá után nyúlt, és addig rángatta, amíg elvette a szerzetestől, és a saját nyakába akasztotta.

A nemesek alig állták meg, hogy földre ne vessék magukat, mert nem volt kétséges előttük: megtalálták az inkarnációt. De elbúcsúztak, és csak néhány nap múlva tértek vissza, ezúttal álcázatlanul. Tárgyaltak a szülőkkel, akik már adtak az egyháznak egy fiút inkarnációként, aztán a négy bönpo visszavonult az élénk fiúcskával az oltárszobába. Bezárták az ajtót, és alávetették a gyermeket az előírt vizsgálatnak. Először négy málát mutattak neki, amelyek közül a halott Dalai Lámáé volt a legegyszerűbb. A kisfiú habozás nélkül az igazit választotta, és azzal örömeiben körülugrálta a szobát. Az elhunyt egy dobját is azonnal kiemelte a többi közül, és felvette az istenkirály kopott sétatölgját is anél-

kül, hogy egyetlen pillantásra méltatta volna az újat, aminek elefántcsontból és ezüsből volt a fogantyúja. Amikor a fiú testét megvizsgálták, megtalálták az összes jelet, amelyekkel Csenrézi inkarnációjának rendelkeznie kellett: a nagy, kissé elálló füleket és az anyajegyeket a felsőtesten, melyek a négykarú isten második pár karját jelképezték.

Most már teljesen biztosak voltak a dolgukban a szerzetesek. Rejtjeles szöveggel megtáviratozták Lhászába Kínán és Indián keresztül a jelentést, és azonnal megkapták az utasítást a legszigorúbb titoktartásra, hogy ne veszélyeztethesse semmi a nagy tervet. A négy küldött egy Csenrézit ábrázoló thanka előtt esküt tett, majd továbbmentek, hogy álcázásként még néhány fiút vizsgáztassanak. Mivel az egész kutatóakció kínai felségterületen zajlott, nagyon óvatosan kellett eljárniuk. Semmiképp sem árulhatták el, hogy megtalálták az igazi Dalai Lámát, mert különben Kína ragaszkodott volna ahhoz, hogy kíséretként csapatokat küldjön vele Lhászába. Így azzal a kérdéssel fordultak a tartomány kormányzójához, Ma Pufanghoz, Lhászába vihetik-e a fiút, ahol több várományos közül majd kiválasztják a Dalai Lámát.

Ma Pufang 100 000 kínai dollárt kért a fiú kiadásáért. Azonnal átnyújtották neki az összeget. Ez azonban hiba volt, mert a kínaiak észrevették, milyen fontos a tibetieknek ez a fiú, és még 300 000 dollárt kértek. A küldöttség belátta hibáját, és ezúttal csak az összeg egy részét fizette ki. A hátralékot Lhászába érkezésük után akarták kifizetni azoknak a kereskedőknek, akik együtt utaznak a karavánnal. A kormányzó ebbe beleegyezett.

1939 nyárutóján kelt végre útra Lhászába a négy nemesből álló küldöttség a szolgálkkal, a kereskedőkkel, a gyermekkel és annak családjával. Hónapokig voltak úton, amíg elérték Tibet határát. Ott már várta őket a kormány egyik minisztere, és átnyújtotta a gyermeknek a régens levelét, melyben megválasztását hivatalosan megerősítették. Első ízben hódoltak most neki úgy, mint Dalai Lámának. A szülők ugyan már sejtették, hogy fiuk valamilyen magas inkarnáció, de most tudták csak meg, hogy a gyermek nem kisebb ember, mint Tibet jövődó uralkodója. Ezzel az ő életük is forduloponthoz érkezett.

E naptól kezdve a kis Dalai Láma olyan magától értetődő módon osztotta az áldást, mintha sohasem tett volna egyebet. Ő maga jól emlékezett arra, hogyan vonult be arany gyaloghin-

tóján Lhászába. Sohasem látott még ennyi embert, mert akkor talpon volt az egész város, hogy üdvözölje Csenrézi új megtestesülését, aki az elárvultság hosszú évei után végre bevonul a Potalába. Az „előző test” halála óta hat év telt el, és két év után öltött testet újra az isten. 1940 februárjában, a nagy újévi ünnepen ülték meg ünnepélyesen az új Dalai Láma trónra lépését. Egyidejűleg új neveket is kapott: a Szent, a Zsenge, a Dicsőséges, a Hatalmas beszédű, a Kitűnő ész, az Abszolút bölcsesség, a Tan őrzője és az Óceán.

Mindenki csodálkozott azon az alig hihető méltóságon és komolyságon, amivel az órákig tartó szertartásokon részt vett. Elődjének a szolgálival is olyan kedves és bizalmas volt, mintha már régóta ismerte volna őket.

Örültem, hogy ezt a történetet úgyszólván első kézből hallhatam, mert az idők folyamán sokféle híresztelés terjedt el, és én is több különböző változatot ismertem már.

Srí Ramana Maharsit, a dél-indiai Arunácsala hegy bölcsét mindenféle társadalmi rangú emberek felkeresték. Gyakran India legnagyobb tudósai gyűltek össze, hogy tiszteletüket tegyék a szent előtt. A Maharsi ritkán beszélt. Bölcsességét a csend által adta át, s olyan békességet sugárzott magából, mely érezhetően áradt lényének mérhetetlen nagyságából. Nem volt ritka az sem, hogy a számádhi, az isteni boldogság állapotában időzött, miközben odaadó követői ott ültek előtte, s mindegyikük a maga egyszerű módján próbált előrejutni a meditáció ösvényén. Azzal mindannyian tisztában voltak, hogy az ebben az életben elérhető háromfajta kegyelem egyike megadatott számukra e megvilágosodott lélek jelenlétében, akinek pusztá közelsége hitet és bizonyosságot adott nekik abban, hogy az ember valódi célját valóban el lehet érni. A látogatók között feltűnt egy nyolc és fél éves fiú, aki hosszú ideig szó nélkül ült a bölcs előtt. Estefelé a Maharsi szokásos sétájára indult a hegyre. A fiú ekkor az összegyűltekhöz fordult, s nagyon egyszerű és könnyen érthető szavakkal szólt a jóga és a védánta filozófia alapelveiről, miközben a régmúlt nagy indiai bölcseinek tanításaiból idézett. A hallgatóság egészen elmerült a magyarázatban, és mindenkit megindított az a hatalmas tudás, amiről a fiú tanúságot tett. A Maharsi viszatértével minden beszédnek vége szakadt. A fiú azonban még

percekig nem vette le tekintetét mestere arcáról, és az elragadtatás könnycseppjei gördültek végig kicsiny, ártatlan arcán. Nem sokkal ezután felállt és kiment. A hallgatóságból néhány tanult ember ekkor megkérte a bölcsőt, hogy magyarázza el számukra a különös eseményt. Ő ekképpen válaszolt: – Elmúlt életének tapasztalásai erősen élnek benne.

## 6. FEJEZET

### *Egyéni és a hazával szembeni kötelezettségünk*

Egy nemzet emberek tömegéből áll, akik hasonló tulajdonságokat és jellemvonásokat hordoznak magukban, és együttes fejlődésre hivatottak. Soha nem a véletlen eredménye, hogy egy bizonyos faj vagy nép tagjaként születünk meg. Hajlamaink, indítékaink, energiáink, vágyaink, motivációink és terveink könnyebben nyilvánulnak meg egy olyan nemzet keretein belül, amelynek tagjai a miénkhez hasonló szándékokkal és hajlamokkal jöttek a világra.

Az igazi előrehaladás azonban csak akkor valósulhat meg, ha eléggé elfogulatlanok tudunk lenni, hogy meglássuk az utunkon eléünk kerülő akadályokat és gátló tényezőket, és ha megvan bennünk az akaraterő, hogy azokat eltávolítsuk. Minden ország örökségét a múlt generációi építették fel, s a jelen erőfeszítései fejezik be, de az elkövetkező nemzedék az, amelynek oltalmaznia kell és meg kell szilárdítania. A jövő nemzedékét pedig saját gyermekeink alkotják. Vajon helyesen felkészítettük-e őket a nagy munkára? Erős-e a hitük önmagukban? Megvan-e bennük őseik ellenálló képessége? Itt meg kell vallanunk, hogy a világon mindenütt a gyengeség nyilvánvaló jeleit fedezhetjük fel a fiatalabb nemzedékben. Mielőtt a felnőtt kort elérik, máris káros szenvedélyeknek hódolnak, úgymint a dohányzás, az alkohol-, sőt a kábítószerfogyasztás. Ezek a szokások a későbbiekben is hozzájuk tapadnak, és mindenféle gyengeségnek nyitnak utat, melynek hatása nem pusztán egyéni, hanem nemzeti csapás. Az aláásott egészség nagyobb ellenség bármely politikai ellenfélnél.

De vajon napjainkban a fiatalok miért szoknak rá a dohányzásra, az ivásra és a kábítószerekre? Minek pótszerei ezek a végzetes szokások? Milyen belső elégedetlenség vezeti el őket ezekhez az olcsó fájdalomcsillapítókhoz? Mi az, amire egy gyermeknek szüksége van, ám mégsem kapja meg?

Gondoljunk csak vissza saját gyermekkorunkra! Mire emlékszünk a szüleinkből? Mi hagyott kitörölhetetlen nyomot az emlékezetünkben azokról a korai évekről? Talán az enniváló, a ruhák, a kényelmes otthon vagy a tárgyi ajándékok, amelyeket kaptunk? Van olyan világi jótétemény, amiért hálások lennének? Nem, hiszen természetes, hogy azokban részesüljünk. Inkább szüleink személyisége, jó és rossz példái azok, amelyekre visszaemlékszünk. Talán egy olyan anyára gondolunk vissza, aki maga volt a kedvesség, a türelem és a szeretet. Vagy egy olyan apára, aki erős kézzel vezetett a felnőtté válás kapujáig, ahol már a saját vállunkra vehettük a felelősséget. A gyermek érzékenyen magába gyűjt minden benyomást, melyen elgondolkodik és melyet magába fogad. Ha e benyomások sérüléseket okoznak, akkor számtalan fájdalmas következményt vonnak maguk után. A felnőttek gondoljai magánügyek, és nem szabadna megvitatni őket a gyermekek előtt, bármilyen korán is képesek lennének azokat megérteni. A családi viszályok, legyenek enyhék vagy komolyak, gyakran fordulnak a legrosszabbra, és lerombolják a gyermek szülei iránt érzett tiszteletét, holott a szülőknek az lenne a dolguk, hogy a gyermek számára eszményképül szolgáljanak, s mindent megismerjék, ami neki kedves. Vajon hány szülő teljesíti ezt a szent kötelességet? Hány olyan apa van, aki apró nyájának pásztora, s hány anya, aki megtestesíti az életadó méltóságát, és rendelkezik a neki kijáró tisztelettel? Hány apa személyesíti meg az igazmondást, a bátorságot, az erőt és a hitet? És hány anya szentélye gyermeke szívének, példaképe és imáinak tárgya? S hány tanító testesíti meg az igaz erkölcsiséget és állít példát bátorságból, önértetből és más erényekből? Vajon hány pap tölti meg a gyermek mindenre érzékeny lelkét jelenlétének békéjével és áldásával? Ha nem nyújtottuk át gyermekeinknek e szellemi ajándékok legalább némelyikét, akkor nem teljesítettük szülői és nevelői kötelességünket. Ha megsebeztek fejlődő lelküket, nem csodálkozhatunk a szenvedésen és a gyengeségen, amit mi magunk okoztunk. Világosan látnunk kell, hogy mindez a mi felelősségünk.

Ahelyett, hogy gyermekeink szívének gyökerét az élet vizével locsolnánk, olykor magukra hagyjuk őket, s nekik a kétség és a reménytelenség rengetegében valahogy életben kell maradniuk. Amikor a neveltetés során nem plántálunk beléjük nekik nemes indítékokat, s így nem sikerül felébreszteni bennük a spiritualitást, a belső űr és gyötrelem torz fejlődéshez fog vezetni, melynek ellensúlyozása a káros élvezetek hajszolása lesz.

Réges-régen egy maharádza, aki szívén viselte alattvalói jólétét, megkérdezte minisztereit, hogy megy sora a népnek.

– Boldogok? Elégedettek? – érdeklődött.

– Óh, Maharádza, a Mindenható áldása legyen rajtad, alattvalóid igazságban és békében élnek. Boldogok és elégedettek. Énekelnek, táncolnak, mulatnak. Isznak, vég nélkül szórakoznak, számtalan örömmel hódolnak – válaszolt a miniszter.

A király nagyon elszomorodott és így szólt:

– Az alattvalóim boldogtalanok. Azért hajszolják az élvezeteket, hogy valamilyen bánatot ellefeleljenek. Rá kell jönnöm, mi hiányzik nekik!

Aznap éjjel a maharádza vándorló koldusnak öltözött, és elvegyült népe között, hogy osztozzon bánatukban, és gyógyírt találjon számukra. Néhány nap múlva visszatért palotájába, összehívta udvarát és bölcseit, s kiadta a parancsot:

– A népem hatalmas szellemi sötétségben él. Nem jutnak fényhez, így az élvezet és a szórakozás útjára léptek. Erős emberekre van szükségem, hogy gyengeségükből kisegítsem őket. Tanult emberek kellenek, akik kivezetik őket a sötétségből. Ragyogó példák szükségeltetnek, hogy segítsenek nekem nemzetem újraépítésében. Menjetek! Járjátok be keresztül-kasul az országot, és vigyetek fényt az embereknek! Adjátok vissza nekik legfontosabb tulajdonukat, adjátok nekik a tudást és a bölcsességet! Nyújtsátok át nekik a Mahábhárita és a Rámájana szellemi örökségét, s hamarosan az erős és erényes élet eszménye meg fogja változtatni gyenge jellemű szokásaikat.

Mit becsül az ember az életben a legjobban? Mi jelent többet számára a világ röpké élvezeteinél? Minden kétségen felül valódi spirituális természetének a kibontakozása. Minden, ami gátolja őt belső előrehaladásában, az boldogtalanná teszi. Kit becsül nagyobbra a világ, a test vagy a szellem emberét? Kétségtelenül azt, akinek szelleme éber és eleven. Az ember szellemi lény, s mint

ilyen, a spiritualitás hiánya soha nem tudja kielégíteni. Minden, ami kiszélesíti látószögét az egyetemes létezés irányába, az spiritualitás. Azt kapjuk, ami a leglényegesebb a számunkra? Életünk a megfelelő mederben halad? Alkalmas arra, hogy mintaként szolgáljon? Gyermeink elméje a megfelelő benyomásokhoz jut, mely alkalmassá teszi arra, hogy fejlődjön és helyesen cselekedjen? Vajon megerősödik-e annyira, hogy a megfelelő időben eljusson a megértésig és egyre erősebbé váljon? Vagy a félelem és a bizonytalanság nyomása alatt cselekszik?

Gyakran sétálgattam Európa csodálatos városainak utcáin. Tekintetem nemegyszer pihent meg a házak közül kiemelkedő templomtornyokon. Sokszor szerettem volna belépni ezekbe a szentélyekbe némi csend és a békés lelki közösség pillanatai után kutatva, nehéz kapuikat azonban zárva találtam. Szívemen csalódottság lett úrrá, s képtelen voltam megérteni, hogy a templomot, amely az egész közösséghez tartozik, miért kell bezárni. Minden keresztény bebocsátást nyer Isten házába, de valamilyen oknál fogva ez a kiváltság csak a vásárnapokra van korlátozva. Ahogy a templomlépcsőkön üldögéltem s ezeken a dolgokon merengtem, számos ok világossá vált előttem Európa ügyeinek tragikus helyzetével kapcsolatban.

Gondoljuk csak át egy pillanatra: a vallás egy vásárnapi ügyvé vált, valami zártkörűvé, valami lényegtelenné. Ennek a felismerése kétségbeeséssel kellene, hogy eltöltse a szívünket. Az ember legfontosabb szükségletét nem kapja meg szabadon. Megfosztják születési előjogától. Szellemi örökségét elvették tőle, s az az eljövendő világ mítoszává lett. Szíve nincs többé a helyén. A fejét és a szívét összekötő híd leomlott. Ebben az áldatlan állapotban zűrzavar keríti a hatalmába, és oktalanul cselekszik.

Mi más ébresztheti fel az ember szelíd belső érzéseit, ha nem a neveltetés, mely emlékezteti őt külön természetére, mely nemcsak lelkére és erényes tulajdonságaira épít? Fel lehet-e kavarni ezeket a magasztos érzéseket a lélek gyors vásárnapi képzésével, párperces ima dűnnyögésével, párperces érzélgős énekléssel, párperces beszéddel, melyben ránk olvassák hibáinkat és gyarlóságainkat, s megfeddnek minket a tudatlanságunkért? Ez lenne az ember szellemisége? Ez lenne a nevelés, mely segít abban, hogy legyőzzük önzésünket, s ez tanít meg arra, hogy tartsunk tisztelben mindent, ami felebarátunké?

Ezeket a dolgokat nem szabad könnyelműen venni. Keresünk valami gyógyírt, tegyünk személyes erőfeszítést arra, hogy a társadalom székérrúdját a megfelelő irányba fordítsuk. Nem lehet jó vége annak, ahogy most állnak a dolgok. Napjaink embere elégedetlen, mivel szellemi előrehaladásának életbevágó kérdése nincs megoldva. Napjaink gyermeke, a holnap polgára olyan világban nő fel, mely híján van a legalapvetőbb dolgoknak. A mai kultúrák elhalmozzák az embert az anyagi kényelem és tulajdon áradatával, s az egyensúlyából kikickelve képtelenné válik a fizikai és szellemi önuralomra. Bátor lelkekre van szükség napjainkban, akik nem saját, hanem sokkal inkább mások javára tevékenykednek. Kik voltak az emberiség zászlóvivői? Őszinte lelkek, akik soha nem marasztaltak el másokat a dolgok állása miatt, hanem először hozzáfogtak saját életük rendezéséhez, jobbra tételéhez, megtisztításához, és saját eredményeik által ösztönöztek másokat és segítették előrehaladásukat. „A világtörténelem olyan férfiak és nők története, akik hittek önmagukban.” A történelmet soha nem a tömegek írták. Vegyük a nagy svájci tanító, Pestalozzi példáját, aki páratlan volt a maga nemében. Megingathatatlanul hitt önmagában és az eszményeiben. Gyermekek hangját testesítette meg, akik több szeretetért, több igazságért, több gondoskodásért, több igaz nevelésért esedeztek. Szavai a nemzetet gyökeresen megrázták, és meghallgatásra találtak. Soha nem volt szükség egy második Pestalozzira. Ha valaki az élre áll, a többieknek csak követniük kell.

Az utcai lámpákat harminc-, sőt ötvenméterenként helyezik el, de azok mégsem állnak túl nagy távolságra egymástól. Ugyanígy az, aki erős, bátor és becsületes, fénysugarait a társadalom sötétjébe bocsátja, és mindent fénné változtat. Példája felébreszti az frástudatlanokat és a tanultak spirituális képességeit, de minde nélkülött a gyermekekét és a fiatalokét.

Nem a mi feladatunk, hogy társadalmi megújítást idézzünk elő. Azt másokra hagyhatjuk. Jogaóráinkon azt tanuljuk meg, hogy célunk nem más, mint igaz embert teremteni. Önmagunkat kívánjuk fejleszteni, s vezérelvünk az élethez való pozitív és építő hozzáállás. Kitűzött célunk az, hogy az egyén jobbra tételével jobbra tegyük az emberiséget. Saját fejlődésünk ellenállhatatlan hatása érezhető lesz környezetünkben és gyermekeink számára. Már maga ez a tény is képes arra, hogy szívünket örömmel és

megelégedéssel töltse el. Olyan férfiakra és nőkre van szükségünk, akik hisznek önmagukban és az életben. Ha van hitünk, akkor mindenünk van. Lényegtelen, hogy testfelépítésünk erős-e vagy gyenge, hogy van-e jó munkánk, vagy egyáltalán nincs munkánk. Ezek majd eljönnek a maguk idejében. Kizárólag szilárd, egyszerű hitre van szükségünk – hiszen a hit az utunkat megvilágító fény. Először fényt kell vetnünk az utunkra, s csak ezután léphetünk előre. Először fel kell ébreszteniünk a hitet, s azt követni fogja minden egyéb. Önmagunkba vetett rendületlen hittel kell munkálkodnunk, szemléletmódunkat meg kell változtatnunk: gyengékből erősekké, bátortalanokból félelmet nem ismerőkké, gyávákból rettenthetetlenekké kell válnunk. Az eképpen megváltozott ember közösségének, nemzetének és az egész világnak elszánt dolgozójává válik. Hozzuk ki magunkból a legtöbbet! Egyetlen gramm tudatos, pozitív cselekedet tonnányi hasznot jelent a tömegek számára. A jó soha nem vész el. A hazád rajtad keresztül él, s ha elbúksz, a haza is elbukik veled. Emelkedj fel, és akkor hazád is felemelkedik. Egy nemzet hamarosan hanyatlásnak indul, ha nem teremt megfelelő embereket az előttte álló feladatok elvégzéséhez. Teremtsetek erős embereket, akik velejükig élettel és tisztasággal teliek! Teremtsetek mérész embereket! Teremtsetek hittel teli embereket! Mert ők a föld sója és a nemzet hatalmas építményének alapja, mely menedéket, védelmet és ihletet nyújt az eljövendő nemzedékeknek.

## 7. FEJEZET

*Észrevételek az indiai és az európai zenéről*

Még mindig emlékszem arra az énekesre, aki a rendelési idő után ott ült apám várótermében, s az egész ház lélegzetét visszafojtva hallgatta áthatón trillázó hangját. Régi tamil dalokat énekelt, melyek – ellentétben az angol hangzással – fülemnek teljesen szokatlanok voltak. Mivel angol iskolába jártam, néha túlzottan is angolbarát érzelmekkel rendelkeztem, ami öntudatlan próbálkozás volt arra, hogy kisebbségi komplexusomat legyőzzem. Úgy tizenkét-tizenhárom éves voltam akkoriban, s módfelett büszke arra a néhány angol dalra, melyet kívülről tudtam. Teli torokból kezdtem énekelni őket, bizonyítván magasabbrendűségüket az unalmas, monoton és – ahogy én láttam – értelmetlen indiai dalokkal szemben. „Tudod, mit mondott egy híres angol zenész az indiai dalokról és az indiai zenéről? – kérdezte tőlem egyszer az énekes. – Mindenfajta zene közül, legyen bár világi vagy vallásos, az indiai zene jutott el a fejlődés legmagasabb fokára. Sokkal nagyobb skálát ölel fel, mint a nyugati zene, mivel nem csak egész és félhangokat, hanem negyedhangokat is használ. Mind az énekelt, mind a hangszeres változatában a legmélyebb érzéseket fejezi ki. Akárcsak az indiai művészet és irodalom, az indiai zene is az emberi lélek mélyére hatol. Felébreszti az emberben a magasabb én visszhangját.”

Az *Atlantisz* című zenei könyv ezt írja: „Az indiai zene dallamai rendkívül gazdagok melizmában [egy szótagra énekelt dalamban], ritmusukban változatosak, hangzásukban azonban mo-

notonnak tűnnek. Ez annyit tesz, hogy a zenészek észrevehetően megőrzik hidegvérüket. Mint az ősi Kínában, a zenének Indiában is szenttelennek kell lennie, hogy elkerüljön minden erős érzelmet s az elme békéjére, önuralomra és erkölcsi tisztaságra ösztönözzön. A zenének elmélkedéshez kell vezetnie. Az énekes és hallgatósága figyelme a rága, a bonyolult hangzás, a szintén bonyolult ritmus – ahol az ének és a dobkíséret gyakran ellenpontozza egymást – és a dallamsort cifrázó művészi díszítés megfigyelésére összpontosul. A hanghatás másodlagos fontossággal bír.”

Sok-sok év telt el azóta, s hosszú nyugati tartózkodásom lehetőségét adott számomra, hogy számos dolgot összehasonlítsak. Ha behunom a szemem, Jézushoz Bach kristálytisza birodalmában imádkozok. Emelt fővel, mozdulatlanul állva csatlakozhatok Handel Halleluja kórusművéhez, bele tudok veszni az elragadtatottságba és az örömmámorba. A nagy üstökössel, Beethovennel, kiemelkedek az emberi létezés legmélyebb poklaiból, és mennyei otthonába szárnyalok, hogy elveszek utolsó isteni szimfóniájában. Micsoda vulkáni erővel képes a szendergő emberi lelket felrázni! Béklyóitól megszabadulva egészen Istenig emelkedik! De milyen kevesen ismerik fel ezt az üstököst, s milyen kevesen tűrik el fenségességét! „Remélj, óh, ember! Ne vesztegesd többé az idődet alvással és siránkozással, hanem jöjj! Jöjjön egy, s jöjjön mindenki, aki készen áll! Ne félj, a pokol elveszítette a hatalmát, s többé nem képes visszatartani a szárnyaló lelket. Kelj fel, óh, ember, mert szabad és áldott szellem vagy!” – mondja zenéje.

Ők és más nagy zenészek azért jöttek, hogy fákláikkal megvilágítsák az ember sötét ösvényét a földön. Magamhoz veszem az általuk felkínált nektárt és érzem, hogy lényem áldottá válik.

Az indiai művészet és az indiai zene a legmélyebb igazságot közvetíti, és elhagy minden olyat, ami nem lényeges. Az indiai festészetből hiányzik minden felesleges járulék és felszínes díszítés; egyedül a mű szellemének kell világosan kitűnnie. Érdekes ugyanezt a tendenciát megfigyelni a modern nyugati festészetben, ahol a művész munkájában csak témájának lényegét kívánja megjeleníteni. Ennek ellenére a valóban tehetséges festőművészek kivételével a modern képek félreérthetetlenül korunk patológiáját tükrözik vissza. Ahol közérthető dolgokat kellene megmutatni, ott a modern művészetből gyakran hiányzik a legszükségesebb, az egyszerűség, s nem is fogja fel annak mélyebb ér-

telmét. Az egyszerűség nem azonos az ürességgel, hiszen a művészetnek rejtett kincseket kellene tartogatnia. Ahol hiányzik a szellem, ott csak egy halotti maszk marad, s ez az, amivel szembeáljuk magunkat a modern festészetben. Az egészséges élet-szemléletű ember visszariad ettől az eredménytől. A képen látható hanyatlás olyan nyilvánvaló, hogy a hiányzó átszellemítés romboló hatása felborítja az egyensúlyt és mindent összezavar. A modern festők ennek ellenére koruk közvetítői. Sajnos azonban sokan közülük a patológikus hanyatlás lázas képzelgését tesztetik meg. Egy közvetítő egyaránt nyitott a jó és a rossz hatásokra. Korunk egy olyan kimerítő, sürgő-forgó, felfokozott aktivitástól szenved, ami messze túl van a normálison. A festő innen gyűjti össze benyomásait és az ihletet a festésre. Mindez ugyanúgy vonatkozik a modern irodalomra és zenére, mely gyakran hangos és kaotikus, karikatúrája annak, amilyennek a valódi művészetnek lennie kellene.

A művészet, minden formájában a szellem kifejeződése az irodalomban éppúgy, mint a zenében, a festészetben, a szobrászatban vagy a táncban. A művészetnek fel kell emelnie az embert, hiszen az ember maga a szellem. Ahol megjelenik a valódi művészet iránti vágy, ott a szellemi értékek is elkerülhetetlenül felbukkannak, és a fejlődés biztos jeleként gyarapszanak. A zene mindenekfelett arra rendeltetett, hogy felemelje az emberi lelket. Mozart zenéje olyan, mint a legfinomabb csipke, egyszerre légies és mennyei. A földi dolgok súlya tökéletesen idegen a számára, s csak egy igazán nemes lélek képes arra, hogy teljes mértékben élvezze és megértse.

Schubert zenéje érzelmekkel és szeretettel teli; áthatja az az anyai szeretet és érzékenység, mely mindenki szívét meglágyítja. Megnyitja az emberi kedvesség kapuit, és leveszi a kiábrándultságot, a fájdalom és a gond álcáját. Apránként végigvezet minket az ösvényen, mely végül a megszabaduláshoz vezet – ezt pedig az ember egyedül az Istennel való egyedülletben találja meg. Schubert szenvedélyes vágyakozása tiszta és makulátlan.

Chopin zenéje maga a szenvedély, vörös, mint a vér, és égető, mint a tűz. Nála az egyesülésért folyó küzdelem lobban lángra, elkezdődik az elérhetetlen utáni hajsza, és vulkánkitörések vakítanak el bennünket, amint látomása már szinte kéznýtánsyira van tőle. Virrasztása során reménytelenül kutatja a szertefoszlott

káprázatot. Chopin magányossága bánatot áraszt, mert ennek a lángoló meteornak is egyedül kellett végighaladnia a számára elrendelt ösvényen.

A tüzes magyar, Liszt, kora úttörője volt. Sem zongoristaként, sem zeneszerzőként nem tűrte a korlátokat. Sokféleképpen szabadult meg a klasszikus zene szabályaitól. Liszt megértéséhez az embernek egy olyan szellemi szintre kell emelkednie, mely egyformán szabad és határtalan. Az emberiség csak a jövőben fogja őt teljesen megérteni.

Beethoven, a lángoló üstökös nem tud úgy keresztülhaladni az emberi égbolton, hogy szívünket és reményeinket lángra ne lobbantaná. Ő különleges üzenetet hozott az emberiségnek: a vigasz üzenetét, mely bátorsággal teli; az ima üzenetét, mely azonban tevékeny; a szabadság üzenetét, melyet áthat a béke. Élete tükröt tartott elénk, melyben az ember felismerheti verejtékes munkáját, erőfeszítéseit és győzelmeit. Beethoven elkeseredett belső küzdelmében, amikor a benne lévő emberi lény szinte teljesen csatát vesztett, egy isteni erő jelent meg, mely így kiáltott fel: „Nem, nem, és nem fogom elveszíteni, magasabb dolgokra tartogatom!” Amikor Beethoven győztesként került ki a csatából, a következőt írta barátainak, a Weigel családnak: „Nincs nagyobb boldogság annál, mint amikor elérünk Istenhez, és lehozzuk őt az emberiségnek.”

A nyugati zene mindazon művek egyesüléséből áll össze, melyet ezek a nagy zeneszerzők és még sokan mások Európának ajándékoztak. Bámulatosan gazdag azokban a gyöngyszemekben, melyeket e kiválasztottak adományoztak neki. A nyugati klasszikus zene mind az egyénhez, mind a tömegekhez szól. Ezek a hatalmas alkotó mesterek még mindig megindítják és magukkal ragadják az embereket. Minden nyelven tudtak szólni, s ugyanúgy fordultak a társadalomhoz, mint az egyénhez – és annak minden kívánságát teljesítették. Az egyén lépést tart a közösség fejlődésével, míg végül elnyeri a képességet, hogy feljusson azokra a csúcokra, melyeken ezek a titánok egyszer már az élet kútforrásánál álltak.

Európában a zene megfékezhetetlen folyóként, örvényekkel és vízesésekkel tarkítva ömlik a tenger felé. Viharos hullámokon át viszi hallgatóságát a szellem csendjébe. Indiában ez teljesen eltér ettől. A fejlődés ott éppen az ellenkező irányt vette. A min-

dennapi élet megszokott kerékvágásából az indiai szíve forrásába tér, hogy azt a tiszta dallamot hallgassa, mely a mélységekből felrör. A zene mindig egyéni, legyen akár énekelt, akár hangszeres. Az indiai zenekar aránylag kicsi, hogy bizonyos mértékig minden hangszer domináns lehessen benne, hogy tisztán lehessen hallani, s megőrizze teljes kifejezőerejét. Ugyanakkor minden hangszer az emberi hangra emlékeztet: a hegedű, a vína [négyhúros, hosszú nyakú indiai hangszer] és a fuvola. A kísérő dob csak lágyan rezdül a szívverés ritmusára. Az indiai zene ugyanazt a célt szolgálja, mint minden más indiai művészet, dallamai ezért olyan végtelenül egyszerűek: a lényegest kívánják kifejezni! A hindu számára a művészet egyfajta elragadtatás, lelkének legmagasabb rendű kifejeződése és legtisztább dallama. Az énekes minden érzését dalba önti, annyi pátoszt, szeretetet, bánatot és örömet visz bele, hogy olyan mélyen megindítja hallgatóságát, mint amilyen mélyen ő maga is megindult. Néhány versszak eléneklése után bizonyos motívumok megismétlődnek, majd egy vagy két szót ismételtetnek folyamatosan, míg végül egyetlen szótagot énekelnek változó dallammal; befejezésül pedig az egész dal egyetlen hang zengetésével zárul le. A dal hatása csak akkor ér véget, amikor eléri a túlcserélő szívet. Gyakran megfigyeltem, hogy az énekesek erőteljes hangon kezdenek dalukba, de tudatlanságomban ez semmit nem jelentett nekem. A hosszú évek alatt megtanultam az eseményeket tisztább szemmel látni.

A nyugati világ dalai közül a magyar dallamok tűnnek számomra a legegyszerűbbnek és a legtisztábbnak. Gazdag érzések hatják át őket, s időnként túlrad bennük a tüzes temperamentum. Színekkel és ellentétekkel vannak teli, s egyenesen hallgatóságuk szívébe hatolnak. Az indiai zene hasonló hatással van rám, de még nagyobb mértékben. Azok a dalok, melyek régen élettelennek tűntek, ma már mélyen megindítanak. Feledésbe merült alakok jelennek meg lelki szemeim előtt, amikor énekeltem magamban az esőt és az isteneket magasztaló dalokat. Amikor az indiaiak énekelnek, arcuk tiszta örömtől ragyog, és hallgatóságuk szemében isteni szikrák tükröződnek. Nem tudom úgy hallgatni az indiai zenét, hogy könnyekig meg ne hatódnék. Nem azért, mert maguk a dalok szomorúak, hanem mert a szív egyszerű, tiszta és szent nyelvét beszélik. Bármilyen, ami a szívből ered, az megtalálja útját vissza a szívbe. Legyen az az egyszerű dal, amit

riksásunk, Ráma oly gyakran énekelt, vagy Mahátma Gandhi kedvenc dallama, a Raghupati rádzsava Rádzsarám, egyiket sem tudom sokáig énekelni anélkül, hogy elragadtatásba ne esnék, és úgy ne érezném, hogy azokon a vizeken sodródok, melyek nem mosnak semmilyen partot.

Akár egy fiú énekel az utcán torkaszakadtából, akár a villamosvezető a város fojtogató hőségében; akár Istent dicsőítő szent zárándokok csapata, akár egy isteni körmenet, amit egy félig révületben lévő énekes vezet; akár egy asszony a kútnál, aki trillázó hangon énekel Krisnáról, akár néhány táncos, akik az elragadtatás és a szeretet táncát járják: be kell vallanom, hogy sehol a világon nem találkoztam azzal a lelki odaadással – még a legegyszerűbb dal esetében is –, mint Indiában. Amikor a villamossíneket pusztán emberi munkaerővel lefektették az utcánkban, figyeltem a munkafelügyelőre: egy rövid szöveget énekelt, melynek refrénjéhez – „Kailásza!” – ötven vagy még több munkás csatlakozott. Gyerekként a legnagyobb érdeklődéssel követtem nyomon ezeknek az embereknek a munkáját, hosszú munkaidejükön át. Én is csatlakoztam hozzájuk a „Kailásza!” szó éneklésekor, ami megremegtette a levegőt. Csak sokkal később tudtam meg, hogy a Kailásza Siva trónjának a neve, mely a Himalája csúcsán található. Ennek az istennek a neve és szent trónusa segített a munkásoknak abban, hogy felülkerekedjenek az egyhangúságon és a kimerültségen a könyörtelen madrászi nap alatt, s ily módon enyhüljön szenvedésük. Hozzájuk hasonlóan utcai munkások százai, akiknek keresete éppen csak elég arra, hogy napi egy tál ételt vegyenek maguknak rajta, énekelni kezdenek, amint munkához látnak. Rettenetesen nehéz körülmények között élő férfiakról és nőkről van szó, akik rongyokat viselnek magukon, és nincs tető a fejük felett. Mégis habozás nélkül elfogadják a sorsukat. Góvinda az ő isteni vigasztalójuk, s Góvinda az ő egyetlen céljuk.

## 8. FEJEZET

### *Kérdések és válaszok*

*Kérdés:* Mi a hindu felfogás a bűnről, és mit gondol arról az elképzelésről, hogy az ember bűnben születik?

*Válasz:* A hindu azt a kijelentést, miszerint az ember bűnben születik, a legnagyobb istenkáromlásnak tartja; hiszen azáltal, hogy az embert bűnösnek teremti, Isten maga lenne a bűnös. A hindu abban hisz, hogy a teremtés során Isten ténylegesen Önmaga részét helyezte az emberi lélekbe. A keresztény *Biblia* azt tanítja: „Isten megteremtette az embert, saját képére.” A hindu tehát nem ismeri el a bűnt, mint olyat, hanem azt mondja, hogy az ember igaz természete az az erő, amivel Isten ruházta fel. Ha az ember nem nyilvánítja ki igaz természetének tökéletességét, akkor boldogtalan. Fejlődése elvezeti őt az embrionális állapotból a férfikorba, a férfikorból az isteniségbe. A bűn elismerése nem más, mint egy kezdetleges álláspont, mely fölénybe kerül a test alantasabb ösztöneinek legyőzésére és uralására irányuló küzdelemben. Amint ezeket az ember legyőzi, megmenti őt a benne lévő szellem, mely minden halandó és véges fölött áll. Aki folyamatosan a bűnről beszél és soha nem képes szabadulni a bűn gondolatától, az bizonyosan mindig arra is gondol. Ám ha tökéletlenségeinkre gondolunk, az boldogtalaná teszi minket. Nagy tanítójukhoz, Vivékánandához hasonlóan a hinduk abban hisznek: „Ha lenne bűn, az azt jelentené, hogy gyenge vagy s hogy mások is gyengék.” A fejlődés hatalmas küzdelemében az ember végül felismeri: „Az ember nem a tévhitől jut el az igazsághoz, hanem az igazságtól jut el az igazsághoz, egy alacsonyabb rendű igazságtól egy magasabb rendű igazságig.”

**Kérdés:** Milyen a hindu ember hozzáállása a kereszténységhez?

**Válasz:** A hindu fenntartás nélkül elfogadja Krisztust, de a nyugati kereszténységet elutasítja.

**Kérdés:** A hindu elfogadja Krisztus üdvözítő erejét?

**Válasz:** A hindu kinyitja a szívét Jézus Krisztus minden tanítása előtt, és azt gyakorlatban, mindennapi életében alkalmazza. „Virraszatok és imádkozatok, mert már közel van az Isten országa!” A virrasztás azt jelenti, hogy minden cselekedetünkben éberek és tudatosak vagyunk. Az imádkozás a cselekvés. Mert csak annak, aki miközben virraszt és imádkozik, és úgy cselekszik, hogy tudatos a cselekedeteire, csak annak számára van közel az Isten országa, s ő bármikor beléphet oda. Mivel „az Isten országa ti bennetek van”.<sup>6</sup> Mahátma Gandhi tette ezt a gondolatot motójává, és gyakran kijelentette: „Életem alapja az imádságteli cselekvés.” Ha Krisztus tanításait mindennapi életünkben alkalmazzuk, megtapasztaljuk saját pozitív cselekedetünk üdvözítő erejének közvetlen hatását.

**Kérdés:** Egyik előadásán Ön azt mondta, hogy a hindu nem imádkozik, hanem meditál. Nem egészen értem ezt a kijelentést.

**Válasz:** Én magam is keresztény vagyok, de korábban az imám egy hosszadalmas siránkozás, egy elégedetlen panaszáradat volt. Amikor tudattam Istennel, milyen nyomorult vagyok, s meggyőztem Őt arról, hogy bűnös vagyok, alacsonyabb rendű és hitványabb a főregnél, kérlelni kezdtem Őt: először is megbocsátásért, majd könyörületért; azután kegyelmet kértem, vigaszt, pénzt és még sok más dolgot. Képtelen voltam szellememet felemelni annak tudatában, hogy Isten gyermeke vagyok; sokkal inkább megrogzított koldusként láttam magam. „Mindennapi kenyerünket add meg nekünk ma!” És én, mint keresztény testvéreim, valóban ételmet kértem! Sok évvel később e szavak valódi jelentése megvilágosodott előttem: „Az élet kenyerét add meg nekünk ma! Kiéhezett szívünk hadd részesüljön a Te mennyei mannában, hogy tagjaink megerősödjenek, s helyesen cselekedjenek!” Az imának semmi köze ahhoz a magatartáshoz, mely lealacsonyít bennünket. Helyesen értelmezve az ima erőt ad. Az ima annyit

<sup>6</sup> Károli Gáspár fordítása.

tesz, hogy az Istenhez vezető ösvényen előrehaladunk, amíg végül rátalálunk Istenre. Az ima gyengeségünk feltétel nélküli feladása, hogy erőt nyerhessünk; bűnünk feladása, hogy erényekhez jussunk; illúzióink feladása, hogy elérjük a bölcsességet. Ez a hindu egyetlen hozzáállása. Isten elérésének másik módja a meditáció. A hindu gyermek azt ismételteti, amikor felébred: „Annak dicsőségén meditálok, aki a világegyetemet teremtette. Világosítsa Ő meg az én szellememet!” Azzal, hogy gondolatait a Teremtő tökéletességén rögzíti, a hindu maga is megvalósítja a tökéletességet. Az elme „rögzítésének” folyamatát meditációként ismerjük. A meditációnak van egy közvetlen formája is, melynek során szívünkben velünk született isteni Önvalónkkal azonosítjuk magunkat. Ez a módszer is a végső megvilágosodáshoz vezet.

**Kérdés:** A kereszténység közvetítésével a Nyugat számos kulturális jótéteményt és civilizációs eredményt hozott Indiának. E nélkül a forradalmi változás nélkül India soha nem emelkedett volna jelenlegi helyzetébe. Nem így van?

**Válasz:** Indiát, mint nemzetet, egyáltalán nem tette boldogabbá a modern tudomány. Mi, indiaiak azt állítjuk, hogy az állapot, melybe „emelkedtünk”, sok szinten hanyatlást jelent, mert emberek millióit lelketlenül tette el! Amikor az ember géppé válik, akkor rabszolgasorba jut, s a rabszolga nem ismeri a szabadságot. Elveszíti mozgékonyágát és szellemi fejlődésének erejét. Indiának nincs szüksége új kultúrára; mindig is megvolt a saját magas szintű kultúrája. Minden kultúra közül az a legmagasabb, mely a szívet veszi mintaképül, és az istenit nyilvánítja ki.

**Kérdés:** Miért állítja Ön azt, hogy a valódi jógik, akik a megszabadulásra töreksenek, nem helyeslik a sziddhik, vagyis okkult erők megszerzését? Az okkult erők segítséget vagy akadályt jelentenek azok számára, akik a spirituális igazságot kutatják?

**Válasz:** Tegyük fel, hogy valaki komoly okkult erővel bír, úgy mint a gondolatolvasás, a tisztánlátás, akár még nagy távolságból is, esetleg tud vízen járni vagy át tud menni a tűzön, tud repülni, képes láthatatlanná válni és uralni az elemeket, az esőt, a hót, a meleget, a szelet és a földet. Tegyük fel, hogy meg tudja gyógyítani a betegeket, és képes feltámasztani a halottakat, hogy akaratával évszázadokkal meg tudja hosszabbítani az életét – valójá-

ban mi hasznát látja mindennek? Attól eltekintve, hogy a hírnév utáni vágyát kielégíti, egyáltalán semmit nem nyer belőle. Mindaz, amit elér, csak pszichikus erőinek „olimpiája”; őt magát pedig egy izomkolosszushoz lehetne hasonlítani, aki erőmutatványokkal lép fel a cirkuszbán, vagy olyasvalakihez, aki az értelmével zsonglörködik.

Gyerekként találkoztam jógikkal, akik ezekből az erőkből számmal rendelkeztek. Azt hittem, hogy ezek a képességek szükségessé ahhoz, hogy az ember jógi lehessen. Lelkesen kezdtem hát néhány haladó hatha-jóga gyakorlatot végezni. Tényleg képes voltam rá, hogy bizonyos mértékig befolyásoljam a szívem irányítását: olyan gyorsan vagy olyan lassan verjen, ahogy én akarom. De le tudtam lassítani a pulzusomat is, amíg le nem állt, vagy egyszerre több percig vissza tudtam tartani a lélegzetemet. Egy bizonyos koncentrációs gyakorlattal képes voltam kivételesen magas vagy alacsony testhőmérsékletet produkálni. Egy másik gyakorlat segítségével érzéketlenné váltam a fájdalomra, és általa azt is meg tudtam tenni, hogy a seb vérzését megállítsam. Számos ilyen tettet vittem véghez, végül azonban mindegyiket feladtam, mivel azt éreztem, hogy csak a testre voltak jótékony hatással. Elértem egy olyan testi egészséget, mely elég erős volt ahhoz, hogy minden káros hatást elhárítson. Képzésem ideje alatt éberem figyeltem magam, s legnagyobb bánatomra azt vettem észre, hogy spirituális változás nem történik. A valódi ember mélyen aludt bennem, míg a kívülről látható, a látszólagos ébren volt. A testi egészség állapota, amit elértem, nem töltött el igazi meglepéssel.

Indiában az okkult erőket mindenki tiszteli, ám egy „hatodik érzék” figyelmezteti a spirituális igazságot keresőt arra, hogy a lényeges dolgok, a végső valóság – ami nem más, mint Isten – kutatása közben ezek az erők akadályok az úton.

Élt egyszer egy ember, aki nagyon büszke volt hatalmas erőire. Amikor Isten látta a kevélységét, egy szegény bráhmána alakját öltötte magára és felkereste, hogy megleckéztesse. Ekképpen szólította meg:

– Uram, annyit hallottam már az erőidről. Melyek azok, ha megkérdezhetném?

– Egyetlen szóval meg tudok ölteni egy elefántot.

– Valóban? – kérdezte a bráhmána. – Hogyan csinálod?

Éppen akkor egy elefánt közeledett feléjük. Az öntelt férfi észrevette, és kimondta a szót:

– Meghalsz!

A hatalmas állat abban a pillanatban holtan esett össze.

– És most mi lesz ezzel a szegény állattal? – kérdezte a bráhmána gondterhelten.

– Nézd csak! – szólt a másik, sikerétől felbuzdulva. Egy kis homokot szórt az elefántra, és elkiáltotta magát:

– Felkelsz!

Parancsszavára az óriási test megrázta magát, felkelt, és továbbagott. A férfi győzelmes mosollyal fordult döbbszerű csodálójához.

– És most? Megölted és felélesztetted az elefántot. Mit értél el ezzel?

Szavai végeztével a bráhmána eltűnt. Ezek a szavak azonban észhez térítették a férfit, aki feladta az erők hajszolását, melyek büszkévé és önzővé tették.

Szvámi Vivékánanda óva intette tanítványait minden misztikussal és okkulttal szemben, melyeket a szellemi előrehaladás akadályainak tartott. Azt mondta: „A spiritualitásnak semmi köze az okkult erők mutogatásához. Ha közelebbről megnézzük, azt látjuk, hogy aki nekik szenteli magát, az szenvedélyeinek rabszolgája és rendkívül önző ember. A spiritualitás lehetővé teszi számunkra, hogy a valódi erőt értsük el: a jellem erejét. A jellem azt jelenti, hogy győzelmet aratunk a szenvedélyek felett, s gyökerestül irtjuk ki a vágyakat. Az okkult káprázatok hajszolása teljes erőpocsékolás, az önzés leginkább összetett formája, mely a szellem elkorcsosulásához vezet. Értelmetlenség, mely megrontja a nemzetet. Amire most szükségünk van, az erős, egészséges, józan ész, a közösségi eszményekre való fogékonyság, továbbá egy olyan filozófia és vallás, mely igaz emberekké tesz bennünket.”

A hatha-jóga kezdeti szakaszai mindazonáltal figyelemre méltóak. Az egyszerű légzőgyakorlatoknak és testhelyzeteknek már önmagukban erőteljes hatásuk van a szervezetre. India számos iskolájában napi fél órát végeznek jógyakorlatokat a szabadban. Ezek regeneráló hatása képessé teszi a diákokat arra, hogy jobban összpontosítsanak. Az elme fogékonysága gyorsan nő, a nyughatatlanság viszont megszűnik. Az ászanák a szellemre hatnak. Nagyon kis erőfeszítéssel az elme megerősödik, akaraterőnk

fejlődik, ellenálló képességünk pedig lehetővé teszi, hogy elhatározásra jussunk, s emellett más pozitív tulajdonságaink is kifejeződnek.

**Kérdés:** A gyakorlatok nem túl bonyolultak és túl nehezek egy átlagos európai számára?

**Válasz:** Éppen ellenkezőleg! A gyakorlatokat, melyeket mestereimtől, Móhan Szinghtől tanultam, gyermekek és felnőttek egyaránt végezhetik.

A teljes jógalézés rendszerében a tüdő mindhárom részét – a felső, a középső és az alsó területet – helyesen használjuk. Ez az egész szervezetre nagyon jótékonyan hat. A tüdő alsó részének használata biztosítja azt, hogy minden hasi szerv és az alsó végtagok, egészen a lábujjakig, megfelelő vérellátásban részesüljenek. A középső tüdőrész helyes használata lehetővé teszi a szív, a gerincoszlop és az idegek szabályozását. A teljes jógalézés rendszerének tudatos gyakorlása, ha naponta végzik, idővel megszokássá válik. A növendék ekkor magától ily módon lélegzik. Még ha jóga-ászanákat nem is végzünk, csak naponta egyetlen helyes testtartást és helyes légzést, az egész szervezetben megszilárdul a rend. Ha a testet egyenesen tartjuk, az elme képtelen lesz „görbe utakon járni”. Az egyenes magatartás megfelelője az elmében is érezhető lesz. Viszont egyenes tartás sem lehetséges egyenes szellem nélkül. Mindegyik kihat a másikra.

Indiában létezik egy olyan vándorló fakírokból álló szekta, amelynek tagjai a szigorúan aszketikus élet révén keresik a spirituális előrehaladást. Formailag ebben különböznek az önsanyargató szektába tartozó testvéreiktől, akik a legszigorúbb vezeklésekkel fojtják el a testet, hogy ezáltal égi érdemekhez jussanak. Az első szekta tagjai elérik a fizikai tökéletességet, a tisztaságot és az erkölcsösséget. Ők mindennapi betevőjükhöz úgy jutnak hozzá, hogy néhány jóga-ászanát mutatnak be a járókelőknek. Szándékuk nem az, hogy természetfeletti erőket fejlesszenek ki, mint a hatha-jógik. Mesterem mindenféle fakírt mutatott nekem. Néhányuk sarlatán volt, míg a többiek egyszerű csavargók.

Felfedeztem, hogy a hatha-jógát gyakorló fakírok teste magán viselte a kifinomult, éteri testalkat nyilvánvaló jeleit. Még az egyszerű ászanák is gyökeres változást idéznek elő a szervezetben. Minden gyakorlatnál szunnyadó erők szabadulnak fel, s ezek át-

alakítják mind a fizikai, mind a mentális alkatot. A felszabadult erők hirtelen beáramlanak, s szinte azonnal megnyilvánulnak. Mint ahogy egy ihletett szónok is azonnali mentális átalakuláson megy keresztül, ami felragyogó arcán látható, úgy a legegyszerűbb ászanák is belülről kifelé fejtik ki hatásukat. „Néhány pránájama és ászana rendszeres gyakorlása – még olyan rövid idő alatt is, mint három hónap – bizonyosan átütő változásokat idéz elő a növendékben” – tanította mesterünk.

**Kérdés:** A jóga tudománya nincs nagyobb összhangban a Kelettel, mint a Nyugattal? Úgy értem, hogy nem illik-e jobban a keleti emberek mentalitásához, akik kevésbé aktívak, mint a nyugatiak?

**Válasz:** Értem, mire gondol. Amikor úgy véli, hogy az indiai egy passzív nép, Önnek teljesen igaza van, de csak egy szempontból. Tényleg irtóznak minden olyan felszínes tevékenységtől, aminek nincs gyakorlati eredménye. Miután úgy töltjük az életünket, hogy ide-oda rohanunk, erre indulunk, azután meg arra, végül rájövünk, hogy minden erőfeszítésünk ellenére alig egy araszra jutottunk onnan, ahonnan elindultunk. Ez az oka annak, hogy az indiai ösztönösen elengedi a nem lényeges dolgokat, s csak azt ragadja meg, ami lényeges. Feladja a tisztavirág-életű örömök hajszolását, s bár az még sok újrászületéssel jár, elindul célja, a megelégedettség felé. Miközben buzgón kutatja a lényegest, aktívabb, mint a világ bármelyik más nemzete, mivel az indiaiak van egy eszményképe: minden figyelme arra a feladatra irányul, hogy ebben az életben elérje a tökéletességet. A legtöbb embernek nincs igazi életcélja; az élvezetek hajszolása csak a szenvedéstől való menekülés. Az indiai nép atyjai – a múlt risijei és jógijai – látták gyermekeik igényét, s megadták nekik a helyes útmutatást és szellemi tanítást minden időre. Ezeket a tanításokat alkalmazni lehet az ember hétköznapijában, vallási hitétől függetlenül. Az eszközök tökéletesítése elérhetővé teszi az út végét. Más szóval: amikor a test egészséget és erőt sugároz, a szellem minden tekintetben megnyilvánítja igaz természetét. Az ember céljának egyedülálló megfogalmazását Svjámi Vivékánanda szavaiban találjuk: „A műveltség az emberben már meglévő tökéletesség megnyilvánulása. A vallás az emberben már meglévő isteniség megnyilvánulása.”

**Kérdés:** Mit jelent a jóga szó?

**Válasz:** A jóga egyesülést jelent; az ember egyesülését Istennel, az emberi ego egybeolvadását az istenivel. Míg minden emberi lélek ugyanazon célért küzd – az isteni Önvalóval való egyesülésért, melyet ösztönösen egyenlővé tesz magasabb rendű természetének tökéletes cselekedetek általi kifejezésével –, a jóganövendék úgy igyekszik, hogy közben teljesen tudatában van a céljának. A végső célja pedig nem kevesebb, mint a tökéletesség kifejezése. Ő kijelenti: „A legmagasabb rendűt kell kinyilvánítanom. Nem elégedhetek meg kevesebbrel.”

Az átlagemberben a személyes ego ural minden cselekedetet. A magasabban fejlett egyénben a személyes ego, ahogy az ember természetében megtestesül, többé-kevésbé alárendelt és a mindennapi kötelezettségek elvégzését szolgálja. A jógi teste alá van rendelve a jóginak, s nincs többé hatalma felette. Ő az úr, az ego pedig a szolgáló. A jógi legyőzi egymással harcban álló érzékeit, és akarata alá rendeli őket. Az ember csak ezen a síkon képes kifejezésre juttatni a tökéletességet, bármilyen feladaton is munkálkodik.

Látható, hogy teljesen lényegtelen, mi az ember dolga ebben az életben, milyen vallást gyakorol vagy milyen nemzet tagja, mert a jóga magát az embert neveli. A jóga az önfejlesztés tudománya, a gyorsabb fejlődés egyetlen útja.

**Kérdés:** India milyen módon éli meg a megújódást?

**Válasz:** India múltja, kultúrájának tündöklő virágzása gyakran megismételte önmagát, amit mindig hanyatlás és elkorcsosulás követett, s ezt természetesen a nemzet fejlődése felé irányuló lépés váltja fel. Ugyanilyen módon a hullám alámerül, mielőtt még nagyobb magasságokba törhet, s magával húzhatja a körülötte lévő hullámokat is. A Buddha előtti időszak a hanyatlás időszaka volt. Az ő megjelenése az eljövendő évszázadok legjelentősebb művészeti és kulturális korszakát indította el Indiában, Kínában és a szomszédos országokban egyaránt. Milyen igaz, hogy egyetlen ember felemelkedésével a világ egésze felemelkedik! A későbbiekben, a hanyatlás időszakában, amikor az indiai nép a történelem folyamán a legmélyebbre süllyedt, amikor már úgy tűnt, hogy beteljesítette földi feladatát, és készen áll az eltűnésre, amikor a korosodás jelei megmutatkoztak minden tagján, és az erő

kezdte elhagyni, akkor jött el az égből az, akinek isteni érintése még egyszer életre keltette Bhárata testében a halhatatlan lélegzetet. Az isteni tanító, Srí Rámakrisna és égi küldöttei úgy egy évszázaddal ezelőtt leszálltak a földre<sup>7</sup>, s elhoztak az emberiségnek egy üzenetet. Rámakrisna magasztos élete egyedülálló összszegzése volt a föld minden vallási hitének. Megtestesítője volt mindannak, ami szent a hindunak, a kereszténynek, a buddhistának, a muzulmánknak, a zsidónak és minden más felekezetnek, mivel saját életében Jézus útját követte, hogy elérje Isten országát, Mohamed útját követte, hogy elérje Allah királyságát, a Buddha útját követte, hogy elérje a Nirvánát, és a hinduk útját követte, hogy elérje Brahmát. Azért tette mindezt, hogy bebizonyítsa: bármilyen utat követ is az ember Isten keresésekor, mindig ugyanoda jut el; minden vallás élő út, s csak azért különbözik, hogy az egyéni és nemzeti követelményeknek megfelelően, ám olyan síkra vezet, ahol az ember elég nemes szívévé válik ahhoz, hogy hiedelmeinek szűk határait kiterjessze s elfogadja embertársai hitét. Az ember történelme során sehol nem találunk még egy olyan prófétát, aki ilyen egyetemes küldetést teljesített volna. Igaz, az emberiség sem volt még ilyen szorongató szükségben. Az üzenet és a hírnök az egész világ miatt jött el. Az ő üzenete ugyanúgy szólt az egyénnek, mint az egész emberi fajnak. Mindaddig minden nagy tanító válaszként érkezett népének sajátos igényeire. Az Ószövetség prófétái Jehova parancsolatait hozták el a zsidóknak. Azok nem az egyiptomiak, az asszírok, a babiloniak, a hinduk vagy a kínaiak számára érkeztek. Jézus egyrészt az Ószövetség próféciainak beteljesüléseként, másrészt az egész emberiségnek szánt üzenettel jött el hozzánk. Mohamed ihletett tanításait saját népének ajánlotta az arab világban. Az idők hajnalán a fáraók voltak a tudás megtestesítői, s az ő bölcsességükön keresztül került Egyiptom hatalomra. Az utóbbi pár ezer évben Indiának is megvoltak az isteni inkarnációi, akik a szükség idején jöttek el az emberekhez. Sankarácárja káprázatos intelligenciája és bámulatos megkülönböztető képessége lecsendesítette az egymással harcban álló szekták és tudósok ellentétes véleményeit. Legyőzhetetlen értelmével segítségével felülkerekedett minden ellenfelén, és bölcsessége által meggyőzte őket arról, hogy a meg-

<sup>7</sup> Rámakrisna Paramahansa 1836-ban született, és 1886-ban hunyt el. (A ford.)

különböztetés útja a helyes megoldás azokra a problémáikra, melyek a kétség eluralkodott szelleméből erednek. A vitában álló felek között így megszilárdította az egységet és a békét.

India történelmének azon a pontján, ahol Isten ösvényét benőtte a hiúság és a meddő tudományosság dudvája, amikor a szív pusztasivataggá vált, Isten elküldte közénk kertészét: Csaitanját. Dalai milliók kiszáradt lelkét frissítették fel, akik attól kezdve gondozni kezdték szívüket, hogy az az odaadás gyümölcsét teremhesse. Élete évszázadokra kimozdította Bengált fásultságából.

Amikor végül a hanyatlás idején az emberi szív elvesztette súlypontját, és a pusztulás princípiuma beférkőzött az ember fejlődési törekvéseibe, amikor a zavarodottság pillanatában az ember gonosz tervet forralt és összegyűjtötte erejét, hogy megsemmisítse saját építményét, hirtelen feltűnt egy üstökös, hogy megváltoztassa az emberiség sorsát – ő volt Srí Rámakrisna.

Személye elsőrendű fontossággal bírt az emberi faj számára a XX. század második felében. Srí Rámakrisna és hathatós segítői váltak az emberiség kijelölt vezetőivé egy magasabb síkra és egy új korba vezető úton. Halljuk hát kiemelkedő tanítványának és szószólójának, Vivékánandának<sup>8</sup> parancsszavait:

„Én utászokat és bányászokat akarok vallási hadseregemben! Tehát, fiúk, fogjatok neki izmaitok edzésének! Az aszkéták számára helyénvaló az önsanyargatás, ám a munkásoknak jól felépített test, acélos izomzat és kötélidegzet szükségeltetik.”

Igen, dolgozókra van szükség napjaink feladataihoz! A fejlődés során minden erő jól betölti a helyét. Ez a csata a jó és a rossz, az élet és a halál, a múlt és a jövő, ember és Isten között zajlik. S mint ahogy a sötétség áradata fenyegette az emberiséget, a spirituális erő ellenállhatatlan folyama hirtelen feltört, és mindent elsöpört maga előtt. Ez az oka annak, hogy úgy látjuk, a valóság ma egy új kifejezési formát teremt. Ez a forma pedig: az erő! Napjaink túlfűtött állapota ellen csak egy orvosság létezik: erő a gyengeség helyett, bátorság a gyávaság helyett, igazság a hamisság helyett, valóság a valótlanság helyett, fény a sötétség helyett és élet a halál helyett. A jelenlegi helyzetben nem köthetünk

<sup>8</sup> Szvámi Vivékánanda 1863-ban született, és 1902-ben hunyt el. Az általa alapított Rámakrisna Misszió és Rámakrisna Rend mind a mai napig oroszlanrészt vállal abban a munkában, melyet India elnyomott és különböző csapásoktól sújtott rétegeinek anyagi és szellemi felemelkedéséért végeznek. (A ford.)

több kompromisszumot. A vallásnak valósággá kell válnia, ami minden egyes embernek szomját olthatja. Vivékánanda ezért mér könyörtelenül halálos csapást a múltra, amikor kijelenti:

„Vallásom lényege az erő. Az a vallás, amely nem tölti el erővel a szívemet, számomra nem vallás, legyen az akár a *Gíta*, akár az upanisadok, akár a *Bhágavatam*. Az erő vallás, és semmi sem hatalmasabb az erőnél.”

**Kérdés:** A különböző jógák közül melyik érdekli Önt a leginkább?

**Válasz:** Minden jogarendszer, kezdve a testi jógával, melyen néhány pránájámát és ászanát értek (az életerő uralása légzőgyakorlatok és bizonyos testhelyzetek által, melyek segítségével a testet uralni tudjuk). Sokkal könnyebb uralni a hatalmas természeti erőket egy egészséges testben, mint egy gyengében, mely nyitott minden külső befolyásra. A legfontosabb jogarendszerek, a hatha-, a karma-, a bhakti-, a rádza- és a dnyána-jóga mind különösen érdekelnek.

A hatha-jóga tudománya kezdi felkelteni a modern orvostudomány érdeklődését. A hatha-jóga bebizonyítja, hogy az ember uralni képes teljes fizikai szervezetét, egészen a legeslegkisebb porcikájáig. Az agy, a gerincvelő és az idegek – együttvéve az „idegrendszer” – tökéletesen a hatha-jógik ellenőrzése alatt állnak, mint ahogy az idegek és a szervek vegetatív működése is. Szemtanúja voltam hatha-jógik néhány elképesztő tettének, melyek ezt a tényt igazolják. Egyikük híres orvosok jelenlétében, tudományos vizsgálatok céljából mutatta be tudását. Három üveg állt egy kis asztalon, bennük kénsav, salétromsav és karbolsav. Hogy a savak hatását bemutassák, először egy orvos elvégzett néhány kísérletet. Majd a jógik fogta az első üveget, néhány cseppet a jobb tenyerére öntött és lenyalta. Ugyanezt tette a másik két méreggel is. Az elkövetkező tíz percben erőteljes sorozatot mutatott be dhautikból, uddjánából és naulikból (tisztító gyakorlatokból); ezt követően roppant nagy összpontosítással a savakat kiválasztotta a vizeletébe. Orvosi vizsgálat igazolta, hogy a savak tényleg benne voltak a kiürített vizeletben.

Mesterem a következőképpen magyarázta az esetet: a jógik tudatos szabályozással felfüggesztette a test kiválasztó funkcióit, ezáltal utat adva a veszélyes anyagnak, hogy átmenjen a szervezetén, s ezzel egyidejűleg a folyamatot rövid időtartamba sűrítette.

Az ilyen kísérletezések nagyon veszélyesek és sok éves gyakorlást igényelnek. Mielőtt az ehhez hasonló szokatlan követelményeket kielégíthetné, a testnek magas fejlettségi fokot kell elérnie.

Következő mutatója a légzés visszafojtása volt, összekötve a szív megállításával – teljes öt percig. Ez alatt az idő alatt nem volt tapintható pulzusa. Sztetoszkópos vizsgálat igazolta, hogy mindez nem trükk. A vérnyomásmérő nem mutatott ki vérnyomást. A bőr színtelenné vált, mintha minden vér a test belsejében gyűlt volna össze. A jógi szeme csukva volt, s egy részben transzállapotban időzött. Pontosán öt perc elteltével öntudata visszatért.

Ezt követően késsel számos vágást ejtettek a jobb oldali deltáizmán, s bár a sebész mindezt úgy végezte, hogy nem alkalmazott fájdalomcsillapítást, a jógi nem érzett fájdalmat és a sebből nem ömlött a vér. Ami ezek után következett, az orvosi szempontból még érdekesebb volt. A sebek, melyek meglehetősen mélyek voltak, kevesebb, mint öt percen belül behegedtek és így meggyógyultak. Látható volt, hogy a jógi mindezt erőteljes koncentrációval vitte véghez. A gyógyulás folyamán testhőmérséklete felszaladt 40 °C-ra. „Ezt a lázat a jógi két okból idézte elő. Az első az, hogy elpusztítsa a baktériumokat és a szennyező anyagokat, a második pedig az, hogy lehetővé tegye a sebek gyors gyógyulását” – magyarázta később mesterem.

Én magam nem tartom túl sokra a magas fokú hatha-jógát, ami a hosszú élettartam és az okkult erők elérésére irányul. Mivel ezek a dolgok nem céljai az emberi létezésnek, hiszen az nem más, mint egyedül az isteni öntudatosság elérése.

**Kérdés:** Valóban igaz az, hogy a hatha-jógik addig élnek, amíg akarnak, mondjuk, három-négyszáz évig?

**Válasz:** Miért is ne? Ha egy banyán-fa [indiai fügefafa] ezer évig is élhet, ha egy teknős több mint háromszáz évig, míg egy elefánt több mint száz évig élélhet, akkor egy ember, aki rendelkezik a szükséges akaratereővel, biztosan képes lesz olyan kort elérni, amilyet csak akar. Ha az akaratereő adott, minden célt el lehet érni. Dél-Indiában, Kodaikkánál környékén láttam egy hatha-jógit, akiről azt mondták, hogy több mint háromszáz éves. A dzsungel peremén lévő falu – ahol a jógi élt – számos nemzedéke ismerte őt, mint ahogy más mestereket is. Az ilyen felsőbbrendű emberek azonban több okból is kitérnek a közönséges halandók útjából.

A hatha-jógi teste teljesen átlényegült, oly mértékben átszellemült és finom szerkezetű, hogy bármilyen emberi kapcsolat túl erőszkos a számára. A táplálék, amit az ilyen jógi magukhoz vesznek, ritka gyökerekből és füvekből áll, s ezt is csak kis mennyiségben fogyasztják. A szokásos étel túl durva és nehéz nekik. Vérük kémiai összetétele teljesen különbözik a közönséges emberekéétől, bármilyen fejlett szinten is álljanak. Mesterem, aki maga is hatha-jógi volt, arra buzdított bennünket, hogy csak egy bizonyos számú pránájámat és ászanát végezzünk. Elmondta, hogy ő soha nem próbálta meghosszabbítani az életét, s okkult erőket sem használt. Testét csak azért fejlesztette a tökéletesség egy magas szintjére, hogy az segítségére legyen abbéli szándékában, hogy a szellemi megvilágosodást elérje.

**Kérdés:** Rendelkezett az Ön mestere okkult erőkkel?

**Válasz:** Igen, de soha nem fitogtatta ezt a tudását. Csak nagyon ritka alkalmakkal, amikor feltétlenül szükséges volt, kizárólag akkor voltunk természetfeletti mutatóványainak szemtanúi. Az egyik fiú hirtelen megbetegedett, és magas láza lett. Mesterünk ekkor jobb kezét a homlokára tette, és révületbe esett. Pár perccel később a láz lecsillapodott. Kiderült, hogy a fiú egy nagyon erőteljes légzésfajtát végzett, mely felhevítette az agyát, és az összeomlásához vezetett. Amikor jobban lett, mesterünk szigorúan megfeddte, mert nem volt elővigyázatos, s olyan gyakorlatokat végzett, melyekre nem kapott utasítást.

**Kérdés:** Milyen természetűek a hatha-jógik okkult erői?

**Válasz:** A hatha-jógik urai a négy elemnek: a tűznek, a víznek, a földnek és a levegőnek. Egy rendkívül nehéz képzés során, mely gyakran több mint harminc évig is eltart, tökéletes uralomra tesznek szert a lélegzetük vagy a prána felett, mely az életet a testbe juttatja. Ha már egyszer uralják ezt az életadó elemet, akkor képesek bármit elérni, amit akarnak. A prána az az erő, mely fenntartja az életet az egész világegyetemben. Ahol hiányzik a prána, ott az alma megrohad, a fű kiszárad, a fa elkorhad, a test meghal. A prána révén nyilvánul meg az élet minden dologban. A prána uralásával a jógi képessé válik úgy irányítani annak megnyilvánulásait, ahogy csak akarja. A prána benne van a tűzben, a vízben, a levegőben és a földben. A prána – melynek

összetett állapotai a négy elem – saját testében való uralásán keresztül a jogi uralni tudja a testén kívül álló természetet is. Nem csupán arra képes, hogy testét egy egész álló napig kitegye a leg-tűzőbb napnak mindenfajta védelem nélkül, de még a tűzön is át tud menni, vagy izzó parazsat is képes a kezében tartani. Láttam olyan aszkétákat, akik ezt bármilyen fajta jóga segítségével nélkül tették meg. A hatha-jógik a hóban is képesek hihetetlen hosszú ideig időzni anélkül, hogy megfagynának. Nem szokatlan, hogy a Himalájában 6000 méternél vagy még annál is magasabban olyan jogikkal találkozunk, akik – dacolva az időjárás viszontagságaival – egész nap meztelenül vannak a hóban. Többnyire vallásos remeték ők, akik önsanyargató gyakorlataikat végzik, általában azzal a céllal, hogy isteni érdemekhez jussanak. Egy hatha-jógi számára ezek a mutatványok nem igényelnek különleges erőfeszítést. A víz elemének uralása lehetővé teszi számára, hogy a vízben járjon anélkül, hogy elsüllyedne; a levegő elemének uralása pedig képessé teszi a repülésre. Hadd ismételjem el: nagyon nehéz dolog ezekkel a felsőbbrendű emberekkel találkozni, és az ilyen tetteket soha nem közönséges emberek előtt végzik, akiknek a kisugárzása túl erős és túl negatív hatású lenne. Az ősi hatha-jóga szövegek kifejtik, hogy ezeket a mutatványokat bizonyos ászanák gyakorlása által lehet véghezvinni, amelyek azonban nagyon veszélyesek, mert a lélegzet kiszökése a testből szélütéshez vagy azonnali halálhoz vezethet.

Alexandra David-Neel az egyik könyvében ír a lung gom pákról, a tibeti aszkétákról, akik képesek a levegőben repülni. Ő maga is szemtanúja volt annak, ahogy egyikük felemelkedett a földről, pár méterrel odébb leereszkedett, majd újra a levegőbe szökött, mint egy rugó, és ez alkalommal jóval távolabb ért földet. Ezzel a módszerrel az egymást követő szökkenésekkel hihetetlenül nagy távolságot tett meg. Veszélyes sziklákat és csúcsokat ugrott át, s még csak valamilyen ösvényt sem követett. Bár gyorsabban haladt a leggyorsabb futónál is, teste és ruganyosan szökellő mozgatai egy lassan mozgó tárgy benyomását keltették. Azokra a magányos csúcsokra nagyon ritkán vetődnek utazók, de ha egy tibeti meglát egy ilyen aszkétát, azonnal elfordul, mert nem meri a lung gom pa előrehaladását megzavarni, aki transzállapotban közlekedik. Az ilyen transzállapot megszakadása hirtelen halált is okozhat, a megszakítás által előidézett erős

sokk következtében. Amikor az utazó eljut úti céljához, súlyokat köt a lábaira, amíg öntudata vissza nem tér a hétköznapi állapotba, s így a teste, mely átmenetileg súlytalanná vált, már nem emelkedik el tovább a földtől. Az ilyen ember arca, mély összpontosításba merülve, az elemek feletti győzelem leírhatatlanul fennkölt kifejezését hordozza magán.

A hatha-jógik képesek arra, hogy anyagtalanná váljanak, majd kilométerekkel odébb újra anyagi formát öltsenek. Ez az egyik leghatásosabb teljesítményük. Hatalmuk van az időjárás felett, irányítani tudják az esőt, a vihart, a meleget vagy a hideget. Ez a képesség a tibeti lámák között sem ismeretlen. Készek fényt árasztani a testükből, hogy megvilágítsák az útjukat, amikor sötét erdőknél haladnak át.

Srí Rámakrisna, a nagy szent, egyszer éppen lakóhelyére, Daksinésvarba tartott. Útja egy sűrű bozótoson vezetett át, s mivel a hold sem világított az égen, mindent sötétség borított. Ilyen körülmények között nagyon nehezen jutott előre. Vele volt egy hatha-jógi, aki észrevette ezt, és így szólt: „Várj, testvérem, segítek neked.” Felemelte karjait, s fényt bocsátott ki a hónaljából. Ez az egész környéket bevilágította, és Srí Rámakrisna minden nehézség nélkül tovább tudott menni. A szent kérésére a jógi később feladta az okkult erők utáni vágyát, és gondolatait teljes egészében Istenre összpontosította.

Semmi rendkívüli nincs abban, ha egy hatha-jógi barlangja körül mindenféle állat összegyűlik. Nemcsak szarvasok és őzek jönnek el hozzá és akár még le is telepednek, hogy a jógi mellett éljenek, hanem tigrisek és elefántok is tiszteletüket teszik. Egy olyan lény közelségében, aki nem fél semmitől és nem árt senkinek, a félelem és a gyűlölködés minden impulzusa eltűnik.

Az élve eltemetés mutatványa egyike a ritkán látottaknak, ám Madrász városa egyszer szemtanúja volt annak, hogyan temettek el egy jogit három hétre. A jógi először mély transzba esett, légzése egyre jobban lelassult, amíg teljesen le nem állt. Szíve sem vert többé. A testet ezek után bekenték egyfajta olvasztott viasszal, s miután minden testnyílást lezártak, nehogy a bogarak bemásszanak rajtuk, vékony lenvásonba csavarták. A test katalepsziás állapotba került, merev és élettelen volt. Befektették egy koporsószerű ládába, melynek belsejét cinkkel vonták be. A ládát légmentesen lezárták, és körülbelül két méter mélyre

eresztették le a földre. A „sírt” ekkor homokkal töltötték fel. A jógi hűséges tanítványai éjjel-nappal ott ültek eltemetett mesterük mellett, miközben vallásos énekeket énekeltek és szent szótagokat ismételgettek. Az emberek tömegesen érkeztek a szent embernek szánt kis áldozati ajándékokkal, virágokkal és gyümölcsökkel. A huszonegyedik napon a ládát nézők ezreinek a jelenlétében kiásták, s tetejét leemelték. A testet addig nem érintették, amíg a tanítványok mesterük ajkáról meg nem hallották az ÓM szent szótagját. Ez volt az első jele annak, hogy az élet visszatér belé. A testet ekkor alaposan átmasszírozták, legfőképpen a fejtetőnél. A jógi lassan kinyitotta a szemét, és hosszasan körbetekintett a körülötte összegyűlt több ezer emberen. Azóta néhány jámbor ember emlékművet állított neki. Fiatal fiúként gyakran elmentem oda. Nagyon sajnáltam, hogy tanulmányaim miatt nem lehettem jelen ezen az egyedülálló eseményen. A városban még hónapokig mindenki csak erről beszélt.

**Kérdés:** A jóga azt tanítja, hogy az ember lényegében isteni természetű. A világról alkotott tapasztalatom ennek az ellenkezőjét látszik igazolni, mivel gyakran kellett megküzdenem az ember gonosz, mondhatnám sátáni természetével. Vajon a jóga nem csak a béke, az etika és az erkölcs doktrínája, mely megpróbál egy kis fényt hozni modern világunk sötétségébe? Elismerem, hogy a nézőpontom, miszerint az ember természetéből adódóan hitvány, szubjektív nézőpont. A számos ellentét, mellyel szembe kellett néznem életem során, megfosztott attól az erőtől, hogy higgyek abban, az ember alapvető természetében bármi isteni is lenne. Hadd szolgáljak egy példával erre. Mivel nem dohányzom, gyakran kértem a kollégáimat a hivatalban, hogy tanúsítsanak egy kicsit több megértést, mert az egészségemre komoly veszélyt jelent, hogy a nikotinnal teli fojtó levegőt kell belélegeznem. Szavaim azonban süket fülekre találtak, sőt még nyápicnak is csúfoltak, s érthetően a tudomra adták, hogy keressek másik munkát, ha a dohányzást visszaszasztónak találom. Ezzel vérig sértettek, és ha ötgyermekes apaként nem lenne rajtam ilyen súlyos felelősség, már régen ott hagytam volna őket. Mit tenne Ön a helyemben, tehetetlen kis hivatalnokként, aki túl jelentéktelen ahhoz, hogy odafigyeljenek rá?

**Válasz:** Először is bármikor, amikor valaki lealacsonyítja önmagát és megfélemlszik emberi méltóságáról, megpróbálom felébreszteni önként vállalt hipnózisából. A gyenge magatartást megvetik az erősek, akik ösztönösen elnyomják a gyengéket. Hogy miért? Mert az erős ember ki nem állhatja a gyengeség megnyilvánulását, mely számára visszaszító és rémítő, mint ahogy egy tiszta ember is viszolyog a piszoktól. Amikor a gyenge embert ily módon emlékeztetik alacsonyabb rendű helyzetére, ráébred gyengeségére és elhatározza, hogy felülkerekedik rajta. Ezt a döntést gyakran évekig tartó küzdelem és fájdalmas élmények előzik meg. Ne feledje, hogy egy embert csak akkor lehet elnyomni, ha ő maga megengedi ezt. Ha Ön már sokat szenvedett életében, az vajon nem a függetlenség és az önbecsülés kétségtelen hiányának tudható be? Ki mondta azt Önnek, hogy gyenge, erőtlén, jelentéktelen kis hivatalnok? Önmaga táplálja ezt a gondolatot, ebből következően pedig nem csoda, hogy önhipnózisának áldozatává vált. Fel kell hagynia azzal, hogy úgynevezett feljebbvalói lábai előtt lapuljon, akik továbbra is lábtörlőnek fogják használni, amíg szembe nem néz velük. Ki tartja Önt vissza attól, hogy az legyen, aki szeretne? A gondolatmenetét változtassa meg, az erő felé a gyengeség helyett, a bátorság felé a gyávaság helyett, a rettenthetetlenség felé a félelem helyett! Tisztelje önmagát, s mutassa ki erejét és szellemiségét! Egyedül ezzel vonhatja magára az Ön körül levők figyelmét. Elvégre csak azt látják, amit Ön megmutat nekik. Legyen bátor, és ne fecsérrelje el napjait arra, hogy negatív természetén és azokon a dolgokon kesereg, amelyeket a múltban elmulasztott. Az idők szava az, hogy lépünk kell, erőteljes cselekedeteket kell végrehajtanunk. Csak aki helyesen cselekszik, az tud napjaink felgyorsult fejlődésével lépést tartani. Az Ön legnagyobb tette az legyen, hogy összegyűjti erőit, és az erő, a bátorság és a rettenthetetlenség megtestesülésévé válik. Meg fogja látni, hogy a siker elkerülhetetlen lesz. Az elhatározás minden tettek közül a leghatalmasabb. Ha már elhatározásra jutott, attól ne térjen el egy jottányit sem. A célra összpontosított akarat megvilágítja a közvetlen felismerés útját, bármilyen tulajdonságra irányuljon is. Ha szemléletmódja mindig pozitív és derűs, minden ajtó feltárul Ön előtt, és az élet magasabb szintjére fog kerülni. Ám az ajtók mindig be fognak csapódni az

önpusztító lelkek orra előtt, akik örökösen mélabúsak, gáncsoskodók, pesszimisták és negatívak. Talán időbe telik, amíg eléri a pozitív tulajdonságokat, de az emberi méltóság tiszteletét keltő építményét fel kell építenie. Mint ahogy egy meleg kabát is megvéd a dermesztő téli hidegtől, ugyanúgy fel kell szerelkeznie környezetének befolyásai ellen. Derűs és nyugodt jellemmel és összeszedett elmével kell felvértezni magunkat ebben a világban.

Sajnálatosan igaz, hogy a társadalom manapság rengeteg mindent szentesít és számos egészségtelen dolgot elfogadottnak és ésszerűnek ítél. Az embernek ilyen szerencsétlen körülmények között kell továbbhaladnia az útján. Az erősek és az egészségesek életben maradnak, a gyengék elbuknak. De ahol ennyire általánosan elterjedt a gyengeség, kik lesznek az emberek vezetői? Az orvosoknak kell magukra vállalniuk azt a súlyos felelősséget, hogy figyelmeztetik az embereket a nikotin és az alkohol könnyörtelen veszélyeire. Elkerülhetetlen egy nemzeti és nemzetközi összeomlás ott, ahol az emberek annyira elfeledkeznek magukról, hogy minden ellenállás nélkül átengedik magukat a gyengítő és elkorcsosító szokásoknak pusztán azért, hogy idegeiket lenyugtassák. Manapság még a magukra valamit adó férfiakról és nőkről is azt lehet hallani, hogy bevallják, nem tudnak a dohányzásról leszokni. Azt mondják, ez egyszerűen meghaladja az erejüket, s a dohányzás különben is egyike az élet örömeinek. Hajlandóak elismerni, hogy nincs önuralmuk. Hogy lehet az, hogy ennyire gyengék lettek, és olyan csökönyösek, mint a gyerekek?

A modern ember túlfeszített idegeit soha nem nyugtathatja meg a nikotin. E lassú mérreg felszámolja a tiszta gondolkodás és cselekvés képességét. Soha életemben nem találkoztam még valóban egészséges dohányossal. Az égő szivarok és cigaretták fogyasztó füstjének lehetnek-e jótékony hatásai? Nem okoznak azok mást, mint az idegek és az agy lassú pusztulását.

Ami a hivatalban való dohányzást illeti, én azt javasolnám, hogy beszélje át a dolgot kollegáival. Pozitív módon magyarázza el nekik, hogy sokkal több munkát el tud végezni, ha tiszta levegőt lélegez be, és sokkal eredményesebb lehet, ha lehetőséget adnak rá. Barátságos hangon szóljon hozzájuk, s biztos vagyok benne, hogy meg fogják hallgatni. Udvariasan, de érthetően forduljon a

józan eszűkhöz, s a dolgok bizonyosan változni fognak. Ha még mindig szembehelyezkednének Önnel, keresse fel felettesét, és kérjen tőle segítséget. Az a baj, hogy kevesen vannak ma, akik gyors és kemény döntést hoznának. Ha utat adunk a gyengeségnek, mi magunk vagyunk a felelősek érte, mert hajlandóak vagyunk beletörődni. Ha egyvalaki elítéli a gyengeséget és jó példával jár elöl, a többiek boldogan fogják követni.

## 9. FEJEZET

### Gondolatok és aforizmák

Ki az ember nagy tanítója? Nem más, mint önmaga. Vajon nem ő az, aki olvasni tud a rejtélyes jelekben az élet keresztútján, s így halad előre születéstől születésig? Nem elegendőek-e számára érzékei, amelyek képessé teszik arra, hogy földi nyelvét beszélje? Nem utazóként érkezett-e, felkészülve az élet hosszú útjára? Milyen misztérium rejt el agyának dobozkáját? S nincs-e rejtve szíve, hogy senki ne tudhassa, milyen kincs található benne? Mint a mag, mely hatalmas fát hordoz magában, úgy hordozza magában ő is az általa elrejtett istenséget. Egy ideig felöltöztethetjük az ember mezítelen formáját, tagjait megerősíthetjük étellel, elárasztathatjuk földi fénnel az emberi ösvényt, de végül maga az ember az, aki hatalmas mértékben fejlődik, halhatatlan nyelveken beszél, és ő az, aki nincs többé, ha eljátszotta játékát.

Senki sem képes kiművelni az embert. Megtanítjuk neki a földi törvényeket, ám az élet törvényét magának kell megtanulnia.

Uralkodj magadon, és tudd, hogy nem létezik más úr számodra.

Növekedj, és látóköröd legyen korlátlan, mint a föld nagyszerű alakjaié. Önmagadba vetett hited legyen olyan hatalmas, mint Vivékánandáé, és nézz szembe az étellel, amikor legszívebben menekülnél előle. A győzelem mindig a bátraké, sohasem a gyávák osztályrészé. Legyen tiéd Buddha óriási szabadsága, akit semmi kedves nem tudott bilincsbe verni e földön. Legyen tiéd

Jézus végtelen szeretete, kinek hatalmas szíve befogadott szentet és bűnöst, szegényt és gazdagot, bölcsét és tudatlant egyaránt.

Kívülről nem érkezik segítség, minden segítség belülről fakad. Minden időben segíted önmagad. Nem létezik mester önnön valódon kívül. Ha külső forrás segítségétől függsz, akkor gyámoltalan, gyenge és nyomorult leszel ezen a földön. Azt jelentené ez, hogy te alantas vagy, míg aki segít rajtad, az fölötted áll. Építsd a saját jövődet, parancsolj a végzetnek, irányítsd az életedet, és légy boldog!

Dolgozz legjobb képességeid szerint, bármit is teszel. Akár a társadalomért dolgozol, akár a hazáért, valójában önmagadért munkálkodsz, hiszen te vagy a társadalom és a haza egy személyben. Egyetlen gramm tudatos cselekedet tonnányi hasznot jelent a tömegek számára. Semmilyen jó nemvész kárba. Ha elbuksz, az egész nemzeted veled pusztul, ám emelkedj fel, és országod is felemelkedik.

Higgy abban, amit csinálsz, bármi legyen is az! Csak a hit embere számára nyílnak meg e világ kapui. A hit a végső bizalom a bennünk élő, mindent étellel átitató szellemben. Tudd, hogy te vagy ez a szellem! Cselekedeteidet – legyen az csendes gondolat, kimondott szó vagy aktív tevékenység – kísérje a szellem ereje!

Egy nemzet ereje nem katonáiban, hanem erkölcsös tagjaiban rejlik. Néhány ilyen ember elegendő ahhoz, hogy, saját példája pusztá ereje által, felébressze honfitársai valódi jellemét. S mi lenne erősebb a jellemnél?

Akár egy ember zsarnokoskodik embertársain saját haszna miatt, akár egy nemzet nyom el más népeket, a civilizáció érzéke mindkettőjünkben halott.

Vajon e világnak segítségére válsz-e erőddel, vagy pedig akadályt gördítesz elé gyengeségeddel?

Ha a helyes utat választod, a társadalom is így tesz. Ha azonban letérsz róla, hogyan követhetné azt a társadalom?

Egy nemzet igaz újtói azok a tagjai, akik önmagukat reformálják meg belülről. Ha ezt nem érjük el, nem jelenhet meg külső reform.

E világ kárhoztatása helyrehozza-e vajon a dolgokat? Az nem vezet semmi máshoz, csak zavarodottsághoz. Mutasd meg a sötétségből kivezető utat, és az emberek boldogan követni fogják.

A világ azt képzei, hogy a jögi a lemondás embere, aki megtagad magától mindent, amit a világ kínál. Ennek éppen az ellenkezője igaz: a jögi mindenkéül a legnagyobb ajándékot akarja – magát az életet. Csupán a mulékony élvezetekről mond le, és a tartós örömet választja. A hétköznapi ember ezer dolgot akar, míg a jögi mindent egyszerre. A világ a jelenségeket hajszolja, a jögi viszont a valóság mellett dönt.

A faji szellem addig uralkodik rajtunk, amíg személyiségünk nem érett a független fejlődésre. Abban a pillanatban megszabadulunk, amikor meglátjuk, hogy egyéni előrehaladásunk egyetemes ügy.

Élj át minden tapasztalatot, amit az élet kínál, és ismerd meg az igazságot! Tapasztalat nélkül semmilyen igazságot nem tehetsz bensővé.

Ne törődj a múlttal! Ne törődj a jövővel! Az dolgozik a legjobban, akit nem köt meg az idő.

Legyen egy eszményed, és élj aszerint! A többi magától megoldódik majd.

Az elme mind fizikai, mind szellemi impulzusokra válaszol. Jó gondolatok jó hajlandóságokat ébresztenek. Az elmét éppen úgy kell edzenünk, mint a testet, máskülönben könnyen az érzékek befolyása alá kerülhet.

Az emberben test-tudatosság és szellem-tudatosság létezik. Fejlődése korai szakaszaiban, a test-tudatossággal azonosulva, az ember mindent anyagnak lát. Növekedése során azután eljut a

szellem-tudatosság állapotához, melyben az egész világegyetemet szellemnek érzékeli.

Tudd, hogy egyedül akkor vagy szellemi, amikor elkezded észrevenni Istent az emberben, amikor elkezded felismerni, hogy a Szellem hat át mindent, legyen szó akár egy ragyogó kristályról, egy mosolygó virágról, egy lelkes állatról vagy egy gondolkodó emberről.

Légy éppen olyan józan a szellemi dolgokban, mint az élet hétköznapi ügyeiben. Ha a mindennapi élet racionális elmét kíván, akkor a spirituális élethez ezerszer racionálisabb, alaposabb, érettebb, szilárdabb alapokon nyugvó elme szükséges.

Az igaz filozófia kifejtett spiritualitás. Az igaz spiritualitás beteljesült filozófia.

A filozófia és a spiritualitás életünk mérlegének két serpenyője. Az egyik a fej, a másik a szív. Ha meg akarjuk valószínűsíteni eszményünket, a filozófiának és a spiritualitásnak ki kell egyenlíteniük egymást.

Hogyan léphetne az ember kapcsolatba az istenivel, ha Isten elkülönült létező lenne? Hol a bizonyíték arra, hogy minden könyörgés és ima meghallgatásra talál, és ki az, aki meghallgatja? Hol lakozik ez az Isten? Ha Mózes égő csipkebokorban látta Istent, akkor a mai papok miért nem látják az Urat hasonlóképpen? Ha Mózes a tűz alakjában látta Istent, akkor ebből vajon nem az következik számunkra, hogy ez a lélek egy belső története, ahol a szellem mindent éltető erejét tűzként érzékeljük? Az *Ótestamentum* minden egyes prófétája, aki Istennel beszélt, a szívében tett így. Az imádságban egyesültek a belső isteniséggel, később pedig kinyilatkoztatásokat adtak a tömegek számára. Megvilágosodott állapotukban megdorgálták a vétkeket, és megváltoztatták azok viselkedésmódját. Nem volt olyan próféta, aki Jehováról mint – akár nagy, akár kicsi – személyről beszélt volna, Istent mindenható szellemként írták le. A szentírás tanításai olyan ihletett emberek ihletett kijelentései, akiket a *belső*, nem pedig a *külső* szellem inspirált. Az ihletettség az emberben jelen lévő isteni legmagasabb rendű megnyilvánulása.

Az evolúció az ösztöntől az értelemhez, s az értelemről az ihletettséghez vezető fejlődés. Ennélfogva az ihletettség nem mondhat ellent az értelemnek, hanem kiteljesíti azt, éppen úgy, ahogy az értelem az ösztön következménye.

Nem a szeretet vakít el, hanem az érzéki vágyak. Az embereket érzéki vágyaik vakítják el. A valódi szeretet ettől szabadítja meg az embert.

Miért kellene tragikusan kezelnünk a halált? Hiszen olyan pillanatot az, amikor csordultig megtelünk, és már nem fér belénk több. A halál annyit jelent, hogy szünet áll be az asszimilációban, ám ezután hamarosan újra visszatérünk a földre, ahová vágyaink kötnek bennünket.

Amíg akár csak egyetlen vágy is marad az emberben, addig az embernek vissza kell térnie a földre, ahol végül ez a vágy is teljesül majd.

A haldokló ember utolsó kívánsága olyan erős, hogy meghatározza következő születését.

A vágy cél, mely csálhatatlanul magához vonz bennünket.

Siker? Kísérje minden cselekedetünket a szellem ereje! Mit nem fogunk akkor sikerre vinni?

Hogyan vagy képes munkálkodni a világban háborgó elmével? Semmit sem lehet elérni olyan tudattal, melyet az élet gondjai-bajai terhelnek. Nincs annyi töprengés, amely meg tudja oldani a problémáidat. Semmiféle siránkozás nem hoz enyhülést. Kelj fel! És vezesd el az elmét a szívbe, a béke hajlékába! A nyugodt elme bármit képes elérni.

A hit az élet alappillére. Távolítsd el, és maga az élet omlik össze.

Néhány ember fél tökéletesnek lenni. Milyen nevetséges! Mintha a tökéletlenség lenne a természetünk! Mindig tökéletességre törekszünk. Életünk szükségletei a tökéletességen alapul-

nak: tiszta otthon, tiszta város, finom ételek, gyönyörű és egészséges gyermekek, tökéletes családi élet, nemes jellem, erős akarat, önbecsülés és így tovább. A jógi azzal törődik, hogy önmagát tökéletesítse, és ezáltal az élet legnagyobb boldogságát nyeri el.

Ne vágyj arra, hogy olyan legyél, mint a másik. Légy nyitott a legmagasabbra, és légy az, ami vagy.

Miért nevezem magam kereszténynek? Valós-e számomra a vallás? Megvalósítottam-e Krisztus szeretetének akár csak a töredékét is? Megbocsátok-e felebarátaimnak? Szilárd-e a hitem, rettenthetetlen és félelem nélküli vagyok-e? Mi bennem keresztényi egyáltalán? A keresztlevelem vagy a viselkedésem? Ha a kereszténység pusztán hitvallásom, akkor el kell ismernem, hogy semmivel sem vagyok külön a vallástalannál.

Egy ateista legalább őszinte. Ám a hit cselekedetek nélkül ál-szentség.

A spiritualitást le kell hozni a cselekvés gyakorlati szintjére. Máskülönb mi haszna? A szellemiségnek fel kell emelnie úgy a szívet, mint az otthont, úgy az egyént, mint a tömegeket, úgy a társadalmat, mint a nemzetet.

Az valóban spirituális, akinek határtalan hite van önmagában, és képes is ezt megnyilvánítani legegyszerűbb gondolataiban és mindennapi tetteiben.

Az igaz vallás nem a kishitűeké, hanem egyedül azé, akiben hatalmas az együttérzés a másik iránt, legyen az szent vagy bűnös, tudatlan vagy bölcs, szegény vagy gazdag. Azé, akinek szíve minden emberi korlátot meghaladott, és végtelen szeretettel ölel magához minden teremtetett lényt.

A vallás: meghaladni mindent, ami emberi bennünk, és megérinteni az istenit. Hol máshol van az elérhető, ha nem bennünk?

Ha a vallás egy könyvre vagy épületre korlátozódna, akkor mi sem lenne könnyebb, mint beszélni egy templomba, és valláshoz

jutni. A vallás a létezés és a valamivé válás természetes állapota, melyre valójában teremtettünk. Az a vallásos, akiben a szellem ébredni kezd, mint a hajnali Nap. Az ilyen ember gondolatai és cselekedetei ragyogóak és bölcsességgel teliek, és az ilyen ember tisztában van születésének valódi céljával.

A világegyetemet étellel megtöltő Isten vagy szellem nem anyag, melyet a fizikai szem megláthat. A szellemet csakis bensőnkben lehet felismerni, és a vallás az ehhez vezető eszközöket tanítja. A valódi vallás a szellem felismerése.

A hit azt mondja: „Imádkozz szüntelenül!”, míg a tudomány azt kéri: „Küzdj szakadatlanul!” Mindkettő a szabadságért harcol, az egyik a rabságtól, a másik a tudatlanságtól való megszabadulásért, s végül a két ösvénynek össze kell futnia. Mindkettő a fényt kutatja. Az egyik a hús kötelékéből való megszabadulást keresi, a másik pedig a tudat és az anyag feletti uralmat. Mindkettőnek győzedelmeskednie kell, az egyiknek a szív, a másiknak az agy segítségével.

Nyugaton néhány nagyszerű szerzetes – mint például Assisi Szent Ferenc – kivételével senki sem értette meg valójában Jézust. „Az Isten országa ti bennetek van”<sup>9</sup> – tanította ő, ám a materialista ember nem hallgat rá, és egy anyagi mennyország létét bizonygatja. Hogyan foghatná fel egy ilyen ember a szellemet? Ki állíthatja bátran manapság, hogy megértette ezt a magasztos igazságot, és hajlandó is a bizonyítására? Az igazság kihívására a megvalósítás kell hogy legyen a kész válasz. Ha nem részesültél benne, akkor először szabadítsd meg magad a babonáságoktól, majd indulj tovább, és ne állj meg addig, míg a megvalósítás célját el nem érted.

Ha a szellem halhatatlan a halál után, akkor már most is az, és azért élünk, hogy ezt bizonyítsuk. A föld nagyjainak halhatatlan érintése az, ami bennünket is hasonló tettere készítet.

Mi más lennél, ha nem szellem? S ha nem szellem, akkor mi vagy?

<sup>9</sup> Károli Gáspár fordítása.

Minden szent irat megerősíti, hogy Isten az emberben születik meg.

Ha a bűnt és a pokol tüzeit hirdető szölamok miatti félelem vezet el a valláshoz, akkor utasítsd el azt jogos felháborodással. Semmi sem lehet ártalmasabb az ember lelkének a félelmen alapuló hitnél.

Ezen a világon a leghatalmasabb vallás az erő. S a leghatalmasabb erő a vallás.

Az ember fejlődésének korai szakaszában a dogmák a legfontosabbak, éppen úgy, ahogyan a zsenge növényt kis cserép védi. Ám ha fává terebélyesedik, akkor a cserépre nincs szükség többé. Amikor tehát felvirrad a szellemiség hajnala, onnantól nincs már külső segítségre szükség. Az ember érvényre juttatja valódi erejét, és kibontakoztatja isteniségét.

Mi lehet felemelő egy olyan lealacsonyító dogmában, amely büntetést ró ki az emberi gyengeségért? Térj vissza Krisztushoz, és tanulj meg olyan erős, olyan szeretetteljes és olyan megbocsátó lenni, mint Ő volt! Mi másban rejlik hited ereje?

Kiszabnál-e gyermekednek még akár legszörnyűbb bűnéért is olyan ördögi büntetést, mint a pokol tüze és az örök kárhozat? Szíved nem ölelné-e át kicsinyét szülői szeretettel, sokkal inkább megmentését, semmint ítéletét keresve? Miért tulajdonítasz hát ilyen barbár cselekedetet Istennek, és miért teszed a világegyetem mindent étellel eltöltő, mindent fenntartó és mindent szerető erejét a bosszú atyjává?

Egy racionális vallás, mely a keresztény hit erős pontjain alapul, s melyet a tudomány igazságai támasztanak alá: ez az egyedül elfogadható szellemi ösvény Európa számára. Ennél kevesebb nem elégíthet ki egy gondolkodó embert.

Imádkozz mindenképpen – de ne anyagi javakért, hiszen az koldushoz méltó. A koldulásban nincs semmi felemelő. Egy igaz ima azonnal válaszra talál, hiszen amint az ember kilép belőle,

úgy érzi, lénye megváltozott, megerősödött a szellem belső tüze által.

Az ima éppen ellenkezője annak, aminek a legtöbben tartják. Az ima belső elhatározás, melyet megfelelő cselekedet szentesít és egészít ki.

Minden ima az által a lelkesedés és törekvés által talál választ, amit belé fektetünk.

Az ima csodálatos segítség, mert ez az egyetlen módja annak, hogy valóban segítsünk magunkon.

Az ima az egyik módja annak, hogy megtapasztaljuk a belső szellemmel való azonosságunkat. Az ima: elmerülni lényünk forrásába, a szívbe, és felbukkanni egy olyan – spirituális természetű – erővel, mely sokkal felsőbb rendű minden olyan egyéb erőnél, melyet a fizikai vagy a mentális síkon ki tudunk fejleszteni.

Ha dualista vagy, imád legyen gyakorlatias: „Add, hogy Rád gondolva, Uram, bontakozzon ki erőm és félelmet nem ismerő emberi természetem! Add, hogy a félelemnélküliség szelleme kísérsen végig életem útján, és egyedül az igazság legyen cselekedeteim indítéka!”

Ha monista vagy, és Istent látod minden dologban, még önmagadban is, akkor azt mondd: „A legmagasabb rendűt kell megnyilvánítanom. Nem érhetem be ennél kevesebbel.”

Istenről szóló szavakból és Istenről alkotott elméletekből a világban van elég. Vesd el ezeket, és tégy szert saját tapasztalatra! Isten bizonyítéka önnön isteniséged megtapasztalása. Ha nem éled át ezt, akkor hol a bizonyíték? Minden beszéd hiábavaló és üres. A gazdag ember jólétének bizonyítéka a tulajdona, a tanult ember műveltségének bizonyítéka a tudása, míg a szellemi ember Istenének bizonyítéka nem más, mint saját isteniségének megvalósítása.

Nincs olyan, hogy spirituális autoritás. Ha mégis lenne, akkor a tapasztalás lenne a legnagyobb.

A vallás magánügy. Nem lehet közös, hiszen nem más, mint az egyén törekvése arra, hogy kifejezze a legfőbbet, a legnagyobbat és a legnemesebbet.

A szív és a fej olyanok, mint a mérleg két serpenyője. Mérlegetniük kell minden cselekedetünket. Az értelem érzelem nélkül és az érzelem értelem nélkül csak az élet egyensúlyának felborlásához vezethet.

Az igaz cselekedetek a szívben születnek, az agyban kapnak erőre és a kéz által valósulnak meg.

A cselekedetek akkor élnek, ha te bennük élsz.

Azt mondom, amit a szívem tud, és azt tudom, amit a szívem mond.

Miért menekülnél a körülmények elől? Gyakran a körülmények hozzák napfényre azt, ami a legjobb benned.

A körülmények alakítják az embert, de az ember az, aki a körülményeket keresi.

Csak a gyávák gyengék. Légy rettenthetetlen és erős! A világ csak a hőseit tiszteli.

A túlélés a természet törvénye. A gyávák azonban elpusztulnak, irgalmatlanul elsodorja őket a körülmények árama! A hős az, aki él és kedvét leli e világban.

Hát nem csak a bolond választja a halált ahelyett, hogy küzdene a végzet ellen, a saját akaratához igazítva azt?

Minden egyes lélegzeted, minden egyes gondolatod valamilyen hatást vált ki. Úgy cselekedj tehát, hogy tudod, mit akarsz!

Nem más okozza szenvedésünket, s nem más okozza boldogságunkat. Mi magunk vagyunk saját nyomorúságunk oka, és egyedül magunk okozzuk saját boldogságunkat.

Ahol félelem van, ott a gyűlölet is. Ahol pedig gyűlölet van, ott a szegény is.

Nem akarok olyan tanítót, aki befolyással van rám. Olyan tanítót szeretnék, aki azt kéri, hogy ne befolyásoljon semmi.

A gondolat önállósága a szabadság első jele. Amíg ez nincs meg, addig a körülmények rabszolgája maradsz.

Agyaddal gondolj el bátor, félelmet nem ismerő gondolatokat, s ezek járják át minden egyes lélegzetedet, minden egyes kiejtett szavadat, minden egyes cselekedetedet! Ez a módja annak, hogy utadat a gyengeségtől az erő, a rabszolgaságtól a szabadság felé vedd, hogy ahelyett, hogy minden halált hozna rád, minden új étellel töltsön fel.

Mi van akkor, ha a szent iratok a legnagyszerűbb igazságokat tartalmazzák? Mi van akkor, ha a próféták kinyilatkoztatják üzenetüket az embereknek? Mi van, ha a hagyomány nem enged egy jottányit sem? Mi van, ha a társadalom fenntartja szent szabályait? Hadd mondjanak, amit akarnak! Az ember attól lesz óriás, hogy befogad, de egyben meg is halad minden dolgot.

A nyers erő nem minden. Egy bika minden erejével együtt is bika csupán. Egyedül az embernek vannak meg az eszközei ahhoz, hogy meghaladja az állati szintet azáltal, hogy ezeket az erőket szellemi erőkké alakítja.

Aki állati erejét szellemi erőkké képes alakítani, az az erő tárházává válik. Minden fejlődés a bennünk élő állati erők uralmunk alá hajtásán alapul. Engedd csak szabadjára őket, és irgalmatlanul lehúznak téged. Ám ha igába hajtod: istenekké teszik az embert.

Abban ragyog a szellem, aki leszámolt a gyűlölettel, a félelemmel és a szegénnyel.

Soha ne ítélj meg az embert a hibái alapján! Lásd meg erőit, és segíts neki, hogy ő is meglássa őket! Erényeinek ereje segítségére lesz abban, hogy legyőzze gyengeségét.

Ha embertársaidtól megköveteled a tökéletességet, akkor mutasd meg nekik, hogy hiszel tökéletes természetükben.

Aki sohasem hibázik, sohasem ér el semmit.

Tízezerszer elesni annyi, mint tízezerszer felkelni.

Senki sem születik olyan alacsonyan, hogy ne emelkedhetne fel. Aki felemelkedik, az alulról küzd fel magát.

Hagyjátok, hogy már gyermekkorotoktól erős gondolatok lépjenek az elmétekbe. Rájuk legyetek nyitottak, ne pedig a gyengítő, bénító gondolatokra! Sulykoljátok az elmédbe: „Az Önvaló vagyok, az örökké szabad, örökké erős, halhatatlan Önvaló.” Ez járjon éjjel-nappal az eszetekben, mint egy dallam, és a halál pillanatában nyilvánítsátok ki: „Az Önvaló vagyok!”

Csendesítsd el a beszéded, hogy megismerd az elméd! Csendesítsd el az elméd, hogy megismerd az Önvalód!

A koncentráció nem más, mint hogy az elmét egy egyre szűkülő körbe zárjuk. A csapongó elmét összeszedjük, melynek hatására egyhegyűvé válik, és megvilágítja az Önvalóhoz vezető belső utunkat.

A kompromisszumok nélküli igazság Isten felismerésének nélkülözhetetlen feltétele.

Az igazság keresése során ne mondj le a józan értelemről. A józan ész a fáklya, mely felfedi a vallás csupasz igazságát.

Az ösztön, az értelem és az ihlet az ember három megnyilvánulása. Az ösztön a testi, az értelem a mentális, az ihlet pedig a szellemi kifejeződése.

Az ösztön lényünk állati részéhez tartozik, az értelem az emberihez, az ihlet pedig az istenihez.

A valódi ember az, akiben az ösztön, az értelem és az ihlet tökéletesen felébredt és aktív.

Van olyan, amit az imádkozó ember ne érhetne el? Övé az erő, hogy becsapja a pokol ajtaját, és szélesre tárja a menny kapuit.

Az arany arany marad, akár a csatornába esik, akár a legszentebb oltárra kerül. Ugyanez a helyzet azzal, akiben a szellem ragyog. E világban semmi sem képes beszennyezni, még ha vámszedőkkel és bűnözőkkel érintkezik is.

Egyedül az képes vezetni másokat, aki félelem nélkül tudja vezetni önmagát.

A szellemiség az emberben testet öltött isteni tudatos megnyilvánulása.

A lelki erő sokkal hatalmasabb, mint a háborúk leghalálosabb fegyverei. Attila, a nagy király visszafordult Róma kapui előtt, mert meg volt róla győződve, hogy a pápának és maroknyi csapátának szellemi ereje felette áll legyőzhetetlen hadseregének.

Csak amikor elkezded érzékelni ennek a világnak a tűnékeny természetét, csak amikor elkezded meglátni, hogy nem lehet valóság abban, ami szakadatlanul változik, csak akkor ereszt szorításából az élet, csupán akkor enged el a gyönyör és a fájdalom, az öröm és a bánat karmai közül. Csak amikor felismered, hogy az élet véget nem érő álom, csak akkor fog megigéző bűbája elbocsátani, csak akkor szabadulsz ki a körülmények börtönéből, melynek falait önmagad építetted magad köré. Ekkor lehull a szemedről a hályog, és megpillantod az igazságot: hogy változhatatlan szellem vagy, hogy elpusztíthatatlan szellem vagy, hogy halhatatlan szellem vagy, hogy örök és mindenható élet vagy.

A szenvedés a legkevésbé kedvelt tanítónk, ki ezekben a magányos órákban megtanítja azt a leckét, melyre szükségünk van.

A szenvedés valahogyan helyre teszi számunkra a dolgokat az életben, ha van elég türelmünk elviselni.

Számos nagyszerű dolog született magányban és szenvedésben.

Micsoda művészet egyszerűnek lenni, és milyen egyszerű bonyolultnak lenni!

A balszerencse, legyen bármekkora, még egy lépcső az igazság felé.

Az igazság, bármilyen kicsiny, évek fájalmának gyümölcse.

Nincs olyan nagy lecke, amit egyetlen éjszaka alatt meg lehetne tanulni. A fájdalomnak – tanítónknak – gyakran a poklon keresztül kell vezetnie lépteinket a mennyországba.

A nagyszerű emberek nem mások, mint a nagyszerű ember megnyilvánulásai.

Az élet a legjobbat fogja elhozni, ha a legjobbat akarjuk.

Gyakran egy mamut ereje szükséges ahhoz, hogy akár a legkisebb igazságot elviseljük, mert az igazság súlyosabb minden egyébnél e világon.

Az igazság az a fegyver, mely legyőzhetetlenné teszi az embert.

Csupán a gyáva ember menekül el a körülmények elől. A hős legyőzi őket.

Minden dolognak megvan a maga oka. Ha egy esőcseppnek megvan a célja, akkor az ember is megismeri majd a sajátját egy napon.

Az érzelmős ima talán megfelel a gyenge természetűnek, de aki eredményt akar elérni, annak Istentől a lehető legjobbat kell kérnie.

Képes vagy a küzdelemre? Akkor feszítsd meg erődet, és tudd, hogy el fogsz érni valahová! Sokkal jobb küzdeni, mint megrekedni valahol, és átlagos halált halni.

Ha csecsemőként jövünk a világra, akkor távozzunk emberként!

Legyőzzük a magasságot; harcba szállunk az elemekkel; leigázzuk az ellenséget. A legnagyobb győzelmet azonban el kell még érünk: az ember, az ismeretlen felett kell diadalmaskodnunk.

Nem olyan vallásra van szükségünk, mely gyengeségünkre emlékeztet bennünket, hanem olyanra, mely felébreszti erőnket.

Egy bosszúálló Isten, aki megbünteti gyermekeit emberi gyengeségeikért, rosszabb lenne egy démonnál. Am ilyen Isten nem létezik. Csak ha ismerjük magasabb rendű természetünket, a megbocsátást, a szeretetet és a megértést, egyedül akkor érthetjük meg Istent.

A kétség csupán a kettősség síkján létezhet, ahol az érzékek uralkodnak. Abban a pillanatban megszűnnek, amint tudatosságunkat az Önvaló szintjére emeljük, melynek természete a tökéletes egység.

Mit törődsz vele, hogyan gondolkodtak az őseid, vagy hogyan vélekednek ma az emberek? Ami számít, az az, hogy te miképpen gondolkodsz. Gondolkodj önállóan, a félelem nélküli gondolatok a saját tapasztalataid gazdagságából születnek.

Aki azt állítja, hogy „hiszek Istenben”, ám nem hisz önmagában, az ellentmond magának. Mi bizonyítja hitét? Ha nem tudjuk bizonyítani, amiben hiszünk, akkor mi másra alapul hitünk, mint babonáságon? A pusztá tény, hogy létezel, Isten létét bizonyítja.

El tudsz gondolni egy tucat mély gondolatot egy nap? Ha igen, akkor tudd, hogy azt a napot nem fecsérted el.

Hidd el nekem, hogy ha mindenedet elveszíted is, de az igazságnak akár csak egy töredéke is birtokodban van, akkor gazdagabb vagy, mint a milliomos, aki híján van az igazságnak.

A misztériumok és a csodák minden vallás pusztulását jelentik. Az igaz szellemiség önmagát képviseli: alapköve az igazság, jelleme pedig a gerincesség.

Ha Istent szellemnek hiszed, akkor úgy lásd Őt, mint aki élettel tölti meg a világegyetemet, s az élet számtalan formájában nyilvánul meg. S tudd, hogy a földön az ember az Ő legnagyobb megnyilvánulása.

Ha az ösztön és az értelem az ágak és a levelek, akkor az ihletettség bizonyosan az élet legfinomabb gyümölcse.

Az ösztön a testhez, az értelem az agyhoz, az ihletettség pedig a szívhez tartozik. Amikor ezek megszületnek, megszületik az Ember.

Az embernek a szívében kell laknia, hogy a földön lakjon.

Szíved legyen olyan, mint az oroszláné, és vedd el a féltékenységet, a gyűlölet és a harag könnyelmű érzéseit! Ezek nem illenek ahhoz, aki a szellemet akarja megnyilvánítani. Természetednek csupa erőnek, megbocsátásnak, szeretetnek és békességnek kell lennie.

Éppen úgy, ahogyan a hatalmas óceán nyugodt marad, ha egy kis szellő fújdogál, a szellem emberének erejét sem befolyásolja az emberi gyengeség.

Valóban, annak az imája meghallgatásra talál, aki külön emberként emelkedik ki belőle.

Ha az ima nem megvalósítás, akkor hazugság.

Tekints vissza a tapasztalással teli múltba! Tekints előre a reménytelen jövőbe! Élj az örök jelenben, s a múlt és a jövő heverjenek a lábaid előtt!

A jelen a legyőzött múlt és az elért jövő.

A Mindenható magasztos eszméje, melyet kitűztünk magunk elé, azt bizonyítja, hogy mi is birtokoljuk ugyanezt a magasztóságot.

Pusztítani bármelyik bolond képes. Az erő embere az, aki építeni tud.

Az erő jele az, ha uralkodunk cselekedeteinken.

Mi a helyzet a bukásokkal? Mi a helyzet a kudarcokkal? Merj felkapaszkodni, és felkerülsz. Ha nem mersz, lent maradsz.

Az ember a teremtés csúcsa. Egyedül benne aktív és élő az állati, az emberi és az isteni hajlam.

A legmagasabb rendűt kell megnyilvánítanom. Nem érhetem be ennél kevesebbel.

Istennel, étellel és az erővel magamban hogyan lehetnék gyenge?

A régi idők szibillái még ma is élnek, s orákulumaikat az ember szívének küszöbéről kiáltják felénk. Ha a kéz elhamarkodott, az agy pedig zavarodott, akkor még mindig ott dobog a szív, a higgadt cselekedet, a józan értelem és a megfontolt tettek védelmében.

Éppen úgy, ahogyan a teret kitöltő levegőt nem lehet határok közé szorítani, a világegyetem Ura is meghalad minden korlátot. Miközben megtartjuk a hit csodálatos megnyilvánulását, melybe születünk, szívünk kapui legyenek nyitva a hit minden létező kifejeződésére, hogy élvezetünket lellessük sokszínű megnyilatkozásukban.

A teremtető génusz tüze eléget minden emberit abban, aki képes elviselni könyörtelen lángjait. Nem hagy nyomot, ám felfedi, mik vagyunk valójában.

Hogyan lehetne a férfi felsőbbrendű, mint a nő? Hát nem a nő ad életet a férfinak?

Mint a sötétséget eloszlató fény, úgy számolja fel a tudatosság a nem tudást.

A vallás szellemi klauzúra. Növekedj benne, erősödj meg, majd nőj ki belőle! Azután nem lesz szükség rá. A valódi szellemi embernek ki kell nőnie minden korlátot, és egyetemessé kell válnia, mint Jézusnak, Buddhának vagy Vivékánandának. A vallás túllép minden emberin, és megérinti az istenit.

A szellemiség alapja a józan értelem legyen. Máskülönben az agy betegsévé válik és tele lesz babonassággal. Ám ha egyszer az eszményt felismerted, haladd meg az észet, és valósítsd meg az eszményt.

Az egyetemes elmének olyan mértékig filozofikusnak kell lennie, hogy meghaladja az emberi korlátokat és megérintse a bensőkben élő végső valóságot; olyan mértékig misztikusnak kell lennie, hogy képes legyen uralkodni az elmén és a szellem legfőbb megnyilvánulását tudja megadni neki; olyan mértékig érzelmesnek kell lennie, hogy kifejezze a szív legmélyebb és legfinomabb érzéseit; és olyan mértékig aktívnek kell lennie, hogy a munkában a tökéletességet és a teljes szabadságot juttassa kifejezésre.

Gondolkodni annyi, mint teremteni. Ám az erőfeszítés tőlünk függ.

A valódi gondolat a legmagasabb rendű cselekvés.

A kétely eloszlatása és a hit felépítése önmagunkban: ez az ima.

A vallás több, mint beszéd, hiszen a pusztá beszéd nem idézi elő a felébredést. A vallás valódi próbája a felébredés.

Ha gyakorlatiasnak tartom magam, akkor azt bizonyítanom is kell a tettek mindkét területén: az anyagi szinten éppúgy, mint a szellemin. Máskülönben mi gyakorlatiasság van bennem?

Mi más tekintélyre lenne szükségünk, mint saját igaz valónkra?

Légy olyan erős, mint maga az erő, mert az erőből ered minden.

Csak a gyengét ejti csapdába e kicsiny világ örvénye. Szabad az, akinek tudatossága éber és eleven, hiszen minden megadja magát annak, kinek akarata a szellemben nyugszik.

Ez az irgalmatlan kor nem ismer kegyelmet a gyengék iránt. Cselekvés vagy halál: ez jelszó. Harcolj a végzet ellen bátor tettekkel, vagy add át magad a körülmények hullámainak.

Könyörület, Isten, kegyelem? Milyen hiú szavak ezek a lusta bolondok számára, és mégis micsoda igazság annak, aki ég a tevékeny bátorságtól!

A fiatalság az élet pompás építményének az alapköve. Tegyük le szilárdan, nehogy később minden összeomljon.

Hogy egy cselekedetet milyen szellemben végzünk, az megmutatja, hogy mennyire igaz.

Az egyéniség abban a pillanatban születik meg, amikor a szellem felébred az emberben.

Tégy, ahogy a kedved tartja, de az igazság magja legyen benne abban, amit teszel. Ekkor valódi cselekedetek fognak születni.

A lelketlen cselekvés olyan, mint az ízetlen só.

Világosságot és ne sötétséget vigyél a gondolataidba, hiszen egyedül ekkor fog ragyogni a szellem. Világosságot és ne sötétséget vigyél a szavaidba, hiszen egyedül ekkor fog ragyogni a szellem. Világosságot és ne sötétséget vigyél a cselekedeteidbe, hiszen egyedül ekkor fog ragyogni a szellem. Világosságot vigyél az otthonodba, és tedd istenivé. Világosságot vigyél az egyházadba, és tedd istenivé. Világosságot vigyél a nemzetedbe, és tedd istenivé. Az ilyen cselekedetek a szellemiség igaz jelei, s az a vallásos, aki benne ilyen szellem ébredt.

Aki azt választotta, hogy felnőtt, annak egyedül kell járnia.

Aki a jóság erejével munkálkodik, azt bánat nem érheti, azt a gonosz meg nem érintheti.

Az új gondolat úttörőinek fel kell készülniük arra, hogy ellenállással találják szembe magukat, ha előbbre akarnak jutni. Félelem nélkül lerombolva a múlt burkát, ők készítik elő a jövő születését.

Aki nem elaprózza, hanem uralma alá hajtja erőit, az az emberek vezetője lesz. Hatalmas befolyása lesz a tömegekre, és előre vezeti őket. Gondolatai a társadalom szívébe hatolnak, és felemeli az embereket a bátor, az erős és a férfias tettekhez. Az emberek szavai hatására felébrednek, és pusztá érintésétől megváltoznak.

A kötelességünk az, hogy elkísérjük a gyermekeinket az érettség kapujáig, majd hagyjuk, hogy egyedül induljanak tovább. Az élet útján az egyedüli felszerelés, amire szükségük van, egy olyan világi és vallásos tudás, melyet szüleik, tanítóik és papjaik testítenek meg. A helyes ösztönzés a valódi nevelés tartóoszlopa.

A világnak mindig szüksége lesz vezetőkre. Mindig lesznek Krisnáink, Buddháink, Krisztusaink és Vivékánandáink, hogy vezessék a tömegeket a munkában, a bölcsességben, a szeretetben és a szolgálatban. Számos ilyen világító fáklyára van szükségünk ahhoz, hogy a szív és a kezek cselekedjenek. Amikor egy nemzet a legmagasabb csúcsokra hágott, azt mindig egy ragyogó üstökös ösztönözte, aki megadta a tethez szükséges valódi kezdő lökést.

Tanulj meg adni! Nyitott szívvel adj, legyen az anyagi, világi vagy szellemi segítség! Mindent megkap az, aki ad, és szíve nyitott arra, hogy beengedje az élet végtelen kifejeződését. Számára az élet a lehető legjobbat hozza.

Amikor felébred az emberben az állat, a pusztítás szelleme rabul ejti őt, és hanyatlás jár a nyomában. Amikor felébred az istenség az emberben, akkor a legjobb formáját nyilvánítja ki, és felemeli maga körül a világot.

A fanatizmus a kicsinyes hit páncélja. Rombold le, hogy megpillanthasd a szellem végtelen természetét és mindenhatóságát.

Figyeld magad, mint egy tükörben, és lásd meg, vajon cselekedeteid megelégedéssel töltenek-e el! Az ilyen gondos vizsgálódás elkerülhetetlenül a felemelkedésedhez vezet.

Egy nemzet hamar kihal, ha nem nevele ki a feladatához nélkülözhetetlen, megfelelő embertípust. Nevelj erős embert, életrevalót, őszintét, gerincest! Nevelj hősokeket! Nevelj hithű embert! Ők a nemzet sava-borsa, és ők az alapja a nagyszerű nemzeti építménynek, mely otthont és védelmet ad, s ösztönzést nyújt az eljövendő nemzedékeknek.

Nincs nagyobb szabadság a tudat szabadságánál, s minden jogunk megvan arra, hogy kipróbáljuk az igazság kapuihoz vezető különféle módszereket. Célunk az, hogy elérjük az igazságot, és egész életünk e felé a megvalósítás felé halad, tudatosan vagy öntudatlanul. Minden külső segítség útjelző tábla a mennyország felé, de a mennyet a szívünkben kell felismernünk, s vezetőnk a csendes Önvalónk.

Légy eltökélt és határozott! A jellem az ember legjobb tulajdonságainak kikristályosítását jelenti. Igaz, isteni természeted nyilvánítása abból ered, hogy uralmad alá vonod és összpontosítod legjobb erőidet.

Csak az az ember képes felbecsülni egy gyémánt valódi értékét, aki ért a drágakövekhez. Csak az az ember képes felmérni embertársai értékét, aki tisztában van saját értékével.

Az egyetemes ember az, aki szemléletmódjában az egész emberi faj végtelenségét birtokolja.

Magasztos gondolatok akkor születnek, amikor az Önvaló önön magasztos természetén elmélkedik.

Soha ne feledd, hogy a benned élő szellem egy király. Viselkedj tehát királyhoz méltóan!

A szellemiség a lélek nemes virágzása. A test anyagi kifejeződése fokozatosan átengedi a helyet a szellem mindent átható erejének, mely mennyei kifejezést ad az embernek. Ekkor a szellem ragyog keresztül rajta.

## Tények és elmélkedések

A mostani időknek olyan oktatásra van szüksége, mely embert farag belőlünk. Ha szüleink, tanítóink és papjaink nem tudják ezt megadni nekünk, akkor az az oktatás nem szolgál rá a nevére.

Amikor mesterem egyik tanítványa éles szavakkal bírálta egyik borúlátó társa tétlenkedését, mesterünk barátságos hangon megjegyezte: „Amikor szomszédunk jobbá tételéről van szó, a korholás éppen olyan hiábavaló, mint a másik tétlen hozzáállása az élethez. Inkább azt mutasd meg neki, hogyan lehet derűlátó!”

„Soha senkit ne feddjetek meg a hibái miatt! – tanított bennünket mesterünk. – Lássátok meg, mekkora erőfeszítést tesz előrehaladása érdekében, még ha ez az előmenetel látszólag jelentéktelen is!”

Egyszer megkértem a mesteremet, hogy segítsen legyőzőnöm bizonyos gyengeségemet, mert tudtam, hogy ő képes lenne erre. Ő megértő mosollyal a következőket mondta: „De fiam! Hát elveszítenéd a küzdelem örömét, és a győzelem érdeme sem lenne a tiéd!”

Tisztában kell lennünk a „jógi” szó valódi jelentésével. Annak semmi köze sincs az úgynevezett „jógikhoz”, akik felelőtlenül írogatnak és prédikálnak mindenféle, másoktól kölcsönvett, félig megemésztett gondolatokat, melyeket azután nem ritkán Jogi XY néven adnak ki. Úgy tűnik, az ilyen fajta „jógik” gombamód

szaporodnak Amerika, Nagy-Britannia, Németország és más országok talaján. Az ilyen embereknek a legcsekélyebb fogalmuk sincs arról, mi a jóga valójában. Látszólag nagyon egyszerű elérni a tökéletességet azáltal, hogy felveszik a „jógi” címet. Ám tényleg ilyen könnyű jógivá válni, tökéletes létezővé, megvilágosodott, megszabadult lélekke, minden emberi gyarlóságtól mentessé – sok-sok év küzdelme és erőfeszítése nélkül? A különbség az ilyen közönséges jógik és Isten igaz emberei között ugyanakkora, mint egy kavics és a Himalája között, vagy egy vízcsepp és a végtelen tenger között. Soha ne vezessenek félre az ilyen önjelölt jógik! Amikor azt hallod, hogy egy jógi megjelent valahol, légy résen!

A „jógi” szó nem egy cím, hanem egy olyan embert jelöl, aki – azáltal, hogy előrehaladt az élet ösvényén – elérte a végső célt: a tökéletesség állapotát. A jógi olyasvalaki, aki sok-sok év és sok-sok élet kemény önfegyelme árán, törekvései jutalmaként, elérte a tökéletességet. Megvalósította önmagában az emberiség eszményét, mely nem más, mint Isten emberének a szelleme.

Minden létező vallás középpontja egy nagyszerű tanító, aki nyilvánította az igazságot, s akit tömegek követtek. A tanító nélkül a vallási struktúra összeomlana. A *Védák* az egyedüli olyan szent iratok, melyek nem egy bizonyos személyen vagy szent iraton alapulnak, hanem magát az embert teszik meg a fejlődés központi alakjának, végső, isteni állapotába emelve őt. A törvényei egyetemesek, és az ember belső fejlődését kormányozzák. A *Védák* az ember lényegi tulajdonságaira fektetik a hangsúlyt – hitétől függetlenül –, és segítik abban, hogy elérje a célját. Ezért egyetemes vallásnak tekinthetők, mely az embert saját hitének keretein belül teszi jobbá. Vivékánanda kijelentette: „A *Védák* sajátossága az, hogy – minden vallásos írás közül egyedül – többször kijelentik, hogy a hívőnek ki kell nőnie őket. A *Védák* kijelentik, hogy csupán a még nem teljesen érett elme számára íródtak, és hogy amint az elme éretté válik, kinővi a *Védákat*, és egyedül kell megtalálnia az útját!”

Nem kenyérkereső oktatásra van szükségünk napjainkban, hiszen az nem tesz egyebet, csak kielégíti állati szükségleteinket. Emeld fel magad a pusztá testi kívánságok fölé, és keresd az igaz

oktatást, melynek hatására szilárdan fogsz állni a lábodon mindenkor. Olyan oktatás legyen a célunk, mely mindig szemünk előtt tartja az emberi méltóságot, s felszabadít és félelem nélkülivé tesz bennünket az élet minden területén.

Háromféle ember nem alussza végig az éjszakát: a rőgi, a bhógi és a jógi. A rőgi (beteg) álmatlan betegsége és szenvedése miatt; a bhógi az élvezetek miatt, amelyeknek él; a jógi pedig azért, mert életének rövid idejét éberségben és meditációban szeretné tölteni.

A világ legnagyobb eposza a hinduk *Mahábháratája*, mely kétszázezer szanszkrit versszakból áll. A régi korokban a verset nem rögzítették írásban, hanem tudós emberek tanulták meg az egészet kívülről. Még ma is találkozhatunk ilyen rendkívüli emlékezőtehetséggel megáldott emberekkel, akik az elejétől a végéig képesek elrecitálni az eposzt, sőt visszafelé is, az utolsó sortól az elsőig.

Indiában nincsenek bálványok. Az úgynevezett „bálványok” (idolok) valójában egy eszményt (ideált) képviselnek. Olyan jelképek, melyek felidéznek azokat a tulajdonságokat, amelyekre az ember törekszik. Egy általunk ismert személy fényképe emlékeztet bennünket rá, de semmi esetre sem maga a személy. Ugyanígy a számtalan istenszobor Indiában nem bálvány, hanem az istenség megismerésére szolgáló tulajdonsága. A keresztet már Krisztus előtt több mint kétezer évvel használták Indiában ritualista szertartások alkalmával. A háromszög Brahmá, Visnu és Siva hármasságát jelképezi, melyek megint csak a teremtés, a fenntartás és a tisztítás három aspektusát személyesítik meg. A szvasztika volt a kereszt legősibb formája, a négyzetet gyakran a négy elem (a tűz, a víz, a föld és a levegő) jelképeként használták, és így tovább. Mindegyikük az azt a célt szolgálta, hogy segítsen az embernek összpontosítani istentisztelete során. Mi, keresztények a keresztet vagy a feszületet használjuk, mely gondolatainkat Jézus Krisztus felé vezeti. A galambban a Szentlélek szimbólumát ismerjük fel, míg a bárányban Krisztus hatalmas áldozatát, hogy emberi alakot öltött az anyagi világban. Ám ezek semmivel sem inkább bálványok számunkra, mint a különböző szimbolikus alakok a hinduk számára.

A hindu vallás szerfelett logikus. Azt találjuk, hogy Indiában a tudomány, a logika és a filozófia kéz a kézben járnak a hit kifejeződéseivel. Egy hindu elme számára a vallásnak logikusnak, tudományosnak és filozofikusnak kell lennie.

Mintegy huszonöt éve, Mahátma Gandhi életében<sup>10</sup> a szégyenségtől sújtott tömegek megtanulták zokszó nélkül elfogadni sorsukat. Hatalmas politikai feszültségek időszaka volt ez, mert India vissza akarta szerezni szabadságát. A nagy szárazságnak köszönhetően az egész országban élelem- és vízhiány uralkodott. Kutak milliói száradtak ki, a folyók vízszintje lecsökkent, a termést elégette a perzselő Nap, tehéncsordák pusztultak el, és éhínség fenyegette az országot. A múlt hasonló katasztrófái megtanították a hindukat csendben elfogadni a végzetüket. Ám azokban az években a nyomor és a szenvedés elviselhetetlen méreteket öltött, és hogy elfeledkezzenek balszerencséjükről, sokan kezdtek todtyt (egyfajta édes grogot) és arrakot (különösen erős alkoholt) inni. Mahátma Gandhi felismerte a veszélyt, és megpróbált hatni az emberek józan eszére, de semmi sem tudta eltántorítani őket attól, hogy felhagyjanak azzal a szokással, amit szenvedésükben az egyetlen vigaszuknak tekintettek. Az italkimérések száma folyamatosan emelkedett. Gandhi tanítványai és támogatói hónapokon keresztül könyörögtek az elkeseredett embereknek, hogy tartsanak ki ital nélkül. Amikor már minden érjük hiábavalónak bizonyult, akkor Gandhi csalhatalatlan „passzív ellenállásához” folyamodott, mely ez esetben különös formát öltött. Egyik nap, amint az iskolából hazafelé tartottam, rendkívül szokatlan látvány fogadott, szinte nem is akartam hinni a szememnek: számos italkimérés bejárata előtt Gandhi tanítványai feküdtek az út porában és mocskában. Egyikük, aki a vezetőjüknek látszott, közöttük állt, és a következő szavakat címezte a kocsma vendégeihez és a járókelőkhöz: „Nem emeljük fel többé a hangunkat, kedves barátaink, nem esdeklünk többé nektek, nem vezetünk be semmilyen tilalmat. Gyertek, barátaink, lépjenek be a kocsmátokba, sétáljatok át rajtunk az élvezetek házába! A szolgálitok vagyunk, tekintsetek hát bennünket alávalóbbnak az út poránál, amin tapostok!” A város számos kiválósága jelen volt a békéltető seregében. Egyetemi professzorok, orvosok, bí-

<sup>10</sup> Mahátma Gandhi 1869-től 1948-ig élt. (A ford.)

rák, ügyvédek és minden rendű és rangú ember feküdt ott a többiek előtt. E megmozdulás hatása elsöprő volt. Járókelők százai követték a példájukat. Néhányan még azok közül is a földre vetették magukat, akik egyébként inni jöttek. Az ivók tulajdonosai között is akadt olyan, akit annyira megindított a látvány, hogy saját kezűleg törte össze a nagy toddys üvegeket, csukta be a kocsmát és kérte meg Gandhi tanítványait, hogy keljenek fel és menjenek haza.

Mahátma Gandhi számos csatáját nyerte meg egy olyan erő segítségével, amely hatalmasabb a kardnál, s amely nem csupán azt a képességet adta meg neki, hogy eloszlassa az ellensége gyűlöletét, de hatalmas szeretetének erejével a maga oldalára is állította őket.

„Hogyan tekintenek a nőkre Indiában?” – kérdezte nemrégiben az egyik tanítványom. „Mint anyákra – válaszoltam. – Az anyák jelentenek mindent számunkra, minden nőben anyát látunk, s ezért így is nevezzük őket. Mivel az anya segítségével látjuk meg a napvilágot, a legnagyobb becsben tartjuk őt, és nagyobbra tartjuk őt az apánál. Az ősi törvényhozók a nőkre vonatkozó törvényeket a társadalom jóléte érdekében hozták meg, és e törvények még ma is életben vannak. Íme közülük néhány:

»Az iskolaigazgató tízszer annyi tiszteletet érdemel, mint egy átlagos tanító; az apa százszor több tiszteletet érdemel, mint egy igazgató; ám az anya ezerszer annyi tiszteletet érdemel, mint egy apa.«

»Az anya szája mindörökké tiszta.«

»Ahol a nőket tiszteletben tartják, ott az istenek örvidenek. Ahol a nőket nem tartják tiszteletben, ott nem talál meghallgatásra ima.«

»Ahol a nők szomorúságban élnek, ott a család hamarosan széthullik. Ahol a nők boldogok, ott a család mindig gyarapodik.«

»A férfi az erő, a nő a szépség. A férfi az értelem, mely kormányoz, a nő a bölcsesség, mely mérsékel.«

»Lenézni egy nőt annyi, mint lebecsülni saját anyánkat.«

»Egy nő könnyei a mennyek haragját zúdítják arra, aki okozta őket.«

»Egy asszony áldásai maguk a mennyország áldásai.«

Az oktatásunkban meglévő nagy szakadék oka a szülők, a tanítók és a papok közötti elidegenedés. Csak ha ők együttműködnek, akkor kaphatják meg gyermekeink a szükséges nevelést. Otthonnak, iskolának és templomnak egy egységet kell alkotnia a gyermek fejében, nem pedig három különböző dolgot. A régi időkben Indiában a gyermeket a gurui (szellemei tanítói) nevelték, akik a testi, a mentális és a szellemi birodalmakba egyaránt bevezették. Az olyan nevelés részleges csupán, melyben e három összetevőnek akár csak az egyike is hiányzik. S a részleges nevelés egyáltalán nem nevelés.

Az önuralom hiánya miatt manapság számos elfogadhatatlan szokást szentesítettek. A villamoson, vonaton, repülőgépen, moziban és hivatalban való dohányzás embertársaink iránti tiszteltlenségünk és figyelmetlenségünk jele. Eltekintve most attól, hogy e szokás számos betegséget okoz, nem csupán az egyént, de a nemzetet is romlásba dönti. A meggyengült egészség sokkal féltelmezebb ellenség, mint bármilyen politikai ellenlábás.

Keresztény vallásunk lényegét – „szeresd felebarátodat, mint tenmagadat” – mára üres szavakká degradálták. Mi mégsem fecsegők, hanem becsületes, gerinces munkások kívánunk lenni, akik egészséges módon fogják fel az emberi természetet, hogy felépítsük a kölcsönös megértés nagyszerű építményét. Ezáltal megtanulhatjuk kifejezni igaz természetünket: az erényt, az erőt, a bölcsességet és a békét.

Sokat dicsért civilizációnk lenyűgöző magasságokba jutott. Mi többet képes még kínálni nekünk, mint ezek a tiszta, technikai-lag tökéletes városok, gyors közlekedési eszközök, higiénia és egészséges táplálék? A civilizáció célja azonban mégsem a testi kényelem, hanem a kultúra. A civilizáció az ember anyagi jólétét segíti elő, pedig valójában arra kellene bátorítania, hogy megtanuljuk a szív egyszerű és tiszta nyelvezetét, s hogy amikor megszólalunk, annak kulturált nyelvén beszéljünk.

A civilizáció a materialista ember vívmánya, a kultúra pedig a spirituálisé. A civilizációnak és a kultúrának ebből következően az ember anyagi és szellemi kifejeződésének kell lennie. A fej-

lődése végére ért ember tehát az, aki egyszerre civilizált és kulturált.

Az élet nagy játszótérén testünket és lelkünket fejlesztjük. A valóság az egészséges eszmék beolvasztása, melyek erősítik a lelket, és segítenek abban, hogy természetének legmagasabb rendű, legnemesebb, legmagasztosabb és legistenibb elemét kifejezze.

A világ sohasem volt elveszett, és soha nem is lesz az. Még a legpusztítóbb katasztrófák is pozitív tanítást hagynak hátra az emberiség számára, mely ezt hasznára tudja fordítani, s ennek eredményeképpen fejlődhet.

Az ember igenis tanul! Sóvárog a jóra – s ezért vonzódik Istenhez. Képes lesz elérni az isteniséget? Légy bizonyos benne, hogy ha felébredt a vágy, nem fog elhalni beteljesíttetlenül.

Az ember mindenható. Tapasztalatai egy napon fel fogják ébreszteni a benne alvó óriást, mire az felkél, és bizonyosságát adja hatalmasságának és erejének. Vajon az ember vívmányai nem igazolják szellemi képességeit és határtalan természetét? Vajon nem mindig előre halad, folyton új eredmények felé? Vajon minden lapját teleírta már az élet könyvének? Mint a mennyország, az ember lehetőségei olyan határtalanok.

## 11. FEJEZET

### *Padmaszambhava jögi szavai*

Úgy tartják, Padmaszambhava a következőképpen jellemezte a misztikus út állomásait:

1. Számos könyv elolvasása a különböző vallásokról és bölcselletekről. Számos tanult előadó tanításának hallgatása a különböző doktrínákról. Számos módszer kipróbálása.

2. Egy tan kiválasztása a tanulmányozottak közül, és a többi elvetése, mint ahogy a sas is csak egy bárányt ragad el a nyájból.

3. Szerény sorban maradni, alázattal, nem keresve a feltűnést vagy a fontosságot a világ szemében, ám a látszólagos jelentéktelenség mögött hagyni, hogy tudatunk magasan szárnyaljon a világi hatalom és dicsőség fölött.

4. Közömbösnek maradni minden dolog iránt, úgy viselkedve, mint a kutya vagy a disznó, mely megeszik mindent, bármi is kerüljön elé. Nem válogatni azok közül a dolgok közül, melyekkel szembetalálkozunk, tartózkodni minden erőfeszítéstől, mellyel valami megszerzésére vagy elkerülésére törekednénk. Kiegyensúlyozottan elfogadni, jöjjön bármi, feladni a különbségtételt erény és bűn, magasztalás és megvetés, becsület és szégyen, jó és rossz között. Nem bánkódni, nem érezni bűnbánatot amiatt, amit esetleg elkövettünk, másrészt pedig sohasem megmámorosodni attól vagy büszkélkedni azzal, amit elértünk.

5. Tökéletes kiegyensúlyozottsággal és szenvtelenséggel tekinteni az egymásnak ellentmondó véleményekre és az élőlények tevékenységeinek különböző megnyilvánulásaira. Megérteni, hogy ilyen a dolgok természete, minden létező szükségszerű cselekvésmódja, és mindig szerénynek maradni. Úgy nézni a világra, mint a legmagasabb hegytetőn álló ember, aki letekint az előtte elterülő völgyekre és alacsonyabb hegycsúcsokra.

## Gyermekek mondásai

Egy kisiú odamegy édesanyjához, és a következőket mondja neki, remélve, hogy sikerül rávennie őt a közös játéokra:

- Anya, olyan egyedül vagyok!
- Kisfiam, soha nem vagy egyedül. Isten mindig veled van – válaszol az anya.

A kisiú ellenkezik:

- Nem, Ő nincs velem, most sincs itt.

Majd egy pillanatnyi szünet után:

- De ha itt is van, akkor is olyan egyedül vagyok Istennel.

Az anya együtt imádkozik gyermekével:

- ...az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében, amen.
- És Isten szent Anyja nevében – teszi hozzá a gyermek.
- De miért akarod Isten anyját is megemlíteni?
- Hát valakinek főznie kell a másik háromra, nem igaz? – érkezik az egyszerű válasz.

– Mondd, Krisztián – kérdezi fiát az aggódó anya –, miért van az, hogy esténként sohasem látlak, amint a házi feladatodat végzed? Hogyan tudsz mégis kitűnően felelni?

Az anya attól tartott, hogy nyolcéves fia osztálytársairól másolja le a gyakorolnivalókat. Ám a gyermek pillanatnyi habozás nélkül válaszolt:

- Ezt teszi a jóga, anya!

## Idézetek Vivékánandától

A test az elme külső burka csupán. Bármit parancsol az elme, a testnek engedelmeskednie kell.

Azoknak, akik valóban jógik akarnak lenni, mindörökre fel kell adniuk a dolgokkal való játszadozást. Fogadj el egy nézetet, és tedd azt az életeddé, gondolkodj rajta, álmodj róla, éld meg! Az agyad, az izmaid, az idegeid és tested minden porci-kája ezzel a nézettel legyen teljes, és minden egyéb nézetet tégy félre! Ez a sikerhez vezető út, és ezt az utat taposták ki a szellem óriásai.

Egy maroknyi erős ember képes elmozdítani a világot. Szívre van szükségünk, hogy érezzünk; agyra, hogy megértsünk; és erős karokra, hogy elvégezzük a munkát.

Az igazság híve vagyok. Az igazság sohasem lép szövetségre a hamissággal. Még ha az egész világ lenne is ellenem, az IGAZSÁGNAK végül győzedelmeskednie kell.

Akik mindig lehangoltak és csüggedtek az életben, azok nem tudnak munkálkodni. Életek telnek így el, miközben csak siránkoznak és jajonganak. A földet a hősök élvezik – ez a csálhatatlan igazság. Légy hős, mondd mindig: „Nem félek!” Mondd mindenkinek: „Ne legyen benned félelem! Légy rettenthetetlen! Légy rettenthetetlen!”

Mindig legyen szabad a lélek! Meg kell szabadulnunk a kötöttségtől, bármilyen édes legyen is az.

A legkiválóbb emberek nyugodtak, csöndesek és ismeretlenek. Ők azok, akik igazán ismerik a gondolat hatalmát. Biztosak abban, hogy még ha el is vonulnak és be is zárkoznak egy barlangba, s öt igaz dolgot gondolnak, majd eltávoznak az élők sorából, ez az öt gondolatuk akkor is élni fog az örökkévalóságig. Az ilyen gondolatok valóban áthatolnak a hegyeken, átkelnek az óceánokon, és keresztülszelik a világot. Ezek a gondolatok mélyen beívódnak az emberi szívekbe és agyakba, s olyan férfiakat és nőket nevelnek, akik életük során átültetik őket a gyakorlatba.

Tekintsetek vissza magatokra az amőba állapotától egészen az emberi létezésig! Ki vitte végbe mindezt? A saját akaratotok. Megtagadhatjátok-e hát akkor tőle, hogy mindenható? Az, ami ilyen magasra emelt benneteket, még magasabbra is juttathat. Amire szükségetek van, az a jellem és az akarat megerősítése.

A célunk: a természet tökéletes uralma, és semmivel sem kevesebb. A természet urainak, nem pedig rabszolgáinak kell lennünk: se a testünk, se az elménk ne legyen a parancsolónk, s azt se felejtjük soha, hogy a test a miénk, nem pedig mi vagyunk a testé.

Az ember olyan tisztává válhat, hogy tisztasága érzékelhetővé válik. Bárki kerül kapcsolatba vele, az is megtisztul.

Az állatok örömeiket az érzékeikből nyerik, az emberek értelmükből, az isten pedig a szellemi elmélyülésből.

Az összpontosítás tökéletes nyugalmat teremt az elmében és a testben minden alkalommal, amikor gyakorolják.

Minden esetben, amikor elnyomjuk a gyűlöletet vagy a harag érzését, rengeteg pozitív energiát halmozunk fel, a saját hasznunkra. Ez az energia később magasabb rendű erőkké alakul.

Az erő legnagyobb megnyilvánulása, ha nyugodtak maradunk. A tevékenység az alacsonyabb rendű erő megnyilvánulása, míg a nyugalom a magasabb rendűé.

Ne ragaszkodj a régi babonákhoz, légy mindig nyitott az új igazságokra!

Semmilyen vakhit nem tud megmenteni. Munkálkodj saját üdvösségeden!

A jó közel jár az Igazsághoz, de még nem az Igazság. Miután megtanultuk, hogy ne zavarjon meg minket a rossz, azt is el kell sajátítanunk, hogy ne tegyen bennünket boldoggá a jó. Fel kell fedoznunk, hogy túl vagyunk mind a rosszon, mind a jón.

Az első fátyol, amely lehullik, a tudatlanság. Ha az már nincs, akkor eltűnik a bűn, megszűnik a vágy, majd az önzés, s végül minden szenvedés elmúlik.

Emelkedj nagyon, nagyon magasra: egyetemes természetünket ismerve tökéletes nyugalommal kell végigtekintenünk a világ egész panorámáján.

Ha azt gondoljuk, hogy létezik valamilyen tökéletlenség, akkor azt meg is teremthetjük. Egyedül az erő és a tökéletesség gondolata képes ezt orvosolni.

Akkor se legyen benned gyengeség, amikor szemtől szemben állsz a halállal!

Ti istenségek a földön! Hogy bűnösök lennétek? Az embert embernek nevezni bűn, becsületsértés az emberi természet ellen. Ébredjetek, oroszlánok, és szabaduljatok meg attól a káprázattól, hogy birkák vagytok! Ti halhatatlan lelkek, szabad, áldott és örök szellemek vagytok. Nem anyag és nem is test vagytok. Az anyag a szolgátok, nem pedig ti vagytok az anyag szolgái.

(Az idézetek forrása: *The Complete Works of Swami Vivekananda* [Svámi Vivékánanda összes művei], Advaita Ashrama, Mayavati, Almora, Himalayas, India.)

#### 14. FEJEZET

### *Tanítások a Mahábháratából*

Mi az, aminek nagyobb a súlya a földnél?  
Mi az, ami magasabb a mennyeknél?  
Mi az, ami sebesebb a szélnél?  
Mi az, ami számosabb a rengeteg fűszálnál?

Az anya szava súlyosabb a földnél.  
Az atya magasabb a mennyeknél.  
Az elme sebesebb a szélnél.  
A gondolatokból több van a számtalan fűszálnál.

Ki a barátja az utazónak?  
Ki a barátja az otthon időzőnek?  
Ki a barátja a betegnek?  
Ki a barátja a haldoklónak?

Az utazó barátja a karaván.  
Az otthon időző barátja a hitves.  
A beteg barátja az orvos.  
A haldokló barátja a kegyelem.

Melyik ellenséget a legnehezebb legyőzni?  
Melyik a véget nem érő betegség?  
Melyik ember jó,  
és melyik gonosz?

A haragot a legnehezebb legyőzni.  
A kapzsiság az a betegség, melynek soha sincs vége.  
A jó ember az, aki minden teremtményt szeret,  
a gonosz pedig az, kinek szíve nem ismer sem könyörületet,  
sem részvétet.

Melyik út vezet a mennyországba?  
Az igazságosság.  
Hogyan leli meg az ember a boldogságot?  
A helyes cselekedetek által.  
Mit kell legyőznie ahhoz, hogy megmeneküljön a gyásztól?  
A gondolatait.  
Mikor szeretik az embert?  
Ha nincs benne hiúság.

## IV. rész

# EGY CSOKOR VERS

## Ima

Legyen az egész életem, Uram,  
Szüntelen, végtelen dal,  
S e vég nélküli dalt úgy énekeljem,  
Mint egy ki nem apadó forrás.  
És minden egyes lélegzetem  
Emeljen közelebb Hozzád,  
Míg fülem nem hall mást,  
Csak a Te szavaidat,  
S ajkaimat nem hagyják el más szavak,  
Csak a Te üzeneted.

## Anya

Valahol, az idő szeretet-kék taván,  
Ahol ezüstös hullámok mossák szívem partját,  
Ott, a szűz éjszakában  
Millió lótosz visszafojtott hangja köszönt téged, óh, Anyám.  
Elfeledett világok ködén átragyogva,  
Tündérországod arany pompájában,  
Te uralkodsz lelkem éjszakáján,  
És, óh, Anya, te vagy nekem a fény.

\*

A tenger mélyéről  
A halász hazaviszi a halat,  
A vizek feneketlen mélyéről  
A gyöngyhalász felhossa a gyöngyöt.  
De én mit vihetek haza neked, óh, Anyám?  
Mit tehetnek e kicsiny kezek lótosz lábaid elé?  
Ahová hálót nem vetettek ki,  
Ahová gyöngyhalász nem merült,  
Szívem tengerének legmélyére,  
Oda hadd merüljek,  
És hozzam fel szeretetem gazdagságát  
Neked, Anyám.

## Kis lámpásom

*Csendben ülök, és elcsodálkozom a lelkemből felbukkanó dalokon.*

Lángra gyújtottad szívem kicsiny tüzét  
Halhatatlan szeretetteddel, óh, Mesterem,  
S én igyekezni fogok, hogy az soha többé ki ne aludjon.

Te táplálsz e lámpást a megértés olajával.  
Számát ezentúl szólásra nem nyitom,  
Hogy fülem meghallhassa bensőmben örök bölcsességedet.

E lámpa örök fénye ragyog és szétárad.  
Merülj a csend mélyére,  
Hiszen mi más számít, mint tudni, hogy VAGYOK?

## Erő

Erő, te, harcosok lehelete!  
Az élet harcmezejének Ura!  
Hangod mennydörgés,  
Mely elhallgattatja a világkorszakokat,  
Mely az égbolt partjait mossa,  
Mely játéka közben szétmorzsolja a sziklákat,  
És porukat a mennyből a földre fújja.

Trónusod a harcos szíve,  
Hogy eszét és nyelvét irányítsd,  
S a te akaratod szerint cselekedjen!  
Parancsolj! Ki mer ellenszegülni?  
Még az istenek is meghajolnak,  
Hogy lángoló lábad megérintsék,  
Te Ragyogó!

Erő, te, ostobák rettegett ellensége,  
Kik elrejtik arcukat a halál tenyerében!  
Te, halandók leghőbb reménye!  
Égesd el ezt a formát,  
Hogy elvesszen lobogásodban!  
Változzon lángnyelvvé,  
És legyen mindörökké fény,  
Melyet árnyék soha el nem homályosíthat.

## Te, erőnek Istene

*Szvámi Vivékánandának*

Te, erőnek Istene!  
Megjelentél a világban  
És porrá zúztad bilincseit!  
Üstökösként jöttél el,  
És cselekvésre készítetted az ember alvó szívét!  
Mennydörgő hangod felébresztette a halott lelkét!  
Te, harcos!  
Egyedül Te meneteltél a harcmezőn,  
Téged dicsőítő Istenek seregeinek kíséretében,  
Sisakod a villámlás volt, mely megvakította az ellenséget!  
A Védák dobjának ütemére  
Hirdetted az ember örök indulóját!  
Harsonád a hegycsúcstól a síkságig zengte:  
„Kelj fel! Ébredj! És ne állj meg, míg a célt el nem éred!”

Bhárata<sup>11</sup> legnemesebb fia!  
Hallva gyermekeid hívását, eljöttél,  
Hogy kezünket fogva vezess bennünket,  
És kiáltsd:  
„Rázzátok le szenderegéseketek és tétlenségeketek!  
Rázzátok le bilincseiteket!  
Rázzátok le gyengeségeketek és szomorúságotokat!  
Az a fogoly, aki azt állítja magáról!  
Az a szabad, aki azt mondja, hogy szabad!  
Keljetek fel! Ébredjetek! És induljatok előre!”

<sup>11</sup> India ősi neve. (A ford.)

Te harcos! Te lobogó fáklyafény!  
 Már az is elég, ha Rád gondolunk,  
 Hiszen bátorság önti el tagjainkat  
 És szívünket,  
 És a merész tettek önmagukért beszélnek.  
 Az örökkévalóságig halljuk üzenetedet:  
 „Legyetek bátrak!  
 Ne féljete!k!  
 Legyetek szabadok!  
 Ne álljatok meg! Ne álljatok meg, hanem  
 Keljete!k fel! Ébredjete!k! És induljate!k előre!”

A rabszolgaságtól megalázkodva,  
 Elnyúlva fekszünk a földön,  
 S a sötét századok pora fed bennünket.  
 De erőd érintése felébresztette Bháratát,  
 Hogy újra lélegzethez jusson.  
 S amit fülébe sutto!gtál,  
 Az most hangosan lüktet szívében:  
 „Ébredj! Ébredj! Árvá!varta!”<sup>12</sup>  
 Kelj fel! Ébredj!  
 És ne állj meg, míg a célt el nem éred!”

Az álom függőnye lehull,  
 Az alvásnak vége,  
 Bhárata újra felkél,  
 Hogy hőse üzenetét hirdesse a vilá!gnak,  
 Hogy teljesítse parancsát,  
 S a hegycsúcsról a síksá!gra kiált!sa:  
 „Kelj fel! Ébredj, óh, ember!  
 És ne állj meg, míg a célt el nem éred!”

<sup>12</sup> Az árják szent földje (területileg a mai Észak- és Közép-India). (A ford.)

## Óh, Uram, az is Te vagy

A dühöngő vihar, mely tomboló fuvallatával  
 Ősi sziklákat mozdít el a hegytetőről,  
 Mely tréfából óriás tölgyeket és fenyőket tép ki gyökerestől:  
 Óh, Uram, az is Te vagy.  
 Az á!dáz villámcsapás, mely lángra lobbantja az erdőt,  
 A lángnyelv, mely elpusztítja a táj zöldjét:  
 Óh, Uram, az is Te vagy.  
 A mennydörgés vad, haragos morajlása,  
 A hegycsúcsról le, a síkság felé, mely patakokban ontja az esőt:  
 Óh, Uram, az is Te vagy.  
 A perzselő nap, mely szinte megsüti a földet,  
 Kaput nyitva az éhínség lakomájának:  
 Óh, Uram, az is Te vagy.  
 S a pusztító járvány, mely játékból beszedi adóját,  
 Ami a fél várossal egyenlő:  
 Óh, Uram, az is Te vagy.  
 A szegénység, mely leplezetlenül beférkőzik  
 Szegény és gazdag házába egyaránt:  
 Óh, Uram, az is Te vagy.  
 Amikor a há!borúban a város falai a föld!del lesznek egyenlőek,  
 És a romok az ürességbe tátonganak,  
 Óh, Uram, az is Te vagy.  
 Mindez nem másra szolgál, mint lerázni a tespedt múltat,  
 Mert Te, egyedül Te vagy az;  
 Kilélegezni a múltat,  
 S belélegezni az eljövendő lélegzetét.  
 Te, Teremtő, kinek élethál-játékában,  
 A könyörületesség arcát fátyol borítja:  
 Óh, Uram, az is Te vagy.

## Lábnyomok

Ahogy a víz felhővé válik, majd esőként visszatér a földre,  
Úgy haladtam keresztül miriád születésen,  
Nem tudván, mi vagyok, s nem tudván, mi leszek.  
Különféle öltözéket magamra öltve jövök s megyek,  
S nem ismerem születést,  
S nem ismerem halált.

E világ vásárterén kóborlok,  
S nem tudom, merre menjek.  
Portékáimat messzi földről hoztam,  
Onnan, hol a hajnal bíborszínbe öltözik.  
Az arra menőknek kínálom őket,  
Akik csak végignézik, de nem tudják,  
Mit is válasszanak,  
Mit is kérjenek.

E különös csillagon vándorolva töltöm napjaimat,  
Elfeledve, honnét jöttem,  
S nem tudva, melyik ösvényen menjek tovább,  
Melyik az enyém a számos mennyei otthonból,  
Melyet magam mögött hagytam,  
Magasan a ragyogó égbolton.

A csobogó csermelyek és daloló patakok  
A folyóba szaladnak, hogy végül megleljék  
Végtelen óceán-otthonukat.  
Ugyanígy rohanok én is Hozzád  
Teremtésed hegyén és völgyén keresztül,  
Áttörve minden akadályon.

Egyesülök Veled, a végtelennel,  
Egyesülök Veled, az örökkévalóval,  
Egyesülök Veled, a változatlannal.  
Amikor a Te nevedet zengem, óh, Uram,  
A szívem nem ismer határokat,  
És olyan folyón evezek,  
Melynek vizei nem mosnak partot.

Idegenként sétálok egy idegen országban,  
Szembenézve a magam szötte sorssal,  
S a kötelességek batyujával a vállamon.  
Vággyal és reménnyel a tarsolyomban érkezem,  
És amint az élet kapui bezáródnak,  
Még hosszasan visszatekintek.

Hosszú út áll előttem.  
Számptalan ösvényt megjártam,  
És átvándoroltam rengeteg világon.  
Teremtésed szépségétől megrészegülve  
Aludni tértem nem egy csillagon.

Keblemben a menny örök lélegzetével,  
Életem nem ismer sem kezdetet, sem véget.

## V. rész

# INDIAI LEGENDÁK ÉS MESÉK

## 1. FEJEZET

### *Buddha legendái*

Több mint kétezer évvel ezelőtt, a gyönyörű Bhárata egy kis északi királyságban gyermek született a királyi családba. Hét nappal később meghalt az édesanyja. A gyermek életében a csillagok különös eseményeket jeleztek előre, melyek aggodalmat keltettek a királyságban: vagy hatalmas uralkodó lesz, vagy pedig szembetalálja magát az élet kegyetlen és kérlelhetetlen arcával, és aszkéta válik belőle. A bráhmanák jóslatai azt is megjövendölték, hogy négy ok miatt fog elfordulni az élettől, melyek: az öregség, a betegség, a halál és egy vándorló remete. A gondterhelt király tanácskozott bölcseivel, és úgy határozott, hogy fiát – a palota tágas falai között – távol tartja mindezen rossz ómenek látványától. Az ifjú Sziddhártha herceg a király körültekintő védelme alatt nevelkedett. A király három jól őrzött palotájában az élet minden öröme elérhető volt számára, és soha nem látott öreget, beteget, haldoklót vagy remetét. A halandók sorsának még csak említése sem jutott a fülébe soha.

Telt-múlt az idő. A herceg maga mögött hagyta a gyermekkor éveit, és házasulandó fiatalemberré sarjadt. A király abban reménykedett, hogy a házasság szent kötelékei révén a herceg hű marad királyi kötelezettségeihez, és egy szép napon uralkodó lesz belőle. Hogy titkos kívánsága teljesülhessen, és hogy megtalálja a herceghez való társat, egy hatalmas ékszeres ládát adott a fiának, telis-tele csodálatos ékszerekkel, hogy az ország gyönyörű hercegnőinek ajándékozhasa őket. Ám amikor az utolsó drága ékszert is odaadta, amit a megajándékozott kedves pillantásával viszonzott, a herceg szívében még akkor sem ébredt szerelem senki

íránt. Végül azonban mégis bekövetkezett: a leány karcsú volt, mint egy őzsuta, nagy lótuuszszemei voltak, és olyanak tűnt, mint egy mennyei istennő, kinek szépsége nem földi halandóé. Szemérmesen felpillantott, és kérte a neki járó ékszer, de mivel nem maradt több, csak az, amit a herceg magán viselt, a herceg azon nyomban lehúzta becses gyűrűjét, és a kezébe tette annak, aki az ő kezét kereste. Ekkor tekintetük találkozott, és mindkettőjükben szerelem lobbant a másik iránt.

Abban az időben az volt a szokás, hogy a kérőnek – ahhoz, hogy menyasszonyát becsülettel elnyerje – minden vetélytársát le kellett győznie íjászatban és a többi harcművészetben, valamint az értelem megmérettetésében. Elérkezett a nagy nap, amikor királyok és hercegek százai gyűltek össze, hogy erejüket összemérjék. Mindegyikük a legjobbat nyújtotta, ám egyikük sem volt mérhető Sziddhártha herceghez, aki kimagasló tettei révén nyerte el menyasszonya, Jasódhara kezét.

Most, hogy már a szeretet egyesítette őket, boldogan éltek a palota kínálta megszámlálhatatlan örömök közepette. Bhárata földjének legjobb zenészei, énekesei és táncosai jókedvvel és vigalommal gazdagították a kastély életét, ami így tényleg Indra mennyei udvarához hasonlított. A bánatot nem ismerték, a betegséget száműzték, öregembert sehol sem lehetett látni, remetéket pedig a palota közelébe sem engedtek. A király azonban soha nem felejtette el bölcs bráhmanái fenyegető szavait, és megparancsolta: ügyeljenek rá, hogy a herceg még véletlenül se találkozhasson ezekkel a baljós dolgokkal. Még ő maga is egyre csak azzal foglalatzkodott, hogy újabb élvezeteket találjon ki.

Minden dolgok teremője és a mennyek istenei már jóval a születése előtt kiválasztották a nagy földi küldetésre a herceget, hiszen a valóságban egy volt közülük. Új fényt kellett gyújtania a világon élő emberek ösvényén, és meg kellett mutatnia nekik a kötelekekből és a szenvedésből kivezető utat. Az égi hatalmak elérkezettnek látták az idejét, hogy a herceg feleszméljen, és beteljesítse isteni küldetését. Kívánságuk egy pillanat alatt keresztülhasított a világegyetemen és a három világon, és csakhamar behatolt a herceg szívébe. Az érzékek tüze hirtelen kialudt benne. Most már látta, hogy az élet nem tud többet nyújtani neki annál, mint amije már van, és úrrá lett rajta a test tünékeny örömeitől való viszolygás. Bármilyen élvezetre vágyott, az hamar

szertefoszlott, és arra készítette, hogy az élet értelméről elmélkedjen. Többet akart tudni az életről. Hívatta hát fogathajtóját, Csandakát, és megparancsolta neki, hogy hajtson vele a városba, mert saját szemével kívánta látni azt.

Elrendelték a város megtisztítását, és előkészítették a herceg látogatására, hogy kellemesnek és örömtelinek tűnjön. A király parancsára minden öreg, beteg és halott embert eltüntettek az utcákról, és remetéknek sem volt szabad mutatkozniuk. Hiába tettek azonban meg mindent azért, hogy ez a négy jel ne legyen látható, egy istenség mégis megjelent a herceg előtt egy aggastyán alakjában. Az évek súlya alatt meghajlott háttal járt, lassan vonszolta gyenge tagjait, és minden lépésnél levegő után kapkodott. A herceg megállította a lovát, és figyelmesen nézte az előtt haladó különös teremtményt. Még soha nem látott ilyet. Még soha nem hallott arról, hogy létezik olyan, hogy öregség. Amikor a tudomására jutott, hogy minden halandónak ez a szomorú osztályrésze, szánalom töltötte el, és lesújtotta az eléje táruló látvány. Megértette, hogy az öregember utolsó napjait éli a földön, és hamarosan el kell hagynia az életet. E látvány hatására biztos lett abban, hogy teljesen félrevezették az emberi sors megítélésében. Csüggedten tért vissza a palotába, s az élet és halál mély problémáján való elmélkedésnek szentelte magát.

Telt-múlt az idő. A élet múltékonysága kétségbeesésbe taszította. Meg akarta találni a kiutat az ember elkerülhetetlen sorsa elől. Másodízben is látogatást tett a városban, s ekkor tekintete egy beteg embert fedezett fel. Nyugtalanul kérdezte Csandakát, vajon a fájdalom is része-e az emberi sorsnak. Ezután egy sápadt, élettelen és mozdulatlan testet pillantott meg, melyet a halotti máglyára készítettek elő. A herceg világba vetett hite teljesen megrendült.

Egy napon még egy furcsa látványban volt része. Amint hintójával végighajtott alattvalói között, egy férfit látott sárga lepelbe burkolva, akinek a tekintete nyugodt és békés volt. Megint isteni lényel volt dolga, aki egy aszkéta képében jelent meg előtte, hogy a herceg elméjét elfordítsa a világi dolgoktól. A herceg leszállt arany hintójából, a remetéhez ment, és megkérdezte tőle, ki ő.

„Tudd meg, óh, herceg, az vagyok, aki feladta az örömök hibavaló hajszolását, s békére lelt. Ebben a világban semmi sem állandó, mindennek tova kell tűnnie, legyen bármily kedves” –

válaszolta a kolduló szerzetes, aki nem lassította le lépteit, hanem hamarosan eltűnt a tömegben. A herceget megindították a remete szavai, és azon az éjszakán nem jött álom a szemére. Már tervezgette is magában, hogy feladja a világot és az örök béke ösvényére lép, amiről a jógi beszélt neki. Amikor a király értesült a történetekről, egészen elkomorodott, és hatalmába kerítette a félelem. Látta, hogy tervei bukásra ítéltettek, hogy Sziddhártha hercegből nem lesz uralkodó. Megpróbálta hát nyugtalan fiát eltéríteni szándékától azzal, hogy a vándorló életmód veszélyeiről beszélt neki. Sziddhártha herceg akaratát azonban semmi sem tudta megváltoztatni, mert csak a remete által felébresztett gondolatai foglalkoztatták. A palota örömei többé nem tudták viszhúzni, a családi kötelékek már nem tartották féken a lelkét. Bár gyönyörű felesége, Jasódhara fiúgyermeknek adott életet, Sziddhártha a halál árnyékát látta szerettei alakjára vetülni. „Hogyan képes az ember tartós boldogságra lelteni ebben a változó világban? – elmélkedett. – Hogyan nyújthat a világ csalóka látszata bármilyen enyhülést? Hogyan kerülhetné el Jasódhara, vagy a fiam, Ráhula, a halandók sorsát?”

Egyik éjszaka, amikor az egész palota aludt, megérezte, hogy elérkezett az ideje annak, hogy felkeljen és távozzon. Még egy utolsó pillantást vetett az alvó csecsemőre és édesanyjára, majd elhagyta a szobát. Az ég minden seregei összegyűltek, hogy lássák a herceg elmenetelét. Csandaka, a fogathajtó az éj leple alatt azt a parancsot kapta, hogy hozza elő az istállóból Kantakát, a herceg paripáját. Csandaka szomorúan engedelmeskedett urának. Hiába próbálta rábeszélni a herceget, hogy hagyjon fel az utazással, szándékától semmi sem téríthette el. Négy szárnyas istenség vitte át a lovat a kastély kapujain, hogy az örök fel ne ébredjenek a zajra. Akkor utoljára szállt fel hűséges paripája hátára, majd a város széléig lovagolt, amit még hajnalhasadás előtt elért. A lovát visszaadta Csandakának, és megkérte, hogy térjen vissza a palotába, s vigasztalja meg a királyt: mondja el neki, hogy fia olyan ösvényre lépett, ami túl vezet életem és halálom, s hogy az egész emberiség megszabadítását kutatja. A ló kedvesen megnyalta a herceg kezét, Csandaka leborult ura előtt, majd szomorúan távozott.

A herceg most már végérvényesen elfordult a világtól, keresve a kiutat annak hiábavalóságából, örömeiből és fájdalmaiból.

A végtelen erdő magába fogadta, és ő eltökélte, hogy megtalálja azt a birodalmat, mely hatalmasabb bármely földi királyságnál. Alig lépte át a természet világának kapuját, amikor egy déva, egy mennyei vezető jelent meg előtte rongyos vadász képében. A herceget előntötte az együttérzés, rubintos ruháját a vadásznak adta, és annak rongyait vette fel. Nem sokkal ezután egy másik mennyei lénnel is találkozott, aki borbély alakját öltötte magára, és felajánlotta, hogy leborotválja a haját. A herceg úgy vélte, hogy ez illik egy remete életmódjához, így hát beleegyezett.

Sziddhártha vándorlása során számos remetelakba eljutott és számos szent emberrel találkozott. Mindegyikük valamilyen rendszert tanított, amely által az emberiséget talán ki lehet vezetni a sötétségből, szomorúságból és halálból, át egy mennyei létezésbe, arra azonban mégsem voltak képesek, hogy az öröm és a bánat, a születés és a halál megszüntetéséhez vezető utat megmutassák számára. Sokan éreztek szánalmat a herceg iránt, és az aszketikus élet nehézségeiről beszéltek neki, melyből minden emberi kényelem hiányzik. Mások megpróbálták eltántorítani céljától, és azt tanácsolták neki, hogy térjen vissza az emberek osztályrészéül jutott élethez, annak temérdek örömeivel és vigaszával. „Ahol öröm van, ott bánat is van – gondolta a herceg –, mert az öröm elszáll, és bánatot hagy maga után.” A palotában eltöltött életének tünékeny örömein töprengett, és visszaemlékezett a szenvedésre, amivel a városban tett látogatása során szembesült. Az öregséggel, a betegséggel, a halállal és a remetével való találkozásának emlékei élénken tárultak lelki szemei elé. „Ami megszületik, annak meg is kell halnia – elmélkedett –, és a világon semmi sem kerülheti el a halált.” Annál inkább eltökélte, hogy az élet és halál misztériumának mélyére hatol, és megfogadta, hogy addig nem kel fel ültő helyéből, amíg meg nem találja a választ. Semmi mást nem evett, mint néhány gabonát, ami alig volt elegendő ahhoz, hogy életben tartsa. A nélkülözések mély nyomot hagytak rajta – aki csak látta, azt félelem töltötte el. Mindeközben apja királyságából számos küldött tűnt fel a színen, ám hiába próbálták a herceget rávenni, hogy esküjét visszavonja. „Ha nem érném el a megvilágosodást, és erőfeszitésembe belehalnék, vigyetek apám házába, és ott temessetek el!” – mondta. Teltek-múltak a nappalok és az éjszakák, de a megvilágosodás csak nem jött el. A színpompás nyár kopár télbe fordult, a megvilágosodás

mégsem érkezett meg. A herceg teste gyengévé és színtelenné vált, mintha a halálán lenne, kegyetlen önmegtartóztatása mégsem hozta meg a gyümölcsét. Végül ismét elfogadta az ételt és az italt a falu egyszerű népétől.

Azt beszélék, hogy Szudzsáta, a falu vezetőjének jámbor leánya – aki szemtanúja volt mindannak, ami történt –, álmában utasítást kapott egy angyaltól: menjen el a bódhiszattvához, és kínáljon neki ennivalót. A lány ezer tehen tejével megetetett másik ötszáz tehenet, az utóbbiak tejével megetetett kétszázötven tehenet, és így tovább, amíg már csak ötven tehen teje maradt, és abból a legnagyobb tisztaságú tejben főtt rizst készíttette. Amikor a herceg elment a faluba, hogy ennivalót kérjen, ezt a tál szent ételt ajánlotta fel neki, és ő elfogadta.

A bódhiszattva, kinek sorsa az volt, hogy Buddhává legyen, immár elindult a Bölcsesség Fája felé, ahová a régi idők buddhái mind megtértek, és leült alatta. Az ég madarai és az erdő vadjai mind a Hatalmas közelébe gyűltek, és élőlények sokasága vette körül a magasztos látogatót, hogy szemtanúi lehessenek a buddhaság csodájának.

A mennyek megnyíltak, és számtalan déva és mennyei lény zengett dicshimnuszokat, jókívánságokkal halmozva el a herceget. Még az istenek is alászálltak, hogy jelen lehessenek a csodálatos születésnél, és láthassák azt, aki eltökélte, hogy meghódítja a három világot, és ura lesz a halandók birodalmánál hatalmasabb királyságnak. A bódhiszattva olyan fényesen ragyogott, mint tízezer nap. Sugarai átjárták a három világot: a poklot, a földet és a mennyországot.

Márát, a Gonoszt felriasztották és elvakították a váratlan fény sugarak, melyek a Bölcsesség Fájától sötét birodalmába hatoltak. Azonnal felismerte a bódhiszattva célját, akinek feltett szándéka volt, hogy elérje a halhatatlanságot, és ezáltal mindenkit megszabadít, aki a gonosz hatalma alatt sínylődik. Összehívta hát kísértetei, gonosz szellemei és vérszomjas démonai seregét, és velük együtt vonult a Bölcsesség Fája felé, hogy leszámoljon az újonnan érkezettel. Mindeközben az Áldott már elérte a fát, elfoglalta alatta a helyét, és arccal kelet felé fordult. Eltökélte, hogy nem kel fel addig, amíg el nem éri a tökéletes megvilágosodást. Mára, kinek gonoszsága határtalan volt, álruhában, Kapilavasztuból, a herceg szülővárosából érkezett követként jelent meg a bódhi-

szattva előtt. Arra ösztökölte a herceget, hogy térjen vissza otthonába, mert szükség van a segítségére, hiszen a zsamok Dévadatta elfoglalta a királyságot.

A herceg, aki érzékelte az apja birodalmában történtek valódi indítékát, és tudta, hogy minden emberi szenvedés oka a gyengeség, nem ingott meg abbéli szándékában, hogy elérje a buddhaságot.

Mivel az első fortélyra kudarcot vallott, Mára most három vonzó leányát hívatta, hogy szépségükkel, szeretetükkel, énekükkel és táncukkal kísértsek meg a herceget. Az Áldott azonban visszaemlékezett a palotában tűnékeny örömök és élvezetek között eltöltött életére, és tudatában volt annak, hogy minden földi ragyogás elhalványul egyszer. Így beszélt hát Mára gyönyörűséges lányaihoz, akik Indra isten mennyei táncosaihoz voltak hasonlatosak:

– Mindazon dolgok közül, melyek akár egy kis ideig is tartanak a földön, az örömök a legrövidebb életűek, kedveseim. Hát nem inkább arra kellene törekednem, ami túl van minden mulandóságon?

Megszelfidülve és megszegyenülve sikertelenségüktől, a gyönyörű lányok elhagyták a herceget, és így köszöntek el tőle:

– Érd el a célodat, óh, Hatalmas, és szabadíts meg mindent saját szabadulásod által!

Mára csalódottsága teljes volt. Felismerte, hogy minden további kísérlet, mellyel megpróbálná rávenni a herceget a visszatérésre, eleve kudarcra ítéltetett. Utolsó terve tehát az volt, hogy megtámadja és elpusztítja őt. Ezzel a céllal toborozta össze a pokolból hatalmas és rettenetes hordáját, melynek pusztá látványa elől rémülten menekültek el az istenek és az angyalok. A démonok minden irányból szórták dárdáikat, husángjaikat és nyilaikat a hercegre, aki ennek ellenére olyan mozdulatlanul ült, mint a Himalája. S mint az őszi szél által felkavart falevelek, a vámpírok és szörnyek csapata szétszóródott, és fegyvereik virágokként hulltak Sziddhártha lábai elé.

Amikor minden kísértése kudarcot vallott, Mára elhatározta, hogy elhagyja diszkoszát, mely sohasem tévesztett célt, s mely hírhedt és rettegett volt mindhárom világban. Ha a Méru hegyhez vágta volna, az elporladt volna; ha az óceánba hajította volna, a vizek felforrtak volna; ha a mennyekbe dobta volna, az eső

felszáradt volna, és sötétség borította volna be a földet. Ez a szörnyű fegyver mégsem volt képes többre, mint megközelíteni a bódhiszattva fejét, háromszor megkerülni ülő alakját, s félelemmel és tisztelettel lábai elé hullni, átadva neki egész pusztító erejét.

Most, hogy Mára forrásai kimerültek, dühösen szólította fel a herceget távozásra, mert a fa az övé volt.

– Amit számtalan születés során értem el, az az erények révén az enyém, óh, sötétség fejedelme. Hogyan is lehetne a tiéd, ki soha nem törekedett rá? – kérdezte a herceg.

– Nincs senki, kinek erényei hatalmasabbak lennének az enyéimnél! – válaszolt Mára felbőszülten, mire egész hordája felzúgott szavai megerősítéseként.

– Tanúként hívom azt – mondta a herceg –, aki szemmel tartott engem, és látta, amint belépek, majd elhagyom e világ kapuit számos születésen át.

Ekkor lenyúlt, hogy megérintse a földet. Az igazság ezen érintésére a föld hétszer megremegett, és a hatalmas föld-istennő jelent meg trónusán, teljes szépségében, erejében és ragyogásában.

– Tanúsítom! – ezek voltak szavai, és hangja megrázta az ég négy sarkát. A levegő megállt és a Nap nem sütött, mialatt e szavak keresztülzengtek a világegyetemen, és a pokol minden seregét elsöpörték. Mára most az Áldott lábai elé vetette magát, és bocsánatért esedezett. Soha eddig még nem szenvedett vereséget embertől. Leginkább az a gondolat aggasztotta, hogy számtalan lény fog megszabadulni, és mostantól nem fognak engedelmeskedni neki.

Mára mégis teljes vereséget szenvedett. Soha többé nem gyakorolhatja hatalmát a herceg felett. Az Áldottat soha többé nem vezetheti félre a test. Mielőtt a hajnal szüzi órái felvirradtak volna, a herceg elérte legnagyobb győzelmét. A három világban nem volt semmi, ami leigázhatta volna. Mint a Himalája, mozdulatlanul ült a Bölcsesség Fája alatt, és legyőzte a teret, mert szelleme eggyé vált a világegyetemmel. Éppen úgy, ahogy a tengerbe hulló esőcsepp maga is tengerre válik, szelleme az örökkévalóság tengerébe lépett, hogy maga is örökkévaló legyen.

E magasztos órán megértette az egész teremtség eredetét, azt, hogy miképpen születtek meg a világok napok és holdak miriádjaival, és meglátta a végső feloldódást. Felismerte a születés és a halál okát, látta a szenvedés, a fájdalom és a pusztulás indítékát,

és megpillantotta az ösvényt, mely a halál megsemmisítéséhez vezet. Mielőtt a Nap felkelt volna, Buddhává, a Megvilágosodottá vált. Megszabadulva a test börtönéből, elragadtatva és örvendezve szabadsága felett, dalra fakadt, mely a túlvilágtól a legmagasabb mennyországig visszhangzott:

Óh, te, ki e halandó vázat építtetted!  
Megszámlálhatatlan korokon át kutattalak,  
Míg végül megtaláltalak e szelencében  
Annak végső titkaként.  
Soha többé nem fogsz visszacsalogatni,  
Hogy a semmi e kalitkájába lépjek.  
Gerendáidat összetörtem,  
Sarokpilléredet leromboltam,  
És nincs vágy, mely újra  
Kikötődbe horgonyozhatna le engem!

Nappalok, éjszakák, hetek teltek el, de az Áldott ebben az üdvös állapotban maradt, megfeledkezve a világról, míg végül feltáruult előtte életének nagyszerű célja, mint ahogy egy bimbó virágba borul, és pompás illatát a levegőbe bocsátja. Eltöprengett a múlton – az aggastyánon, a szenvedőn és a remetőn, aki lemondott a világról és a halhatatlanságot kereste – s azon, hogy mindez miképpen vezette el őt a mennyei birodalom meghódításához, melynek eredményeként ajándékát átnyújthatja a szenvedő emberiségnek.

Szívét együttérzés töltötte el a hatalmas nyomorúság gondolatára, és eltöklelte, hogy hirdetni fogja a világ valótlanágaiból, a szenvedésből, valamint a születés és a halál örök körforgásából kivezető utat.

Benáresz városában élt öt remete, akikkel azelőtt együtt vezetelt. Visszaemlékezve arra, hogy együttlétük idején nem voltak képesek segíteni rajta, úgy határozott, hogy felfedi előttük a törvényt. A Buddha közeledtének láttán azok így szóltak egymáshoz:

– Bizonyosan nem sikerült learatnia vezeklésének gyümölcsét, és most visszatér hozzánk segítséget kérni. Kínáljuk helyet, hiszen királyi vér csörgedezik az ereiben, de semmi esetre se álljunk fel üdvözlésére.

A Buddha úgy olvasott e gondolatukban, mint nyitott könyvben, s látta gyengeségüket és büszkeségüket. A szerető kedves-

ség, mely úgy áradt belőle, mint a legtisztább fény hét sugara, most elérte és elöntötte a remetéket, és szeretetének ereje, a fákat ki-döntő forgószélhez hasonlatosan, elsöpörte hiúságukat. Felálltak, tisztelettel és odaadással köszöntötték az Áldottat, és Buddhához méltó bánásmódban részesítették. Amikor felismerték, mivé lett, lábaihoz ültek, és kérelték, engedje meg számukra, hogy ők is arra az ösvényre lépjenek, mely a káprázatból a fénybe vezet. „Minden kerülendő dolog közül a legfontosabb a hiú vágyakat és a test sanyargatását elhagyni.” A remeték érzékelték szavainak ragyogását, és az útra léptek.

A Buddha most felkelt, és látta, hogy elérkezett az ideje annak, hogy lépteit szülőföldje felé irányítsa, és meglátogassa koro-sodó atyját, Suddhódanát, feleségét, Jasódharát, és fiát, Ráhu-lát, valamint Kapilavasztu alázatos lakóit. Hallván a hírt, hogy férje hazafelé tart, Jasódhara túlcsonduló szívvel indult fogadására. Mióta férje elhagyta a palotát, nem hercegnőként, hanem reme-teként élt, alig evett valamit, és darócruhát hordott. Könnyes szem-mel sietett ura üdvözlésére, letérdelt előtte, majd gyengéden meg-csókolta a lábát. A király megpróbálta visszatartani őt:

– Még egy király sem meri megérinteni egy Buddha lábát. Kelj fel, gyermekem, mit teszel?

A Buddhának azonban nem volt kifogása e jámbor cselekedet ellen:

– Számos életen keresztül szolgált engem, és szigorú önfegyel-met gyakorolva végül társam lett. Ne akadályozd hát meg őt!

Ahogy a Nap elosztatja az éjszaka sötétjét, az Áldott jelenléte úgy hozott ragyogást és megnyugvást mindenki életébe. Ahogy a virág illata megörvendezteti a szívünket, úgy örvendeztették meg az Áldott szavai a jelenlévőket. Ahogy a víz hűsíti a szomjúhozó ajkát, úgy enyhítette az Áldott bölcsessége a sokaság szenvedé-sét. A király, Jasódhara, Ráhula és mindazok, akik hallották sza-vait, elfogadták a tanítását.

Az emberek szíve ujjongott az örömtől, amikor látták, hogy hercegük Buddhává vált. Délben az Áldott ajtóról ajtóra járt koldulósészéjével, hogy élelmét a szegényektől és az alázatosok-tól koldulja össze. A király megbántódott ezen, és kérte fiát, hogy kövesse a palotába, ahol királyhoz méltó kiszolgálásban részesül. A Buddha azonban így szólt:

– Az a szokás, hogy a magamfajta ily módon szerzi be élelmét.

Ezalatt azt értette, hogy egy Buddhát nem kötnek szokások vagy társadalmi szabályok, hanem szabadon elfogadhat ételt bár-kitől, akitől csak akar, legyen az gazdag vagy szegény, tanult vagy tanulatlan.

Egy napon az Áldott ellátogatott a szomszédos faluba. Útköz-ben át kellett vágnia egy sűrű erdőn. A falusiak könyörögtek ne-ki, hogy másik utat válasszon, mert egy kegyetlen démon lakozik a rengetegben, aki mindenkit megöl, aki csak arra jár.

– Az utam ezen az erdőn keresztül vezet, és nekem arra kell mennem – felelte a Buddha. – Nem történhet rossz azzal, kinek szíve nem ismer félelmet.

Amint belépett az erdőbe, szörnyű üvöltést hallott. Kíváncsi lett, ki kiabál ennyire, s a hang irányába indult. Nagy meglepe-tésére nem démont, hanem egy remetét pillantott meg, aki fél lá-bon, jobb kezét magasra tartva állt, így gyakorolva önmegtartóz-tatást.

– Miért kiáltozol így? – tette fel neki a kérdést a Buddha.

– Nem látod, hogy ez a tövises gyümölcs, melyet a kezemben szorítok, átszúrja az ujjaimat, és elviselhetetlen fájdalmat okoz?

– Dobd el a gyümölcsöt, és megszűnik a fájdalom! – válaszolt a Buddha.

Meghökkenve szavain a remete engedelmeskedett, elhajítot-ta a tövises gyümölcsöt, és a fájdalmai is elmúltak.

Szól egy történet Angulimáláról, a rettegett rablóról, aki meg akarta ölni a Buddhát. Angulimála égett a Buddha iránt érzett gyűlöletből, és mindenütt kereste, de sehol sem találta őt. Egy szép napon a Buddha történetesen éppen azon az erdőn vágott át, ahol a haramia élt. Amikor Angulimála megpillantotta ellen-ségét, utánairamodott, ám híres gyorsasága ellenére sem volt képes utolérni a Buddhát. Magán kívül a haragtól, dárdáját utánahají-totta. A dárda azonban célt tévesztett, és mint egy virág hullott a Buddha lába elé. Egy következő dárdát is utánavetett, de most sem járt különül.

– Állj meg, Buddha! – kiáltott dühösen. – Állj meg, hogy utolérjelek!

Az Áldott azonban így válaszolt:

– Én állok, óh, Angulimála. Te viszont rohansz, és éppen ezért nem tudsz elérni engem. Állj meg, és egy szempillantás alatt utol-érsz!

Egyszer szárazság sújtotta a vidéket, elmaradt az esőzés: a termés kiszáradt, a tehéncsordák elpusztultak, a mezőkön és a kútakban elapadt a víz, egyszóval éhínség fenyegetett. Két herceg birtokának határán egy kis ér csörgedezett, melynek tulajdonjoga fölött vita robbant ki. A háború elkerülhetetlennek tűnt, amit a Buddha szeretett volna megakadályozni, így hát megkérdezte a hercegektől, mi a nézeteltérésük oka.

– A víz – felelték.

A Buddha egy kis vizet merített a tenyerébe, majd hozzájuk fordult:

– Mi ennek a víznek az értéke?

– Csekély – válaszolták a hercegek.

– Mi egy emberélet értéke?

– Hatalmas – hangzott a válasz.

– Érdemes valami hatalmasat feláldozni egy jelentéktelen dologért?

Amikor a hercegek felismerték, hogy csekély fontosságú az, amin marakodnak, félretették nézetkülönbségeiket, és a vizet elérhetővé tették mindenki számára. Tisztelet öntötte el a szívüket a Buddha iránt, és alattvalóikkal együtt a nemes ösvényre léptek.

Történt egyszer, hogy két ember beszélgetni kezdett a vallásról. Amikor szembesültek vele, hogy különböző véleményen vannak, közel kerültek ahhoz, hogy ölre menjenek. Egy harmadik ember kíváncsi lett nézeteltérésük okára. Amikor hallotta, hogy Istenről beszélnek, megkérdezte egyiküktől:

– Láttad Istent?

– Nem, uram.

– Atyád látta Istent?

– Nem, uram.

– Nagyatyád látta Istent?

– Nem, uram – érkezett harmadszorra is a válasz.

Ekkor a másik embernek is feltette ugyanezeket a kérdéseket, amire szintén ugyanezeket a válaszokat kapta.

– Egyikőtök sem látta Istent, mégis vitakoztok róla. Először lássátok meg, azután beszéljete Róla!" – mondta az idegen, aki nem más volt, mint maga a Buddha.

Van egy történet a Buddha legnagyobb ellenségéről, aki gyűlöletet táplált a Buddha iránt, és számos gonosz, gyilkos tervet forralt ellene. Gondolatai tehát mindig a Buddha körül forogtak, és azáltal, hogy szakadatlanul a Tökéletesre gondolt, maga is megtisztult – olyannyira, hogy fel is adta gyarlóságait, és végül maga is szent emberré vált.

Hívei tanítása során a Buddha példabeszédét egy ízben a következő szavakkal zárta: „Eljött az idő.” Egy tolvaj a maga módján értelmezte e szavakat, és arra gondolt, hogy eljött az ideje a tolvajlásnak. A prostituált úgy vélte, hogy legfőbb ideje fogadni vendégeit, míg a szerzetes úgy értette, hogy eljött a meditáció ideje.

A Buddha egyik tanítványa egyszer azzal hencegett, hogy rendelkezik egy természetfeletti képességgel: járni tud a vízen. Azt is kijelentette, hogy mindez húszévnyi szellemi gyakorlásának és vezeklésének az eredménye.

– Mennyibe kerül, ha a révész átvisz a folyón? – kérdezte a Buddha.

– Egy rúpia – válaszolta a tanítvány.

– És te húsz évet töltöttél azzal, hogy elérj olyasvalamit, ami mindössze egy rúpiába kerül?

– Fiatalember, hová sietsz ezen a viharos éjszakai órán? Térj be hozzám, pihentesd meg fáradt tagjaidat, és én elringatlak a szerelem gyönyöreivel – szólította meg a kurtizán az arra járó aszkétát.

– El fogok jönni, kedvesem, de egy megfelelőbb időpontban – felelte Upagupta, a Buddha egyik tanítványa, és továbbsietett a koromfekete, viharos éjszakába, hogy segítsen egy bajba jutottnak.

Évekkel később, elhaladva a lány kunyhója előtt, segélykiáltásokat hallott. Belépett, majd karjába vette a haldokló lányt, kiszáradt ajkait pedig friss vízzel megnedvesítette.

– Óh, kedves – mondta –, eljöttem végül, látod, eljöttem.

Önmagával és a szellemi dolgokban elért csekély előrehaladásával elégedetlenül, egyik tanítványa a Buddhához fordult, és sértések özönét zúdította rá. A Buddha, tökéletesen megértve őt, a következőket mondta:

– Képzeld el, hogy valakinek ajándékot nyújtasz át, de ő azt visszautasítja. Kié akkor az ajándék?

– Természetesen az enyém – felelte a tanítvány.

– Én is visszautasítom az ajándékodat, megtarthatod magadnak – válaszolta tanítója szelíden.

Egy gyászában porig sújtott anya kereste fel segítségért a Buddhát, még mindig karjaiban tartva egyetlen fiának holttestét. Azt remélte, hogy a Buddha visszaadja fia életét.

– Hozz, leányom, egy marék mustármagot egy olyan házból, melyet még nem ért vesztéség – mondta neki a Részvételi.

Az asszony egyre csak járta a házakat, de nem talált olyan ott-hont, melyet ne sújtott volna gyász valamelyik közeli hozzátartozó elvesztés miatt. Fokozatosan elhagyta őt a bánat, ahogy magához tért és felismerte, hogy mindenkinek szembe kell néznie az élet nehézségeivel, s hogy nincs menekvés, még csodák révén sem, az élet és halál kíméletlen törvénye elől.

Miután felismerte, hogy a Buddha elpusztítására tett minden erőfeszítése hiábavaló, a gonosz Dévadatta egy dühöngő elefántot vetett be ellene, hogy tapossa agyon ellenségét. Utasítást adott, hogy senki se tegye ki a lábát az utcára, ezért az emberek az ablakokba és az erkélyekre zsúfolódtak, onnan figyelték kíváncsián, hogy vajon az Áldott fog-e győzedelmeskedni, vagy az elefánt. A szokott időben a Buddha elindult élelmet koldulni. Noha hallott ellensége tervéről, nem változtatott megszokott napi programján. Egy teremtet lélek sem járt az utcákon. Az elefánt, akivel rengeteg sört itattak és teljesen elveszítette az eszét a mámortól, rárontott a Buddhára. Hirtelen egy gyermek szaladt ki az utcára egy közeli házból. Az ingerült vadállat azonnal végzett is volna vele, ha az Áldott nem terelte volna el a figyelmét kiáltásával: „Ne öld meg az ártatlan gyermeket! Nem ő, hanem én vagyok kiszemelt zsákmányod!” E szavakra az állat a Magasztos irányába fordult, és hatalmas testével felé iramodott. De lám, minél közelebb ért hozzá, annál szelídebb lett, míg végül teljesen lenyű-

gözve a Buddhából sugárzó szerető kedvességtől, térdre ereszkedett előtte, és ormányával megérintette a lábát, mintha megbocsátásért esdekelne. Amikor a város lakói, akik lélegzet-visszafojtva követték az eseményeket, szemtanúi lettek e csodának, örvendezve kiszaladtak házaikból, és dicsőítették az elefántot. Néhányan gyümölcsökkel halmozták el, mások virágokkal ékesítették, míg az állat már majdnem eltűnt az illatos jázminok, lótoszok és egyéb virágok alatt.

Egy napon, amikor a Buddha a déli hőség idején a kertje felé indult pihenni, Jasódhara a fiához fordult, és így szólt:

– Siess, gyermekem, és kérd atyádtól örökségedet!

A fiú, nem tudván, ki az apja, megkérdezte:

– Anyám, ki az én apám?

– Nézd azt az oroszlánt, aki ott megy az utcán! Ő a te apád – válaszolta Jasódhara.

Amikor Ráhula kérte apjától örökségét, nem kevesebbszer, mint háromszor ismételte el kérését. A Buddha meghagyta első tanítványának, Ánandának, hogy teljesítse a fiú kívánságát. Ráhula tehát megkapta a szerzetesek narancssárga ruháját.

Ánanda úgy érezte, hogy Jasódhara szintén arra vágyik, hogy ura társaságában lehessen, ezért így szólt Buddhához:

– Uram, nők nem léphetnek be a szent rendbe? Ő nem fogja követni lépтеidet?

Az Áldott így válaszolt:

– A valóságban hogyan is bírának fontossággal a nemek a szellemi dolgok terén? Hát kijelentette-e valaha a Buddha, hogy nők nem léphetnek be a rendbe? Mégis, Ánanda, ezt a kérdést neked kellett feltenned.

Így történt hát, hogy Jasódhara is megkapta a narancsszínű ruhát, és ő is boldogan követte urát, mint ahogy az éjszaka követi a nappalt.

Egy vándor, aki azt kívánta tudni, hogyan érzi magát a Buddha a világban, így érdeklődött:

– Mester, az Áldott boldogan él?

A mester így felelt:

– Úgy van, ahogy mondd, ifjú ember, boldogan élek. Egy vagyok azok közül, akik boldogan élnek a világban.

A bráhmána folytatta:

– Keservesen csípősek, óh, mester, a téli éjszakák. Közelednek a fagyos napok. A földet a nyájak patái köpülik. Lehullott levelek szolgálnak ágyként. Könnyű a szerzetesek narancsszínű öltözéke, és élesen vág a szél.

A Buddha újra válaszolt:

– Úgy van, ahogy mondod, ifjú ember. Boldogan élek. Egy vagyok azok közül, akik boldogan élnek a világban.

Egy sötét, esős éjszakán a Magasztos megállt egy pásztor kunyhója előtt. Az eső zuhogott, s szél tépázta a magányos alak öltözkését. Benn a pásztor egy pillanatra meglátta a Buddha arcát az ablakon keresztül, és azt gondolta magában: „Ha-ha, narancsszínű ruha! Maradj csak kint! Kívül tágasabb, és jó neked odakint is.”

Ezután egy dalba fogott:

– Teheneim az istállóban, tüzem melegen ég, asszonyom biztonságban, gyermekem édesdeden alszik. Szakadj csak eső ma este, ha ahhoz támadt kedved!

Erre érkezett Buddha válasza kívülről:

– Érzelmeim uralmam alatt, gondolataim összeszedettek, szívem erős. Szakadj csak eső ma este, ha ahhoz támadt kedved!

A pásztor újra énekelt:

– A termés betakarítva, a széna jó helyen a csűrben. A folyó vízszintje magasán áll, az utak szilárdak. Szakadj csak eső ma este, ha ahhoz támadt kedved!

És ez így ment tovább, míg végül a pásztor bűnbánóan és áhítattal kilépett kunyhójából, és a Buddha tanítványává nem vált.

#### A BORBÉLY TÖRTÉNETE

Az Áldott elhaladt a házam előtt, az én házam, a borbély háza előtt!

Szaladtam, de ő megfordult, és megvárt engem. Megvárt engem, a borbélyt!

Én kérdeztem: „Beszélhetek veled, Uram?”

Ő azt felelte: „Igen.” Igent mondott nekem, a borbélynak!

Én kérdeztem: „Létezik Nirvána olyasvalakinek, mint én?”

Ő azt felelte: „Óh, igen.” Még nekem is, a borbélynak!

Én kérdeztem: „Követhetlek téged, Uram?”

Ő azt felelte: „Óh, igen.” Még én is, a borbély!

Én kérdeztem: „A közeledben maradhatok, Uram?”

Ő azt felelte: „Maradhatsz.” Még én is, a szegény borbély!

*(Idézet Szvámi Vivékánanda magyarázatából, melyben Nivédita nővérem fejti ki a Buddha tanításainak lényegét.)*

Mintegy nyolcvan évvel a születése után, a Buddhát a következőképpen érte a halál. Egy szegény, alacsony kasztbéli, ám jószívű kovács, Csunda étellel kínálta őt. Ez az étel disznóhúst tartalmazott, és súlyosan megbetegítette a Buddhát. Útján Kusi-nagara felé gyengeség lett úrrá rajta, és mardosó fájdalom gyötörte. Minden jelenlévő felismerte, hogy nem létezik olyan emberi test, melyre ne vonatkozna az öregség, betegség és halál törvénye. Attól tartva, hogy Csunda magát és adományát fogja okolni a halálos kór miatt, és afeletti aggodalmában, hogy mások is bűnösnek fogják kikiáltani őt, a Buddha együttérzésében kedves tanítványát, Ánandát küldte el a következő szavakkal Csunda megvigasztalására: „Mondd el neki, hogy felajánlása csak áldást hoz rá, mert ezt a testet a feloldódásba segítette, és ezáltal korábban léphetek be a Nirvánába, mint máskülönben. Szudzása is elnyeri a jutalmát azért, mert ételt ajánlott fel nekem megvilágosodásom előtt. Minden nekem felajánlott ajándék közül, óh, Ánanda, ez a kettő a legnagyobb.”

Halálának órája még születésének órájánál is csodálatosabb volt. Négy ízben feküdt le meghalni, és négy ízben kelt fel, hogy útmutatást adjon olyanoknak, akik az üdvözülést és a fényt keresve távolról érkeztek hozzá. Mesterük iránti szeretetükből a tanítványok nem akarták az utolsó látogatót a haldokló Buddha közelébe engedni. Ám ő utolsó erejével feltámaszkodott a könyökére, és azt mondta: „Nem, nem. Aki ideküldetett, az készen áll.”

Mint egy megsebzett oroszlán, úgy feküdt Buddha egy fa alatt az emberek között, a jobb oldalán, utolsó lélegzetére várva.

Ezrével jöttek, hogy utoljára láthassák a haldokló Buddhát, közöttük királyok, uralkodók, városlakók és földművesek, madarak és vadállatok, istenek és angyalok. Amikor Ánanda gyásztól lesújtva nem tudott tovább uralkodni magán, ura lábaihoz borult, és keservesen sírt. A Nemes így szólt hozzá: „Ne sírj, Ánanda,

ne gyászoljon a szíved! Tudd, hogy el kell válnunk mindentől, ami kedves az életünkben. Ami megszületett, annak meg is kell halnia. Ez az élet törvénye. Régóta velem vagy már, Ananda, gondoskodtál minden szükségletemről, ennél fogva egyek vagyunk. Törekedj tovább, és szabadulj meg az élet és halál kötelékéből!" Ezután felemelte a jobb kezét, és megáldotta a jelenlévőket, majd biztosította őket, hogy az üdvözülésnek az az útja, melyet választottak, mindenkit elvezet a szabadsághoz, s arra bátorította őket, hogy legyenek türelmesek és állhatatosak. Utolsó lehetével azt mondta: „Az emberi forma szükségszerűen felbomlik, és semmi sem marad belőle halála után. Ezért erőfeszítést nem kímélve törekedjete, és munkálkodjatok a megszabadulásokon."

Röviddel ezután az Áldott a Nirvánába, a születéstől és haláltól való tökéletes kiszabadulás állapotába tért. Éppen úgy, ahogy a lenyugvó Nap az áthatolhatatlan sötétség függönyét húzza el a földön, a Buddha élő alakja az emberi horizont alá tért, hogy minden létező szívében tudtul adja a halhatatlanság hajnalának közelgő eljövételét.

#### SZUNDARASZAMUDDA ÉS A KURTIZÁN

Egy fiú Szundaraszamudda Kumár néven született újra egy jómódú családban. A Buddha tanításai ellenállhatatlan vágyat ébresztettek benne, hogy lemondjon minden földi dologról, és remeteéletet éljen. Felkereste hát az Áldottat, és elmondta neki kívánságát.

– Senki sem léphet be a rendbe a szülei jóváhagyása nélkül. Menj tehát hozzájuk először, és kérd beleegyezésüket és áldásukat! – válaszolta a mester.

A fiúnak komoly erőfeszítéssel sikerült meggyőznie szüleit a Buddha társaságában töltött élet gyönyörűségéről és a világi gondoktól és csapásoktól mentes szerzetesi élet előnyeiről. Hamarosan csatlakozott a rendhez, és a legkiválóbb szerzetesek egyike lett. Nem volt azonban megelégedve a rendi élettel, ezért elhagyta Dzsétavanát, és Rádzsagrihába ment, ahol alamizsnán élt, és ideje nagy részét meditációban töltötte.

Történt egyszer, hogy egy falusi ünnep alkalmával a fiú szülei látták, amint fiuk régi iskolatársai együtt mulatoznak. Szívükben

heves vágy ébredt távollévő gyermekük után, és keserű könnyeket hullattak. Egy közelben álló kurtizán észrevette a két könyves szemű szülőt, és megkérdezte az asszonyt:

– Mondd, anya, miért sírsz?

Amikor meghallotta a világról lemondó és vándorszerzetesi életet választó fiú történetét, így szólt:

– Mit adtok nekem, ha sikerül meggyőznöm őt a remeteélet véget nem érő küzdelmeiről és veszélyeiről? Mi lesz fáradozásom jutalma, ha visszahozom őt otthonába?

– Vagyonunk és birtokunk fele a tiéd lesz, kedves, csak hozd vissza szeretett fiunkat! – kérlték a bánatos szülők.

Népes kísérettel, hatalmas pompával útra is kelt a kurtizán. Hamar megtudakolta a szerzetes hollétét, és házat vett azon az utcán, melyen az az élelmét koldulva naponta végighaladt. A házat céljának megfelelő módon berendezte, és várta, hogy feltűnjön a remete. Ravaszsága nem ismert határokat. Egyszer csak, ahogyan az várható volt, feltűnt a szerzetes koldulócsészéjével, és a gyönyörű kurtizán a legfinomabb falatokkal kínálta. A mit sem sejtő szerzetes mindennap arra járt, és minden alkalommal elfogadta a felajánlást.

A kurtizán közvetítő lépésként felfogadott néhány fiúcskát, hogy kavargják fel a port ott, ahol a szerzetes elfogyasztja táplálékát, s hogy ne hagyják abba akkor sem, ha arra kéri őket. Amikor a szerzetes leült enni, a fiatal csibészek hatalmas port kavartak. Természetesen az asszony könyörgése és fenyegetése hiábavalónak bizonyult, ezért így szólt a szerzeteshez:

– Uram, ez a hatalmas por biztosan kellemetlenséget okoz neked. Kérlek, lépj be a házamba, és fogyaszd el az ételedet nyugalomban!

Az alázatos szerzetest megindította a jószívűség, elfogadta a meghívást, és élvezetét lelte az asszony által felkínált ételben.

Néhány nappal később a kurtizán arra utasította a fiúkat, hogy csapjanak fülsiketítő lármát a háza előtt, és megint bőségesen megjutalmazta őket. Amikor a szerzetes leült enni, szörnyű visongás és kiabálás kezdődött, melyet az asszony semmilyen fenyegetése sem tudott lecsendesíteni.

– Uram, ez a láрма elviselhetetlen – mondta. – Jöjj be a házamba, és pihentesd meg fáradt tagjaidat!

Az ártatlan szerzetes így is tett, és az asszony az emeletre kísérté, ahol a legfinomabb ételeket tették elé. Noha a szerzetesi fogadalommal azt is megfogadta, hogy táplálékát ajtóról ajtóra koldulja, most nem tudott ellenállni az ízletes ételek iránti vágyának, és gazdag otthonának emlékei megjelentek lelki szemei előtt.

Ez így ment napról napra, miközben a kurtizán, fortélyos tervét tovább szövögetve, szeretetének varázsával kezdte elcsavarni a szerzetes fejét.

A közmondás szerint egy nő negyvenféleképpen képes elcsábítani egy férfit: szemérmesnek tettei magát; egyik lábát a másikon nyugtatja; kibontja a haját, hogy a szél belekaphasson; gyönyörködve nézi kifényesített körmeit; fogát és nyelvét kivillantva ásít; szégyenlősen nevet; szégyenlősség nélkül nevet; hangtalanul nevet; hangosan nevet, hogy mások meghallják; balról jobbra, majd jobbról balra mozgatja csípőjét; egyik lábát a lépcsőre helyezi; mélyen előrehajol; csörgeti karkötőit és bokapereceit; arcáról ellibbenti a fátylat, s amikor észreveszik, újra elfátyolozza magát; felemeli a ruháját, és kivillantja a combját, majd sürgősen leengedi a ruhát, amikor azt észreveszik; felfedi keblét, majd újra elrejt; látni engedi a köldökét; látni engedi a hónalját; felhúzza a szemöldökét; durcáskodik; látni engedi a foga fehérjét; megcirógatja az ajkát; kidugja a nyelvét, és játékosan jobbról balra mozgatja; becéző szavakat vált; csókol és csókot kér; ajándékozik, és cserébe ajándékot vár; rebegő szemhéjjal eteti a férfit, és maga is falatra vár; miközben szerető, gyengéd mozdulatokkal beszél, énekel, sír és táncol, nevetve a férfira szögezi a tekintetét.

A kurtizán a szerelem mindezen fegyvereit bevetette a szerzetes elcsábítására. Végül azt suttogta a fülébe:

– Uram, minden gyönyöröm a tiéd, és a te gyönyöröd legyen az enyém. Add nekem a fiatalságot, és én neked adom a sajádom. Évek múlva aztán mindketten lemondunk a világról, és az általad választott ösvényre lépünk.

„Jaj nekem! Milyen helyzetbe hoztam magam! Milyen bünt követtem el? Mennyire meggondolatlanul cselekedtem!” Így gondolkodott magában a remete, és keserű önvád kínozza.

Jóllehet az Áldott a távoli Dzsétavanában tartózkodott, azonban felismerte, mi zajlik tanítványa szívében, és csendesen mosolygott. Észrevéve ezt, Ánanda így szólította meg szeretett urát:

– Min mosolyogsz, mesterem? Mi az oka?

– Rádszagriha távoli városában egy kurtizán és egyik tanítványunk harcol egymással – felelte Buddha.

– Ki lesz a győztes, és ki lesz a vesztes fél? – kérdezte Ánanda.

– Szundaraszamudda győzedelmeskedik, és az örömlány veszt – válaszolt az Áldott.

Noha tanítványai előtt ült, ragyogó alakban megjelent lesújtott tanítványa előtt, és így szólt hozzá:

– Kelj fel, fiam, add fel a bujaságot, és szabadulj meg a vágyaktól! Aki a vágyaktól megszabadult, az valóban szabad ebben a világban.”

## DZSAMBUNÁDA LAKODALMA

Dzsambunáda egyik leghőbb vágya az volt, hogy meghívja az Áldottat lakodalmára. Amikor a Buddha arra haladt, megérezte a vőlegény vágyát, és számos tanítványa kíséretében belépett a házába. A szobák ugyan kicsik voltak, mégis bőségesen jutott hely mindenki számára. Nem volt túl sok ennivaló, Dzsambunáda azonban urát kínálva így könyörgött:

– Kérlek, uram, fogyassz ebből a szerény táplálékból, számos fiaddal együtt.

Noha mindannyian jó étvággal ettek, úgy tűnt, az étel nem fogy. A vőlegény gondolta is magában: „Bárcsak meghívtam volna a barátaimat és a rokonaimat, ők is jóllakhattak volna!”

Alig villant át ez a gondolat az elméjén, temérdek barát és rokon jelent meg az ajtóban, de ők is nyugodtan befértek még. Ráadásul mindenki bőségesen belakmározhatott.

Amikor az Áldott látta, hogy ilyen szép számmal boldogan összegyűltek, beszédre emelkedett, hogy megörvendeztesse a szívüket:

– Valóban, a házasság enyhülést és boldogságot nyújt az életben, hiszen a szívek üdvös egyesüléséhez vezet. Még csodálatosabb azonban házasságra lépni az igazsággal, mert amikor a halál a legkedvesebb földi kötelékeket is elvágja, semmi miatt nem bánkodik az, aki az igazsággal lépett házasságra. Azt mondom hát nektek, az igazsággal lépjetek házasságra! Aki örökké tartó egyesülésre vágyik feleségével, annak olyan igaznak kell lennie asszonyához, mint magának az igazságnak. Aki pedig örökké tartó egyesülésre vágyik a férjével, annak olyan igaznak kell lennie

urához, mint magának az igazságnak. Így igaz támaszai lesznek egymásnak, hiszen valójában az igazsággal léptek házasságra. Gyermekeitek olyanok lesznek, mint drágakövek a koronán, és a szíveteket boldogsággal ékesítik. Olyanok lesznek, mint apjuk és anyjuk, és bizonyítják azok boldogságát. Bizony, bizony mondom, minden férfi és minden nő szent házasságban egyesüljön az igazsággal, és senki se maradjon egyedül. Amikor eljön a halál, hogy elválasszon benneteket, és a test porrá lesz, akkor ti örökké fogtok élni az igazságban, hiszen az igazság halhatatlan és örök-kévaló.

A vendégek szíve örvendezett ezen áldott szavak hallatára, és mindannyiuk igazságos életre tért.

Ismered a Buddha szó valódi jelentését? Azt jelenti, hogy ha az ember szakadatlanul a tudatosságra gondol, akkor maga lesz a tudatosság.

(Sri Rámakrisna)

A Buddha nem hitt az erőben vagy bármi hasonlóban. Ő csupán a vágyak kioltásáról beszélt. Leült egy fa alá, és kijelentette: „Száradjon el ez a test ezen a helyen”, azaz itt érjen utol a halál, ha nem érem el a Nirvánát. „Ez a test nagy szélhámós. Semmit sem érhetünk el anélkül, hogy uralkodnánk rajta.”

(Vivékánanda)

Száradjon bár el a testem ezen a helyen, omoljanak bár porrá csonjaim, húsom és bőröm, de amíg el nem érem a megvilágosodást – melyet világkorszakokon át is igen nehéz elérni –, addig ne keljek fel ültő helyemről!

(Buddha)

Indulj előre ösvény nélkül!

Ne félj semmitől, ne törődj semmivel,

Járj egyedül, mint az orrszavú!

Ahogy az oroslán nem remeg meg a neszeztől,

Ahogy a szelet nem ejti csapdába a háló,

Ahogy a lótusz levelét nem érinti a víz,

Te járj úgy egyedül, mint az orrszavú!

(Khuddaka Nikája. Buddha tanításaiból)

Igaz az, Szimba, hogy elítélem a cselekedeteket, de csupán azokat a cselekedeteket, amelyek ártalmas gondolatokhoz, beszédhez és tettekhez vezetnek. Igaz az, Szimba, hogy a megsemmisítést hirdetem, de csupán a büszkeség, a szenvedélyek, az ártalmas gondolatok és a tudatlanság megsemmisítését, sohasem a megbocsátás, a szeretet, a könyörület és az igazság megsemmisítését hirdetem.

(Buddha)

Napközben a Nap ragyog, éjszaka a Hold világít,  
a harcos fényét a fegyverek adják, a bráhmána fénye  
a meditációból származik, a Felébredett viszont  
önerejéből ragyog, éjjel és nappal szüntelenül.<sup>13</sup>

(Dhammapada. Buddha tanításaiból)

Akinek semmije sincs, annak nincs miről lemondania. Milyen hatalmas volt a Buddha, az Áldott lemondása, aki fényűzésről, királyságról, gazdagságról, hatalomról és dicsőségről mondott le!?

(S. Y.)

Azáltal, hogy erőt vesz magán, valamint a megfontoltság, az önmérséklet és az önuralom által a bölcs ember szigetté válhat, melyet nem moshat el semmilyen árvíz.

(Buddha)

Szerzetesek! Négy nemes igazság (árja szatja) létezik: a szenvedés, a szenvedés oka, a szenvedés megszüntetése és a szenvedésből a megszabadulásba vezető ösvény. Ez a négy nemes igazság.

(Buddha)

<sup>13</sup> Fórizs László fordítása.

## 2. FEJEZET

### Szávitrí és Sztatjaván

Mélységes bánat töltötte el a nemes szívű Asvapati király és hűséges felesége szívét, mert nem született fiuk, aki követhette volna őket a trónon, hogy országukat kormányozza. Szigorú és hosszú böjtöt tartottak, és Szávitrí istennőhöz, Brahmá feleségéhez imádkoztak, hogy gyermekekkel jutalmazza meg őket. A ló-tuszszemű istennő, akit mélységesen megindítottak az áldozatok, megjelent a királyi pár előtt, s ekképpen szólt hozzájuk: „Óh, ti nemes szívűek! Imáitok meghallgatásra talált, és kívánságotok teljesülni fog! Leánygyermeketek születik majd, és számos fiúgyermek adatik nektek. Örvendjete, mert leányotok páratlanul erényes lesz!” Mondandója végeztével a hatalmas istennő megáldotta a jeles párt, és eltűnt a szemük elől. Az ezt követő évben csodálatos kislányuk született, és mivel Brahmá házastársa részesítette őket a kegyelemben, a gyermeket Szávitrí istennő után nevezték el. A gyermek szépségben, őszinteségben és bölcsességben növekedett, s örömmel töltötte el mindazok szívét, akik csak látták. Nem volt semmi a világon, ami kedvességével felért volna, arcára pedig senki nem emelhette a tekintetét, mert isteni fénytől ragyogott.

Szávitrí ifjú hölgyé sarjadt, mégsem akadt még kérője. Szülei aggodalmukban emlékeztették szent kötelezettségére, hogy férjet kell választania magának. Szávitrí ekkor ezüst gyaloghintójába szállt, és kíséretével útra kelt. Számos királyságot végigjárt, hogy megtalálja azt, aki a szívét megdobogtatja, ám ilyen ifjú soha nem akadt az útjába. Azok közül, akikkel találkozott, egyik sem mozgatta meg a képzeletét. Nem találta meg bennük azokat

az egyszerű erényeket, amelyekre vágyott, s minden kutatása hiábavalónak bizonyult. Egy szép napon egy erdőn hajtott keresz-tül, amikor egy ásrakra, egy remetelakra lelt, ahol a vak Dju-matszéma király élt feleségével és egyetlen fiukkal, Sztatjavánnal. Itt mindent áthatott a béke és a szentség, még a vadállatok is megfeledkeztek vérszomjas természetükről, és a remetelak körül pihentek. Ezen a helyen nyílt meg Szávitrí szíve a szerelemre és a gyengédségre, és Sztatjaván volt az, akit férjül választott.

Mint egy félénk őzsuta, úgy állt Szávitrí ismét édesapja előtt, s kezét – szíve előtt összetéve – köszönésre emelte. Nárada, a nagy bölcs, akit a király mélységesen tisztelt és szeretett, szintén jelen volt.

– Isten hozott, gyermekem! – szólt a király. – Való igaz, hogy végigkutatad Bháratát a neked legmegfelelőbb társ után? Mondj el mindent őszintén, Nárada előtt is, aki nem kevésbé szeret téged, mint én magam.

Ekképpen Szávitrí elbeszélte hosszú útja történetét, mely számos különböző országon átvezette. Majd pedig őrá beszélt, aki-ben szíve örömet leli, és akit urának választott. Nárada mélyen gondolataiba merülve hallgatta, s a választás – úgy tűnt – örömmel töltötte el.

– Választásod nem boldog választás, gyermekem – mondta végül. – Ismerem Sztatjavánt gyermekkorától, és minden erénye ellenére van egy nagy gyengesége.

A király szívét feldúlták a hallottak.

– Talán nem elég bátor, nincs benne szeretet vagy bölcsesség, óh, Nárada? – kérdezte.

– Rendelkezik minden herceghez méltó erénnyel: bátor, mint egy oroslán, és szerető, mint egy apa, a bölcsesség pedig veleszületett erénye. Sztatjavánnak mégis van egy gyengesége, amit sem ő, sem bárki más nem irthat ki belőle – jelentette ki a bölcs a nyomasztó csendben.

– Mi lenne e gyengeség, amin halandó nem képes felülkerekedni? – kérdezte a király.

– A sors akarata, hogy Sztatjaván tizenkét hónap múlva meg fog halni – hangzott a bölcs válasza, miközben szeretettel tekintett a fiatal hajadonra.

– Hallottad, kedvesem? Hallottad, az istenek hogyan döntöttek Sztatjaván sorsa felől? Válassz egy másik férjet, aki sokáig fog

élni, és aki gyermekekkel és boldogsággal áld meg téged! – kérte az édesapja.

– A kocka el van vetve, nemes apám! Már szavamat adtam. Amikor az elefánt agyarai eltörnek, azokat nem lehet kicserélni másikra. Ilyen az én fogadalmam is, apám, határozott és hűséges. Szatjavánt választottam, és mellette maradok ebben az életben és az elkövetkezőben – jelentette ki Szávitrí.

– Erényes leányod hű a szavához, óh, király – jegyezte meg a bölcs, majd e szavakkal fordult a leányhoz:

– Áldásomat adom a házasságotra, Szávitrí.

Ezek után a hajdon tiszteletteljesen fejet hajtott, megérintette a bölcs és az édesapja lábát, és távozott.

Asvapati király ajándékokkal, élelemmel és ruhákkal megrakodva kelt útra a királyi remetelak felé, ahol az esküvőt egyszerűen és békésen megülték. Szávitrínak hatalmas boldogságot jelentett, hogy Szatjavánnal házasságra léphetett, akit istennek és mesterének tekintett. Levetette díszes ruháit és ékszereit, és olyan egyszerű öltözkézetet öltött magára, amelyben teljesen beleillett a remeteéletbe. Tisztasága és kedvessége öröm volt mindenki számára, és minthogy Szatjaván szüleit apjaként és anyjaként tisztelte, szerető leányukként szolgálta őket. Szívének boldogság töltötte el, egyedül Szávitrí volt boldogtalan, hiszen míg szavaiból a napfény és a remény áradt, a végzetes óra gondolata – mivel könnyörtelenül közeledett – egyre inkább ránehezedett.

Egy szép napon Szatjaván elköszönt a szüleitől, és baltával a kezében elindult az erdőbe, hogy az áldozati tűzhöz fát vágjon. Szávitrí tudta, hogy azon a napon Jama, a halál istene meg fog jelenni, hogy magával vigye a férjét. Szávitrí a vak király elé járult, akit saját atyjaként tisztelt, és könyörögve kérte, hogy engedje el Szatjavánnal.

– Hónapokon keresztül szeretettel szolgáltál minket, soha nem kértél szívességet, és soha nem fogadtál el ajándékot. Amennyiben ez minden vágyad, leányom, menj el a férjeddal, csak szent feladatában ne gátold őt!

A király e szavakkal megáldotta Szávitrit. Szatjaván hiába próbálta őt lebeszélni, hiába mesélt neki a rá váró nehéz munkáról, Szávitrí csak még inkább biztosította afelől, hogy nem lesz terhére és nem fogja gátolni szent feladata teljesítésében.

– Oly igaz módon, mint te, óh, Szávitrí, feleség még soha nem szolgálta a férjét. Soha nem kértél még tőlem semmit. Gyere hát velem, kedvesem! De maradj mindig szorosan mögöttem, mert az ösvény kövekkel van tele, és csúszik.

Szatjaván szeretettel tekintett Szávitríra, majd elkezdett utat törni mindkettőjük számára. Az asszony legyengült az álmatlan éjszakáktól, az imádkozástól és a böjttől, de nem engedte, hogy a kimerültség jelei mutatkozzanak gyenge testén. Szíve minden lépésnél gyorsabban vert, hiszen Szatjaván minden lépéssel közelebb került a halálhoz. Már mélyen bent jártak az erdőben. Szatjaván kivágott néhány fát, majd tagjai hirtelen elnehezültek, és szívéből elszállt az erő. Minden elsötétedett körülötte, és Szávitrí tudta, hogy érkezett az idő. Szatjaván a földre csuklott, fejét Szávitrí ölébe hajtotta, és még egy utolsót lélegzett. Szávitrit halmába kerítette a fájdalom. Mágikus kört rajzolt ura teste köré, hogy a szellemeket távol tartsa, majd szeretett férjét a karjába emelte, és féltőn vigyázott rá. Nem sokkal ezután megjelentek a halál küldöttei, hogy magukkal vigyék Szatjaván éltető szikráját, ám a láthatatlan szeretet-körbe egyikük sem tudott belépni. Egyikük sem tudta megszerezni a halál zálogát, bárhogy próbálkoztak, még csak a közelébe sem tudtak kerülni. Szávitrí szeretetének lángja ott sercegett körülöttük, amíg el nem menekültek. Visszatértek hát a halál birodalmába, és panaszt tettek Jamánál, uruknál és királyuknál, aki azonnal útra kelt, hogy magához vegye Szatjaván lelkét. Különös csend ereszkedett az erdőre, még a levelek suhogását sem lehetett hallani többé, amikor a hatalmas, sötéten fénylő isten hirtelen megjelent. Rémület volt ránézni; a szeméből tűz csapott ki. Lehajolt a tehetetlen testhez, és kiszívta belőle a fényt, majd felemelkedett, és az erdő legsűrűbb bozótosa felé indult. Szávitrí félelmet nem ismerve követte az istent. Amikor Jama, a halál ura megfordult, észrevette Szávitri bánatos alakját szorosan a nyomában. Mennydörgő hangon így szólt:

– Kedves leányom, halandó nem járhat az én nyomomban! Fordulj vissza, és végezd el a halotti szertartásokat.

– Nem téged követlek, óh, atyám, hanem uram szeretett alakját! Testem és lelkem hozzá van kötve úgy ebben a világban, mint a következőben. A házasság köteléke egyesített bennünket, az pedig örökre szól. Hogyan tudnám én azt szétszakítani? – védekezett Szávitrí. Jamának tetszett a bölcsessége, és e szavakkal válaszolt:

– Kérj bármilyen kegyet, gyermekem, csak a férjed életét ne!  
– Kérlek, add vissza apósom szeme világát, hatalmas uram és mesterem! – kérlelte Szávitrí.

– Úgy legyen! – hagyta rá Jama, majd megfordult, hogy tovább haladjon a végtelen erdőn át. Kisvártatva ismét meghallotta Szávitrí puha lépteit a háta mögött.

– Állj meg, engedelmes gyermekem, és fordulj vissza! – parancsolt rá a fekete isten. Halandó nem teheti be a lábát a birodalmamba, sem szellemi, sem emberi formában!

– Hatalmas isten! – esdekelt Szávitrí. – Akinek én odaadtam magam, azé az én lelkem. Mi más ez a test, mint árnyék? Lelkem fénye őbenne van, akit te magaddal ragadtál.

– Halandók hűséges és kedves istennője! Szavaid elnyerték a tetszésemet. Kérhetsz tőlem még egy kegyet. Bármit kívánhatsz, Szatjaván lélegzetét kivéve – szólt a félelmetes szellem.

– Apósom kapja vissza elveszett királyságát és minden tulajdonát! – hangzott Szávitrí kérése.

– Ez a kívánságod is teljesül – jelentette ki Jama.

Ám a rövid, sietős léptek még ezek után sem haltak el az isten mögött.

– Még mindig a sarkamban jársz, Szávitrí? – kérdezte Jama, mivel a hűséges, bánatos lélek továbbra is követte elveszett urát.

– Óh, leányom, ha Szatjavánnak poklok ezreit kell elszenvednie a bűneiért, még akkor is biztos vagy benne, hogy követed őt?

– Hogy kedvesemmel megoszom az életét, szíves-örömet megtennék ennyit; és ha vele lehetnék a következő életében, akkor még szívesebben. Mindegy, hogy bűn ez avagy erény! Az igaz szeretet tüze vajon nem hamvasztja-e el a múltat? Legyen jó vagy rossz, bűn vagy erény, élet vagy halál, én követni fogom azt, akihez tartozom.

Szávitrí szavai mélységesen megindították a halál urát, így egy harmadik kegyben részesítette, ami ugyancsak nem lehetett Szatjaván lelke.

– Te hatalmas isten! Hadd szülessen száz egészséges fiam, akik egy napon képesek lesznek arra, hogy apósom országát igazgassák! – hangzott Szávitrí kérése.

– Száz fiad lesz, óh, Szávitrí, mindegyikük boldogan él majd fényűzésben és bölcsességben. De most már fordulj vissza, te kedves, mert itt elválnak az útjaink: az egyik visszavezet téged a te birodalmadba, a másik pedig engem az enyémbé.

– Óh, te hatalmas és erényes isten, kinek ígéretei mindig beteljesülnek! Te, a halandók félelmetes istene, és minden isten közül a legmegbecsültebb! Száz fiam nem tud megszületni apjuk, Szatjaván nélkül – állt Szávitrí alázatosan összetett kézzel a sötét istenség elé.

– A szereteted legyőzött engem, óh, Szávitrí! Halandó még soha nem szeretett úgy, mint te. Vedd vissza Szatjavánt, és légy áldott mindazzal, amit az élet nyújtani képes. Menj gyermekem, az egek és az én áldásom kíséren!

Miután befejezte mondandóját, a halál istene eltűnt.

Szávitrí gyors léptekkel sietett oda, ahol szeretett férje halott teste feküdt. Amikor fejét az ölébe fektette, és imája felszállt a mennyekbe, az élet visszatért Szatjaván merev tagjaiba.

– Hol vagyok, óh, Szávitrí? Mi történt a büszke fekete istennel, aki magával ragadott?

– Eltűnt, uram. Mindent elmondok majd, de először irányítsuk lépteinket hazafelé, mert az éj máris leszállt ránk.

A remetelakban addigra már óriási volt a riadalom. Mindenkin úrrá lett a félelem, mert Szatjaván és Szávitrí még nem tértek haza, a sötétség viszont kezdett mindent beborítani. Csak a bráhmanák voltak magabiztosak, mivel hittek abban, hogy Szávitrí erénye minden ellenségnél erősebb. Azonfelül a vak király látása is hirtelen visszatért, amire jó jelként tekintettek, s ez további áldásokra adott reményt. Így történt hát, hogy az elveszettnek hitt házaspár végül átlépte a küszöböt, és hatalmas örömjongásban részesült. Az emberek körbetűlték a tüzet, hogy meghallhassák Szávitrí történetét. Mily áldottnak is érezhették magukat egy olyan lény jelenlétében, akit még a halál sem volt képes legyőzni! Szávitrí szerelme megragadta a halál kezét, amíg az végül elengedte a zsákmányát.

Másnap egy hírnök érkezett azzal az üzenettel, hogy a bitorlót letaszították trónjáról, és a nép szeretett királyát kívánja vissza. A királyi család a nép örömjongása közepette tért vissza Salvába. Minden úgy lett, ahogy Jama, a halál istene megígérte: Szávitrit és Szatjavánt száz fiúgyermekkel áldotta meg az ég, és kis államuk nemsokára hatalmas és virágzó királysággá terebélyesedett.

## Judhisthira bölcsessége

A szarvas, melyet a Pándava fivérek oly soká üldöztek mindhiába, végül eltűnt egy hatalmas, sötét erdőben. Az egész napi hajszától kimerülten a testvérek ledőltek egy banyán-fa árnyékába, és számot vetettek helyzetükkel, hiszen távoli, ismeretlen vidékre vetődtek. Nem sokáig tanácskoztak azonban, mert addigra mindnyájan igen megszomjaztak. A közelben nem volt víz, ezért Judhisthira Nakulát küldte el, hogy keressen ivóvizet. Hosszas keresgélés után végül Nakula egy gyönyörű, kristálytisza vízü tavacska partjára ért. Azonnal le is térdelt, hogy enyhítse szomját, ám mielőtt ajka a vizet érte volna, hangot hallott: „Ne igyál, mielőtt megválaszolnád a kérdéseimet, mert aki nem engedelmeskedik a parancsaimnak, az halál fia!” Nakula feltekintett, de mivel nem látott senkit maga körül, és szomjúságán sem tudott uralkodni, nem törődött a szavakkal, és ivott a vízből. Ám alig kortyolt egyet, elvesztette öntudatát, s holtan esett össze.

Kis idő elteltével Judhisthira nyugtalanodni kezdett, hogy mi történhetett fivérével, és Szahadévát küldte utána. Szahadéva mindenfelé kereste és szölongatta Nakulát, míg végül maga is a tóhoz ért, s elborzadva látta, hogy fivére holtan fekszik a parton. Ám szomja még gyásznál is hatalmasabb volt. Ahogy a víz fölé hajolt és már éppen ivott volna, meglepetésére hangot hallott: „Szahadéva, ne légy olyan elhamarkodott, hogy iszol, mielőtt válaszolnál a kérdéseimre, máskülönben utolér téged is fivéred végzete.” Noha Szahadéva hallotta a szavakat, embert ő sem látott sehol. Ezért a víz fölé hajolt, és ivott, de ahogy az első hűs kortyot lenyelte, meghalt.

Judhisthira most már mindkét fivéréért aggódott. Ezért a megbízható Ardzsunát küldte utánuk egy vizeskorsóval. Ardzsuna, amikor a tópartra ért, és látta, mi történt, nem kevésbé borzadt el, mint Szahadéva. Azon nyomban megesküdt arra, hogy megöli fivérei gyilkosát – legyen bármilyen gonosztevő az illető –, hiszen Ardzsunának az fíaszatban nem volt vetélytársa. Viszont őt is gyötörte a szomjúság a tűző napon, ezért mielőtt bármibe fogott volna, levetette magát a vízpartra, hogy igyon. Amint így tett, a tó láthatatlan őre megszólalt: „Senki sem ihat ebből a vízből addig, amíg meg nem válaszolta a kérdéseimet.” „Ki vagy? – kérdezte Ardzsuna. – Ha ki mersz állni ellenem, gyere és harcolj!” De sem emberi, sem démoni forma nem jelent meg szavaira, ezért visszafordult a vízhez, és szomját oltotta. Abban a szempillantásban lelkét elragadta a halál.

Mostanra Judhisthira már döbbenet és nyugtalanul állt fivéreire sorsa előtt. Negyedik testvérét, Bhímát szólította ekképpen: „Miféle szerencsétlenség érhetette Nakulát, Szahadévát és Ardzsunát? Száműzetésünk óta szünet nélkül üldöz bennünket a balszerencse, mi mégis minden csapást legyőztünk eddig. Ma vajon milyen új szomorúság vár ránk? Indulj, Bhíma, és ellenállhatatlan erőddel szabadítsd meg fivéreinket, bármilyen csapdába is kerültek!” Bhíma azon nyomban haragra lobbant. „Ki a csuda merész el-  
lenségülni legyőzhetetlen fivéreimnek?! Ki tarthatja fogságban őket?! Pusztá kezemmel fogom megszégyeníteni ellenségünket!” – kiáltotta, és elindult az erdőbe.

Amikor a tóhoz ért, elszorult a szíve istenekhez hasonlatos fivérei láttán, akik a porban heverték. Iszonyatos haragjában gyökerestől kitépott egy fát, és ellenségéért kiáltott, hogy álljon elő, és mérkőzzön meg vele. Ezután úgy határozott, hogy a csata előtt csillapítja szomját, és letérdelt a tó partján. Mielőtt azonban ajka a vízhez ért volna, egy hang figyelmeztette: „Ne igyál, Bhíma, máskülönben te is halállal lakolsz! Légy megfontolt, és válaszolj először kérdéseimre!” Hallván a hangot, anélkül hogy forrását látta volna, Bhíma dühösen visszavágott: „Csak a gyáva rejtőzködik. Lépj elő, és küzdj becsületesen! Biztos halál vár rád fivéreim meggyilkolásáért. És soha ne tiltsd meg nekem, hogy igyak, ha egyszer innom kell!” Ezután Bhíma is ivott, majd, mint egy hatalmas fa, melyet villám sújtott, élettelenül zuhant a földre.

Judhisthira ezalatt hiába várt fivérei visszatértére. Szívét balsejtelmek gyötörték. Lehetséges, hogy Nakula, Szahadéva, Ardzsuna és Bhíma eltévedtek, és mindegyikük másfelé indult? Esetleg gonosz szellemek vezették félre őket? Ahogy az árnyékok egyre hosszabbra nyúltak, ő is testvérei keresésére indult.

Az erdő mélyén, a tavacska tiszta vizének partján végül megpillantotta, milyen végzet érte mind a négyüket. Szerettei élettelen testét magához öltetve, keserű könnyeket ontott. „Nincs a földön olyan ember, aki ellen tudna állni erőtlőknek, óh, Bhárata büszkeségei! – zokogta. – Milyen földi ellenség volt hát képes végezni veletek? Vagy mely isteneket bántottatok meg, hogy elvetétek tőletek életeteket?” Judhisthira hosszú ideig térdelt még fivérei mellett. „Ez az értelmetlen halál lenne a végzetünk? – kérdezte. – Most kell elragadnia benneteket, amikor száműzetésünk napjai a végéhez közelednek? Mit ér az életem nélkülletek?”

Ahogy így siratta fivéreit, feltűnt neki, hogy azokon semmilyen sérülés nyoma nem látható, s hogy vérontásra sem került sor. Ki lehet hát rejtélyes gyilkosuk, és mi célból vetett véget életüknek? Judhisthira szomszédja most őt is a vízhez vezette, de ahogy ivott volna, a hang újra megszólalt: „Ne igyál, máskülönben te is a fivéreid sorsára jutsz! Először meg kell válaszolnod kérdéseimet!”

Judhisthira azonnal elfordult a víztől, és a hang forrását kereste. Mivel nem látott földi halandót, tudta, hogy valamilyen magasabb rendű lény van a közelében.

– Tedd fel a kérdéseidet, s én válaszolok rájuk – mondta.

A kérdések gyors egymásutánban következtek:

– Mi az, ami által a Nap ragyog?

– Brahmá, a világegyetem teremtetője által.

– Mi menti meg az embert a veszélytől?

– A bátorság.

– Hogyan tesz szert az ember bölcsességre?

– Azáltal, hogy bölcses társaságában tartózkodik.

– Hogyan válik az ember bráhminná?

– Egyedül a helyes magaviselet által, mely magasabb rendű minden tudásnál és több minden gazdagságnál.

– Mi az, aminek nagyobb a súlya a Napnál, a Holdnál, a csillagoknál és a Földnél?

– Az anya szava súlyosabb a Napnál, a Holdnál, a csillagoknál és a Földnél.

– Mi az, ami magasabb a mennyeknél?

– Az atya.

– Mi az, ami sebesebb a szélnél?

– Az elme.

– Mi az, ami számosabb a csillagoknál?

– Az emberek gondolataikból több van a csillagoknál.

– Ki a társa az utazónak?

– A karaván.

– Ki a társa az otthon időzőnek?

– A hitves.

– Ki a barátja a betegnek?

– Az orvos.

– Ki a barátja a haldoklónak?

– A haldokló barátja a kegyelem.

– Melyik a legnagyobb ellenség?

– A harag, mely pusztulásba dönt mindent.

– Melyik a legsúlyosabb betegség?

– A kapzsiság, mert annak soha sincs vége.

– Ki jó?

– Aki minden teremtményt szeret.

– Ki gonosz?

– Akinek szíve nem ismer részvétet.

– Melyik út vezet a mennyországba?

– Az igazságosság.

– Mi teszi az embert boldoggá?

– Saját jócselekedetei.

– Mikor szeretik az embert?

– Ha nincs benne hiúság.

– Mi a legnagyobb csoda?

– Hogy az ember naponta lát másokat meghalni, és mégis örökké akar élni.

– Judhisthira, bölcsen megválaszoltad a kérdéseimet. Válaszd ki fivéreid egyikét, és én életre keltem őt.

– Akkor add, hogy Nakula éljen, óh, magasztos – esedezett Judhisthira.

– Hogyan lehet, hogy Nakulát választottad, nem pedig a harcos Bhímát, akivel emberi kéz nem végezhet? Hogyan lehet, hogy nem Ardzsunát választottad, az íjászt, akit az istenek senkihez sem hasonlítható ügyességgel áldottak meg?

– Óh, magasztos, az igazságosság az ember legfontosabb tulajdonsága, melyben ha kudarcot vall, maga is elbukik. Az igazságosság hatalmasabb erény az isteni Bhíma vagy a ragyogó Ardzsuna erejénél. Mi atyánk két királynőjének, Kuntinak és Mádrinak gyermekei vagyunk. Egyedül én vagyok életben Kuntfiaként. Éljen Nakula, Mádrfi fia, hogy fajunk fennmaradhasson – könnyörgött Judhisthira alázatosan.

A láthatatlan lény boldogan elismerte a száműzött király bölcsességét, és jóindulata jeleként minden fivérének visszaadta az életét. Hiszen nem más volt ő, mint Jama, a Halál Ura és az Igazságosság Istene, Judhisthira valódi atyja. Jama volt az, aki a csodaszarvas alakjában az erdőbe vezette őt és a tó partján a láthatatlan bíráként szólt hozzá.

Igaz alakjában, fenséges és kápráztató ragyogásként jelent most meg, s szeretettel telve és büszkén megölelte fiát. „Tarts ki, Judhisthira – mondta neki –, mert száműzetésed utolsó esztendeje hamarosan letelik, és viszontagságaidnak vége szakad. Menyei erővel és bölcsességgel felfegyverkezve le fogod győzni ellenségeidet, és visszanyered elvesztett királyságodat. Kelj fel, fiam, és menj békében fivéreiddel! Áldásom kísérni fog az utadon.”

#### 4. FEJEZET

### *Judhisthira megpróbáltatásai*

Noha Judhisthira király hős fivéreivel hatalmas győzelmet aratott a kuruksétrai csatában, királyi rokonainak halála, akik fegyvert fogtak ellene, végtelen fájdalmat okozott neki. Lám, Durjódhana király kapzsisága és büszkesége az egész nemzetségét pusztulásba döntötte.

– A győzelem dicsősége közepette úrrá lett rajtam a bánat, óh, Ardzsuna – mondta Judhisthira szomorúan. – Ebben az életben nincs olyan boldogság, mely zavartalan maradhatna. Céljaink értéktelenek. Még a legboldogabb tegnapi emlékeink is úgy eltűnnek, mint a hajnali köd a felkelő Nap előtt. Ahogy a sötétség végül elnyel mindent, éppúgy borít most el engem a fájdalom, óh, Ardzsuna.

Ahelyett, hogy ellenálltunk volna Durjódhanának, száműzésbe vonultunk, tizenhárom esztendőre. Százféle megaláztatásban és megszégyenítésben volt részünk. Mi vigaszt találhatunk az életben, ha a halál elkerülhetetlen? Senki sem menekülhet meg előle: aki megszületett, annak meg is kell halnia. Hol van most a nemes Dróna, nagyszerű mesterünk a vitézségben? Hol a büszke harcos, Bhíma? Hol az istenekhez hasonlatos Karna? Hol van a számos kiváló férfi, aki Durjódhana ellen harcolt? Mindannyian elpusztultak egy értelmetlen háborúban. Bármilyen hitvány és gonosz volt is Durjódhana, sokkal jobb lett volna egész életemben száműzetésben maradni, mint hogy harcba szálljak ellene csak azért, hogy elveszítsem hozzátartozóimat.

Az Úr Krisna is elhagyta ezt az életet, ami olyan, mintha a Nap visszavonta volna a sugarait. Koronázzuk királlyá Pariksitot,

és vonuljunk el az ismeretlen hegyek közé, ahol hátralévő napjainkat töltjük meditációban.

Amikor az emberek hallották királyuk és fivérei elhatározását, egy emberként álltak ki azért, hogy sikerüljön őket lebeszélni tervekről.

– Ne hagyj el bennünket, urunk és királyunk! Ki más lehetne atyánk, aki ezekben az inséges időkben bölcsességre taníthatna bennünket? Ki más lehetne erőnk és mentsvárunk? Ki más hoz fényt sötétségünkbe? Ne hagyj el bennünket, óh, királyunk! Légy atya gyermekeidnek!

– Hűséges és szerető alattvalóim! – válaszolt Judhisthira megindultan. – Az életben minden mulandó, és a halál bizonyosan eljön értünk. Az erény az egyetlen dolog, ami méltó az erőfeszítésünkre, s ez az egyetlen, amit a halál nem ragadhat el. Törekedjete az erényre, mert anélkül az ember olyan, mint a világtalan. Feladatokat teljesítettem, veletek szembeni kötelességeimnek eleget tettem. Ne gördítsetek akadályt távozásunk elé, szeretetetek és áldások kísérje lépteinket utunk végéig!

Amikor e szavak elhangzottak, többek között olyan nagyszemű bölcsek voltak jelen, mint Nárada és Vjasza.

– Ne akadályozzátok meg uralkodókat a távozásban! – mondták. – A szent iratok előírásai szerint életünk legutolsó részében magányba kell vonulnunk, Istent keresve. A király és fivérei visszaszerezték az országot a gonosz Durjóddhanától, aki miatt Kuruksétra majdnem egész nemzetsége odaveszett. Legyen Pariksit urunk és királyunk, és az elkövetkező években uralkodjon közöttünk a béke! Kísérje áldásunk szeretett királyunkat, királynőjét és legyőzhetetlen fivéreivel egyetemben!

Amikor a bölcsek szavai meghallgatásra találtak, a királyi testvérek levették pompás ruháikat, és a remeték ruházatát öltötték magukra. Fegyvereiket zarándokbotra és koldulócsészére változták fel. Judhisthira és szerettei így hagyták el Hászthinapura gyönyörű városát, az emberek nagy bánatára. Zarándokként számos szent helyet bejártak, nagy jógik és risik remetelakát keresték fel, míg végül lépteiket a hatalmas Himalája felé vették.

Útjuk először egy roppant sivatagon vezetett keresztül. Judhisthira ment elől, nyomában Bhímával, Ardzsunával, Szahadévával és Draupadival.

– Ne várjuk meg, amíg a halál eljön értünk! – mondták egymásnak.

– Haladjunk mindig csak előre, félelem nélkül, amíg el nem ér bennünket a végzetünk! – kiáltott fel egyikük.

– Ne álljunk meg, mi magunk keressük a halált! – jelentette ki a rettenthetetlen Bhíma. Így igyekeztek előre fáradhatatlanul.

Ahogy haladtak át a sivatagon, a forró homok égette a talpukat, és a kegyetlen napsugarak egész nap perzselték őket. Viszontagságaik napról napra elviselhetetlenebbé váltak, de ők bátorsággal viselték azokat, eltökélve, hogy elérik céljukat. Fáradtságos útjukon egyetlen társuk egy nagytestű, éhes szemű kutya volt, aki hűségesen haladt a nyomukban.

Céljuk azonban még messze volt: ahol a végtelen kék égből kiemelkedve a fehér, hófödte csúcsok felemelik fejüket, ott állnának meg végül, és ott merülnének az örök élet nyugalmaiba, a legfőbb béke e kikötőjében. Most a halál völgyén próbálták átvágni, eltökélve, hogy nem vesztegetik idejüket, és soha nem fordulnak vissza.

Földi béklyók nem köthették Judhisthirát. Kizárólagos célja nem más volt, mint Isten. Még a szeretteihez fűződő kapocs sem tarthatta vissza. Megérezte a mennyek illatát, s ezáltal felülemelkedett az élet tovatűnő örömein és fájdalmain.

Mindeközben Draupadí ereje kezdte elhagyni testét. Gyönyörű lábai, melyek méltósággal viselték a száműzetés éveit, most nem voltak képesek tovább vinni őt. Draupadí belesüppedt a homokba, és soha többé nem kelt fel onnan.

Bhíma keservesen sírt, amikor látta, hogy a kedves asszony ki-leheli a lelkét.

– Miért kellett meghalnia neki, aki olyan melegszívű volt, olyan tiszta és páratlan e világon?! – kérdezte könnyek között.

– Egyetlen terhe az irántunk érzett szeretete volt. Ez minden egyébnél súlyosabb volt, és ez láncolta a földhöz – válaszolt Judhisthira.

Egy idő után Szahadéva ingott meg, majd esett el, és szemhéjait a halál láthatatlan keze zárta le.

– Miért kellett ennek a bátor és jószívű ifjúnak meghalnia? – kérdezte Bhíma szomorúan.

– Egyedüli gyengesége a büszkeség volt, mely a világ fogságában tartotta őt – felelte Judhisthira, miközben tovább folytatta útját.

Most Nakula tagjai nehezedtek el, arca pedig egyre haloványabbá vált. Megtántorodott, majd a homokba bukott.

– Mi okozta Nakula halálát? Léptei nyomát egész életében az erény jelezte. Mi volt hát a bűne? – tette fel újra a kérdést Bhíma.

– A valótlan valósna, a változót változatlanak tartotta. Nakula saját káprázatainak áldozata volt. Ez pecsételte meg a sorsát – mondta Judhishthira, hátra sem fordulva.

Ahogy tovább igyekeztek, még Ardzsuna harcos szíve sem bírta a túlzott megterhelést, és az irgalmatlan Nap őt is leterítette. Erre Bhíma keserűen kifakadt:

– Miért kellett meghalnia a feddhetetlen Ardzsunának?

– A hazugság volt az a bűn, mely végül végzett vele. Büszkélkedett azzal, hogy pusztá kezével leszámolt ellenségeivel, és a becsvágy hazugságának rabszolgája lett. Egy hős számára – felelte Judhishthira – az igazság az erő.

Judhishthirán kívül már csak Bhíma és a kutya maradt. Ahogy a hegyek egyre közelebb kerültek hozzájuk, Bhíma érezte, hogy léptei bizonytalanná válnak. Egy darabig még botladozott, ám végül, mint egy völgybe omló sziklacsúcs, nagyszerű alakja a homokba zuhant.

– Miért kell elbuknom, óh, testvérem és uram? Milyen bűn húz le engem?

– Mindenféle ragaszkodás köti meg az embert, Bhíma, és téged a testedhez fűződő ragaszkodásod tart fogságban. Közel jár-tál már a célhoz, fivérem, ám a tested nem engedné, hogy lelked a magasba szárnyaljon – szólt Judhishthira.

Noha szíve keservesen zokogott szerettei elvesztése felett, egyszer sem fordult vissza vagy lassította le lépteit. Mindazok, akiket szeretett, már halottak voltak. Csak a kutya kullogott hűségesen a nyomában. „Az életben minden elenyészik. Ami megszületett, annak meg is kell halnia. Semmi sem tart örökké” – ezeket gondolta, miközben lassan tovább bandukolt.

Arca mégis felragyogott a reménytől, amikor az előtte tornyosuló fehér csúcsokra tekintett. Végre-alahára maga mögött hagyta a sivatagot, és célja, noha még magasan fölötté tornyosult, sokkal közelebb volt már. Ez a gondolat erővel töltötte el.

Mászni kezdett, nyomában a kutyával. Egyre magasabbra kapaszkodott. A jég és hó birodalmába ért, de a léptein nem lassított.

Megmászta a hegyet, és végre elérte az istenek trónusát. A mennyek megnyíltak, és Indra, az istenek királya jelent meg előtte, fényességtől ragyogva.

– Üdvöz légy, Judhishthira, első a halandók között, aki emberi formában lép a mennyországba! – fogadta őt Indra. – Isten hozott a mennyei seregben!

Judhishthira boldog volt ugyan, hogy elérte a mennyek kapuját, mégis nyomorultul érezte magát szerettei nélkül.

– Add, óh, ezerszemű isten – kérte –, hogy kedves Draupadím, Bhímám, Ardzsunám, Nakulám és Szahadévám, akik az idevezető úton lették halálukat, visszakapják életüket.

– Az istenek nagy csarnokában már várnak rád ők, Judhishthira. Szállj be ebbe a hintóba, és induljunk hozzájuk! – mondta Indra.

Ahogy Judhishthira beszállt az arany hintóba, a kutya még mindig a nyomában volt. Ez haragra gerjesztette Indrát, aki elkergette az állatot, mondván:

– Kutyák nem léphetnek be ide, mert ételmaradékokon élnek a mocskokban, és születésükről fogva tisztátalanok.

Ennek hallatára Judhishthira a fájdalomtól összererezte, hiszen részvétet érzett a kutya iránt. Lelépett a hintóról, és nem is kívánt visszaszállni rá.

– Amikor a legkedvesebb hozzátartozóim közül már senki sem volt képes követni – mondta –, amikor már a széles vállú Bhíma és a páratlan Ardzsuna sem tudott támogatni, ez a kutya akkor is mellettem maradt, és nem tágított tőlem. Ha a mennyországban nincs hely egy kutya számára, akkor az nekem sem otthonom. Hadd térjek inkább vissza a földre. É teremtmény hűsége értékesebb számomra a mennyei boldogságnál.

Már meg is fordult, hogy távozzon, amikor a kutya eltűnt, és helyette, olyan ragyogón, mint a delelő Nap, ott állt Jama, az igazság istene, Judhishthira atyja.

– Rajtad kívül ki képes ilyen szeretetet érezni akár a leghitványabb, legmegvetettebb teremtmény iránt is? – kérdezte, keblére vonva fiát.

Judhishthirát most – az örvendező mennyei seregektől övezve – a legmagasabb mennyországba vezették. Ő türelmetlenül kereste szeretteit, de mindhiába, mert sehol sem látta őket. Ehelyett a gonosz Durjódhanát pillantotta meg, dicsőségben fürödve, aranytrónuson, isteneknek kijáró megbecsüléstől övezve.

– Hogyan lehet, hogy Durjódhana, aki rengeteg szenvedést okozott, aki oly sokak számára volt fájdalom és halál forrása, aki egy egész nemzetség pusztulásáért felelős, helyet kapott a mennyországban? Ha a menny dicsőíti a gonoszt, akkor nem vágyom rá, hogy itt legyek. Sokkal inkább arra vágyom, hogy drága Draupadímmal és fivéreimmal lehessek. Vigyetek hozzájuk! – kérte.

Egy mennyei lény jelent meg, és mutatta számára az utat:

– Gyere velem, Judhishira, én elvezetlek hozzájuk.

Útjuk sötétségen és homályon keresztül vezetett. A holtak lelkei lebegtek körülöttük, és különös, hátborzongató lények ütődtek nekik. Mindkét oldalukon élettelen testek hevertek halomban, haldoklók kezei nyúltak ki feléjük és vájták beléjük körmüket, míg a levegő nyögésektől és segélykiáltásoktól remegett. Judhishira szíve vérzett e rengeteg szenvedés láttán, és elsápadt a gondolatra, hogy szeretettei is ezek között az elátkozott pokol-lakók között lehetnek. Alig ötlött ez az eszébe, abban a pillanatban Draupadí hangját hallotta, amint halkán a nevéen szólítja. Nem sokra rá Ardzsuna hangja ütötte meg a fülét, majd száz hasonló közül Bhíma szájalomra méltó kiáltása, végül pedig Nakula és Szahadéva erőtlén siráma vált hallhatóvá a gyászos kórusból. Azért esdekelték Judhishirának, hogy maradjon velük, és nyújtson vigaszt szenvedő lelküknek.

– A pokol tüze elemészt bennünket, óh, Judhishira, és jelenléted olyan nekünk, mint a déli szellő. Maradj, maradj velünk egy ideig!

Judhishira megállt, és a mellette lévő angyalhoz fordult:

– Nem fogadhatom el a mennyországot és annak dicsőségét, amíg szerettem a pokolban sínylődnek. Érjen véget az életem itt, ily módon, ha ezzel akár csak egy kicsit is enyhíthetek gyötrelmeiken.

Amikor Judhishira ekképpen visszautasította a mennyországot és saját üdvözülését azok kedvéért, akik a pokol kínjait szenvedték, megpróbáltatásai végre-alahára véget értek. Hirtelen a homály és a sötétség eloszlott körülötte, és atyja, Jama, az igazság és a halál istene jelent meg újra ragyogó alakban. Így szólt hozzá:

– Nemes fiam, soha nem lettél hűtlen az igazsághoz vagy tértél le a becsület ösvényéről számos megpróbáltatásod során, mely-

ben részesítettelek. Mint ahogy aki megfürdik, az megszabadul a tisztátalanságoktól, neked is keresztül kellett menned a pokol kínjain, és meg kellett szenvedned annak gyötrelmeit, hogy megszabadulhass. Azok közül, akiket hallottál, senki sem volt pokolra kárhoztatva a valóságban. Minden megpróbáltatásod közül ez volt az utolsó és egyben a legkeményebb, de te bátran kiálltad. Ahol most állsz, az valójában Indra, az istenek királyának mennyországa, és minden halandó itt élvezi földi jócselekedeteinek gyümölcsét. Ne sírj többé, fiam! Hagyj el minden szomorúságot, és örvendezz! Szeretteid itt várnak rád, hogy keblükre ölelhesse-nek. Kelj fel, és gyere!

Atyja isteni érintésére Judhishira teste átváltozott: egy lett az istenek közül, ragyogó, makulátlan és sugárzó. Boldogsága határtalan volt, amikor újra megpillantotta szeretteit, akik mindannyian istenekként tündököltek, és örömmel fogadták be maguk közé.

## 5. FEJEZET

## Indiai mesék

## BÉKA A KÚTBAN

Egyszer egy béka éldegélt egy kútban. Már hosszú ideje az volt a lakhelye, mivel ott született és ott is nőtt fel, bár még mindig nagyon kicsi volt. Egy szép napon egy másik, egy tengeri béka esett bele a kútba. A kúti béka megkérdezte a jövevénytől:

– Honnan jöttél?

– A tengerből – hangzott a válasz.

– A tengerből!? Milyen nagy a tenger? – érdeklődött a kútban élő béka.

– Hatalmas! – válaszolt a tengeri béka.

A kúti béka kinyújtotta a lábát, és megkérdezte:

– Ilyen nagy a te tengered?

– Nagyobb, sokkal nagyobb!

A kúti béka most a kút egyik végétől elugrott a másikig, és ismét megkérdezte:

– Olyan nagy, mint ez?

– Barátom – magyarázta neki a tengeri béka –, hogyan hasonlíthatod össze a hatalmas tengert a te kis kutaddal?

Ám a kúti békát ez egyáltalán nem győzte meg.

– Semmi, egyáltalán semmi sem lehet nagyobb, mint az én kutam. Pajtás, te hazudsz! Távozz innen azonnal! – vágta rá.

A szűk látókörűek semmivel sem jobbak ennél a békánál. Saját kis kútjukban üldögélve el sem tudják képzelni, hogy a külső világ kútjuknál nagyobb is lehet.

Egy koldus egyszer arról álmodozott a függőágyában fekve, hogy hogyan gazdagodhatna meg. A feje fölött rizs lógott egy edényben, amit koldulással gyűjtött össze. Minden áldott nap szerény ételt főzött magának, és a megmaradt rizst ebben az edényben tárolta.

„Ha éhínség törne ki – gondolta magában –, három aranyért eladom a rizst, és a pénzből veszek két anyakecskét. Azután eladom a tejüket és a gidáikat, és az árukból teheneket veszek. Amikor eladtam a tehenek borjait, bivalyokat és ökröket vásárolok majd. Ezek nagy pénzüsszeghez fognak juttatni. Földet veszek, csordákat és lovakat, és jólétben fogok élni. Akkor gyönyörű feleséget ajánlanak nekem hatalmas hozománnyal. Ő fiút fog szülni, aki az ölemben játszik, és én kedves dalokkal fogom szórakoztatni. Ha közel megy a lovakhoz, azok meg is rúghatják, megkérem hát a feleségemet, hogy vigyázzon rá. És ha az asszony nem engedelmeskedik nekem, meg fogom verni.” A koldus olyan élénken képzelte el mindezt, hogy a történetnek ezen a pontján öklét a magasba lendítette, és pont a rizses edényt találta el – az edény eltört, és tartalma az álmaitól rászédett ember fejére ömlött.

## A BEKÉPZELT TANÍTÓ

Egy bráhmána tanító elment a királyhoz, hogy elmagyarázza neki a *Bhagavad Gítá* tartalmát. A bölcs király felismerte a férfi önteltségét, és így szólt hozzá:

– Először tanulmányozd önmagad! Amikor megismered az egészet, majd én eljövök hozzád, óh, pandit<sup>14</sup>!

– No de miért?! – kiáltott fel a bráhmána. – Hiszen a szent könyv minden betűjét ismerem!

Ennek ellenére mégis hazament, és áttanulmányozta még egyszer az egész írást. A királyhoz e szavakkal tért vissza:

– Minden szót kívülről megtanultam, óh, mahárádza!

Ám a király ugyanazt a választ adta neki, mint azelőtt. A tanító igen dühös lett, és újra hazatért, hogy megint leüljön tanul-

14 Bráhmána tudós. (A ford.)

mányaihoz. Rögtön másnap megjelent a király színe előtt, és elismételte kérését. A király ennek ellenére mosolyogva válaszolt:

– Óh, bráhmána, amint megismered a *Gítát*, el fogok jönni hozzád.

A tanító leverten és bosszúsán távozott, hazatért és feltette magának a kérdést: „Vajon mire gondolhat a király? Mi lehet a *Gítában*, amit én nem tudok?” Magára zárta az ajtót, és tanulmányozni kezdte a szent könyv minden sorát, minden gondolatát és minden szavát. Teltek a napok, a hónapok és az évek. Egy szép napon a király eltűnődött: „Mi történhetett a pandittal? Vajon hol lehet?”, majd a büszke kis ember keresésére indult. Miután átkutatta az egész várost, végül eljutott egy kicsiny, elhanyagolt házhoz, és benne megtalálta a mozdulatlanul ülő férfit, aki fényt, békét és szeretetet sugárzott maga körül. Büszkesége elszállt, hiszen megtalálta a fényt, és maga is fénné vált. A király a csodás, csendes alak lábaihoz borult, és így szólt:

– Látom, a fény eljött hozzád. Ha még mindig kegyeskednél tanítani engem, íme, szolgálid egyike áll előtted!

#### MINDEGYIK KÖZÜL A LEGNÉLKÜLÖZHETETLENEBB

Egyszer egy szép napon heves veszekedés tört ki az öt érzékszerv és a prána, az életerő között. A vitában részt vevők mindegyike úgy vélte, hogy ő a legnélkülözhetetlenebb az emberi test számára. A szemek azért formáltak jogot nélkülözhetetlenségükre, mert egyedül az övék volt a látás képessége, a fülek azért, mert csak ők voltak képesek a hallásra, a nyelv és az íny azért, mert egyedül ők tudták megítélni az ételeket, és így tovább. Amikor érveik sehová sem vezettek, megegyeztek abban, hogy mindegyiküknek be kell bizonyítania nélkülözhetetlenségét úgy, hogy a működésüket bemutatják. Elsőként a pránára esett a választás, ám alig hogy elhagyta a testet, rémült és kétségbeesett sikoly tört fel az öt érzékszervből, mivel mindegyik megérezte, hogy az életenergia elszáll belőle. Kénytelenek voltak hát belátni, hogy a prána legnagyobb és mindőjük közül ő a legnélkülözhetetlenebb.

#### A TOLVAJ ÉS A KIRÁLY LEÁNYA

Az éj csendjében egy tolvaj osont be a királyi palotába, és kihallgatta a királynak a királynőhöz intézett szavait: „A lányom kezét a folyó partján élő egyik szádhunak<sup>15</sup> fogom adni.” A tolvaj azt gondolta magában: „Milyen váratlan szerencse! Holnap szádhunak öltözöm, és leülök a folyó partján a szent emberek közé. Talán sikerül elnyernem a király lányát.” Másnap úgy is tett, ahogy eltervezte. Amikor a király katonái megjelentek, és feltették a szádhunak a kérdést, hogy melyikük venné feleségül a király lányát, egyikük sem volt erre hajlandó. Végül a katonák odamentek a szádhunak álcázott tolvajhoz, és ugyanazt az ajánlatot tették neki is. A tolvaj azonban nem felelt. A katonák ekkor visszatértek a palotába, és elújságolták a királynak, hogy az egyik ifjú szádhu talán rábírható, hogy elvegye a hercegnőt feleségül, a többi viszont nem hajlandó erre. Még ugyanaznap a király felkereste a fiatal szádhut, és komolyan kérlelte, hogy tisztelje meg őt azzal, hogy elfogadja a leánya kezét. A tolvaj azonban meggondolta magát a király látogatása nyomán. „Na nézzük csak! Amint magamra öltöm a szádhu ruháját, maga a király jön el hozzám, és alázatosan kérlel. Ki tudja, talán a jövő még többet tartogat a számomra, ha tényleg szádhu leszek?” – fontolgatta magában. Az érvelés olyan erősen hatott rá, hogy ahelyett, hogy csalárd fondorlattal házasságot kötött volna, attól a naptól kezdve jó útra tért, és a jövőben arra törekedett, hogy igazi szádhu váljon belőle. Soha nem nősült meg, és végül korának egyik legjámborabb aszkétája lett. Így van az, hogy néha még a jó pusztá utánzása is váratlanul jó eredményeket hozhat.

#### AZ EGÉRKISASSZONY KÉRŐI

A bölcs Jádznavaalkja egy napon szent rituáléit végezte a Gangeszben, amikor egy sólyom kiejtett a csőréből egy kisegeret, s az pont előtte esett a vízbe. Az egér biztosan megfulladt volna, ha a bölcs ki nem menti. Miután végzett a tisztító szertartásokkal,

<sup>15</sup> Vándorló, kolduló szerzetes. (A ford.)

mágikus erőinek segítségével az egeret kislánnyá változtatta, és hazavitte gyermektelen feleségének.

– Legyen ő a te leányod, kedvesem! Hadd serdüljön szép hajadonná szerető és gondoskodó oltalmad alatt – hagyta meg neki.

A boldog anyát nagy örömmel töltötte el leánya, és mindent megengedett neki, amit csak akart, dédelgette és kényeztetett. Amikor a lány már elég nagy volt ahhoz, hogy a házasságát fontolóra lehessen venni, anyja a következő szavakkal fordult Jádznávalkjához:

– Említést se tegyünk arról, hogy még senki sem akarta feleségül venni a lányunkat. Menj uram, és kutasd fel a legmegfelelőbb kérést a számára!

– Úgy legyen! – szólt a bölcs, és Szúrjához, a fény urához folyamodott, hogy jelenjen meg számára. Felajánlotta neki a leánya kezét, ám a fiatal nő ezt a következő indokkal utasította el:

– Apám, nem fogadhatom el őt férjemül, mert túl forró. Fordulj másvalakihez, aki hatalmasabb nála!

– Óh, fény ura, mondd meg nekem, van-e nálad hatalmasabb? – kérdezte a bölcs kétségbeesetten.

– Van – felelte Szúrja –, a felhő hatalmasabb nálam, mert amikor eltakar, engem nem lehet látni.

Amikor azonban megjelent a felhő, a lány elfordult tőle, és visszaütötte, mondván, hogy túl nedves és hideg, az arca pedig túlságosan sötét.

– Ki az – kérdezte a bölcs a felhőtől –, aki nagyobb nálad, és akinek a hatalma meghaladja a tiédet?

– A szél nagyobb, mint én – felelte a felhő –, mert formál engem és széjjelszakít. Ő az egek legnagyobb hatalma.

Amikor a szél eljött, a hajadon így szólt:

– Nem, apám, ő sem jó, mert nyughatatlan és soha nem fog otthon maradni. Válassz valakit, aki hatalmasabb nála!

A bölcs arra kérte a szelet, ajánljon valakit, aki nála is hatalmasabb.

– A hegy hatalmasabb nálam is, mert meg sem tudom őt mozdtatni – felelte a szél.

Ekkor megjelent a hegy, a lány viszont megint elfordította az arcát:

– Nem apám, én soha nem tudnám őt szeretni. Túl durva, esetlen és csúnya. Könyörgök, válassz valakit, aki különb nála!

– Ki kiválóbb tenálad, óh, hegy? – kérdezte a bölcs, mire a hegy így felelt:

– Az egerek kiválóbbak, mert alagutat fúrnak rajtam keresztül.

Így a bölcs egy egérhez folyamodott, és felajánlotta neki a leánya kezét. A lány örömmel ismert rá saját fajtájára, és ekképpen könyörgött apjának:

– Óh, apám, változtass vissza engem egérré, és engedd meg, hogy hozzá menjek feleségül!

A bölcs erői lehetővé tették, hogy a lány még egyszer egérré változzon, és a szent házasság kötelékében egyesülhessen párjával.

Így történt, hogy bár a legnagyobb kérést kérték meg a kezét, ő mindőjüket – a napot, a felhőt, a szelet és a hegyet – elutasította, és azt választotta, hogy egy egérnek legyen a felesége, és ő maga is egér legyen.

#### AZ ALÁZATOSSÁG LECKÉJE

Egy fiatal tehénpásztor tisztelettel adózott egy szent ember csodálatos nyugalma előtt, és arra vágyott, hogy a tanítványa lehessen. Egy napon elment a szenthez, és így szólt hozzá:

– Mélyen tisztelt uram, kérek, fogadj el engem tanítványodnak!

– Először hozz nekem valamit, ami alacsonyabb rendű nálad – felelte a szent.

E szavak hallatán a pásztor fűgén felpattant és elsielt, s úgy vélte, hogy a rá váró feladat meglehetősen egyszerű. Azonnal a csordájához ment, és kiválasztott egyet a sovány és beteges kinézetű tehenekből, hogy magával vigye.

– Mi a szándékom velem? – kérdezte a tehén.

– Elviszlek a tanítómhoz, aki csak akkor fogad tanítványának, ha adok neki valamit, ami alacsonyabb rendű nálam.

– Édes fiam, soha nem hallottad még, hogy a tehén az ember anyja? Nem tudtad, hogy az ember nem tudna életben maradni a tej nélkül, amit mi adunk neki? Hogyan lehetnék akkor én alacsonyabb rendű, mint te? – mondta erre a tehén.

Ostobaságát felismerve a pásztorfiú leült, hogy átgondolja a hallottakat. Ekkor tekintete néhány fűszálra esett, és úgy tűnt számára, hogy ez a fű biztosan alacsonyabb rendű nála. Amikor azonban lehajolt, hogy leszakítsa, a fű megszólalt:

– Mi a szándékom velem?  
– Viszek valamit a tanítómna, ami nálam alacsonyabb rendű, hogy a tanítványa lehessenek.

– És gondolkodtál már azon, hogy én vagyok a tehén eledele, hogy nélkülem nem tudnának megélni, a tehén nélkül pedig te sem élhetnél? Hogyan lehetnék hát olyan alacsony rendű?

A fiú szomorúan hallgatott.

– Meglehetősen igazad van – vallotta be. Majd elment a folyópartra, ahol sokáig időzött mélyen a gondolataiba merülve.

Amíg ott ült, meglátta, hogy ürülék sűrű a víz. Bizonyára ez minden dolog közül a legalacsonyabb rendű a nap alatt. Nagy öröm töltötte el, hogy végre van valami reménye arra, hogy tanítvánnyá váljon. Kinyújtotta a botját, hogy az ürülék a partra húzza vele. Amikor azonban össze akarta gyűjteni, az ürülék felkiáltott:

– Mi a szándékom velem?

– Elviszlek a tanítómhoz, akinek az a kívánsága, hogy vigyek el számára valamit, ami nálam alacsonyabb rendű. Csak akkor fogad el tanítványának. Végre boldog vagyok, mert biztos, hogy a földön semmi sem lehet nálad alantasabb.

Ám mind közül a legmegvetőbb hangon sirva tiltakozott:

– Hogy mersz hozzám érni? Egyszer az ételek legfinomabbja voltam, egy ember megkívánt, és az istenek felajánlásaként fogadott el. Csakis az emberrel való érintkezés mocskolt be és alacsonyított le ebbe a sajnálatos állapotba. Menj innen! Takarodj!

Ekkor már világossá vált a pásztorfiú számára, hogy az egész világon nincs semmi, amit az embernek le kellene néznie vagy hitványként és alacsonyrendűként meg kellene vetnie.

Így hát visszatért mesteréhez, és leborult a lába elé.

– Mélyen tisztelt uram, semmi sem alacsonyabb rendű, mint én. Minden alacsony rendű dolog közül valóban én vagyok a legalacsonyabb rendű – mondta ki végül.

Amikor a szent látta, hogy a szerénység és az alázatosság utat talált a fiatal ember szívébe, elfogadta őt tanítványaként.

Egy gonosz démon szabadon garázdálkodott a földön. Harag töltötte el egész lényét, mert oly sokan választották az erény útját. Társaival együtt szélteben-hosszában mindent bebarangolt, kioltották az imádkozók szent tüzeit, beszennyezték az ételfelajánlásokat, lerombolták az oltárokat, megölték a szent teheneket, és még a nőket és a gyermekeket is rémisztgették. Szorult helyzetükben a bráhma és a papok végül az istenekhez fordultak, hogy a védelmükért esedezzenek. Indra, az egek ura meghallotta kérésüket, és beleegyezett abba, megszületik a földön, hogy elpusztíthassa a demont.

Így történt hát, hogy Indra elhagyta égi lakhelyét, és észrevétlenül érkezett a földre egy vadkan alakjában. Felkutatta a demont, kegyetlen agyaraival darabokra szaggatta, és a pokol hadseregét messze repítette. Amikor ezzel végezett, a bráhma, a papok és a nép énekekkel, füstölőkkel, virágokkal és ételfelajánlásokkal dicsőítették az istent, majd elégedetten hazatértek.

Mindeközben Indra véletlenül belebotlott egy vaddisznócsordába, minden gond nélkül elzavarta agresszívabb vetélytársait, és az övé lett az egyik nőstény. Így történt hát, hogy az istenek királya letelepedett a földön, és boldogan élt együtt szeretett kocájával. Annak rendje és módja szerint egy alom kismalacuk született, s a szülők körül – akik teljes boldogságban töltötték napjaikat a sárban – mindent betöltött a hatalmas visongás és visítás.

Telt-múlt az idő, és az istenek hiányolni kezdték királyukat a mennyekben. Távollétében nemsokára elégedetlenség és káosz uralkodott el. Végül a kisebb istenségek közül néhányat leküldtek a földre, akik megkeresték Indrát, és könyörögtek neki, hogy térjen vissza az égbe. Ám Indra már olyan régen élt a földön disznóként, hogy elfelejtette istenségét, és csak nevetett a kérésen. Már a beszéd képessége is elpártolt tőle, és csak fajtája horkanásaival tudta közölni a mennyi küldöttekkel, hogy semmilyen öröm nem ér fel a disznóléttel, s hogy az élet módfelett csodálatos, és még a mennyország sem képes ilyen élvezeteket kínálni. De az istenek leginkább attól rémültek meg, hogy Indra arra ösztökölte őket, hogy feladják a létezés magasabb szintjeire való hiábavaló törekvést, jöjjenek le a földre, és éljék a disznók boldog életét.

A mennyei lényeket elfogta a szégyen Indra lealacsonyodása láttán, és visszatértek, hogy az Úr Siva segítségét kérjék, aki ideje nagy részét meditációba merülve töltötte. Szerencsétlenségüket látva a nagy isten beleegyezett, hogy kisegíti őket a bajból. Háromágú szigonyával leereszkedett a földre, és Indra keresésére indult, akit végül meg is talált, amint nyilvánvaló élvezettel túrt egy szemétdombon. Siva minden könnyörgése hiábavalónak bizonyult, a vadkan csak mérgesen felröfönt, és éles agyaraival még meg is fenyegette az alkalmatlankodót. Látva, hogy nincs más megoldás, a hatalmas isten fogta háromágú szigonyát, és egyetlen lökéssel felszakította a disznó testét. Az állat azonnal kimúlt, és szétszakadt testéből Indra isten gyönyörű alakja emelkedett ki, mennyei fénytől tündökölve. Mielőtt azonban az ég felé vette volna útját, megállt egy pillanatra, hogy megnézzé a vadkan durva és élettelen vázát. „Valóban – mondta lágy mosollyal az arcán –, nem volt ez több egy disznó álmánál.”

#### A GYÖNGYÖK VALÓDI ÉRTÉKE

Hanumántól, a majmok királyától kapott segítsége révén Ráma győzedelmeskedett Rávana, a démonkirály felett. Hálája jeleként Ráma egy felbecsülhetetlen értékű gyöngysort adományozott Hanumánnak. Hanumán el volt ragadtatva, és fejet hajtott ura előtt, majd leült egy közeli fa alá, a gyöngyöket lefűzte, szétrágta és elhajította őket.

Ráma szeretett felesége, Szítá teljesen megütközött a majomkirály esztelen viselkedésén.

– Vajon nem tudja – kérdezte urától –, hogy azok valóban értékes gyöngyök? Miért roppantja össze és dobja el őket csak úgy?

– Kérdezd meg Hanumántól, kedvesem – válaszolta Ráma mosolyogva –, majd ő megindokolja, miért.

Amikor Szítá megkérdezte Hanumántól, ő ekképpen válaszolt:

– Űrnöm, felnyitottam az első gyöngyöt, hogy megnézzem, Uram, Ráma neve benne van-e, de mivel a szent nevet nem találtam, értéktelenként elhajítottam. Ugyanezt tettem a második, a harmadik, a negyedik, majd a tizedik és a huszadik gyöngyszemmel. Az a gyöngy, amiben nincsen benne az én Uram neve, nem igaz gyöngy nekem.

#### A TIGRIS ÉS A KÉT BARÁT

Két férfi, akik barátok voltak, egy erdőn haladtak át együtt, amikor szembetalálkoztak egy tigrissel. Halálra rémültek, sarkon fordultak és menekülni próbáltak, de az éhes állat hamarosan a nyomukban loholt. Egyikük felmászott egy fára, sorsára hagyva szerencsétlen társát, aki soha nem tanult meg fára mászni. Az, miután ily módon önmagát kellett volna megvédelmeznie, és a menekülésre más esélyt nem látott, a földre vetette és halottnak tette magát, mert valamikor azt hallotta, hogy a tigrisek holttesthez nem nyúlnak. Amikor a tigris közeledett, visszatartotta a lélegzetét, és meg sem moccant. Az állat egy pillanatig figyelte a hason fekvő testet, megszagolta, majd megfordult és elment.

A másik férfi mindezt egy faágról figyelte. Amikor a tigris már biztonságos távolságba került, lemászott a fáról, és megkérdezte a barátjától, mit súgott a fülébe a tigris. „Azt mondta, hogy soha ne bízzak meg egy olyan barátban, aki a szükség idején elhagy engem” – hangzott a válasz.

#### A KÍVÁNSÁGTELJESÍTŐ FA

Egy fiatalember nagyon vágyott arra, hogy megtalálja a fát, mely minden kívánságot teljesít. Állandóan csak ezt járt a fejében, s keresztül-kasul bejárta a Himalája hatalmas erdeit. Hosszú keresés után végre rábukkant a fára, és szíve repesett az örömtől, amint szemlélte, mert azt hitte, mostantól minden gondjának vége szakad.

„Milyen csodálatos lenne, ha volna egy nagy zsák aranyam” – gondolta, és abban a pillanatban egy kupac csillogó arany tárult tágra nyílt szemei elé. Szóhoz sem jutott a boldogságtól, és most egy láda ékszerszámot kívánt. Egy szempillantás alatt az is ott hevert a lábai előtt. „Egy színarany palotát szeretnék” – kiáltotta. És láss csodát, csillogó-villogó palota állt előtte. Mivel a hosszú utazástól megéhezett és elfáradt, ennivalót kívánt. Alighogy így tett, pompás ételek jelentek meg. Csak evett és evett, amíg már nem fért több a bendőjébe. „Egy kényelmes puha ágyat szeretnék, hogy fáradt tagjaimat megpihentessem” – hangzott a következő kívánság. Alighogy kiejtette a szavakat, egy színarany ágy állt előtte.

Elnyúlt a csodálatosan puha ágyon, amikor hirtelen ráébredt, hogy még mindig a sötét erdő kellős közepén fekszik. „Mi lenne, ha erre jönne egy tigris, és felfalna?” – gondolta magában. Azon nyomban megjelent egy tigris, rávetette magát, és szőröstül-bőröstül felfalta.

#### AZ ELVESZETT BARÁT MEGTALÁLÁSA

Egyszer tíz férfi, mind igaz barátok, egy sebes folyón gázoltak át. Csak nagy nehézségek árán érték el a túlsó partot, és egyikük megszámolta a társaságot, mert biztos akart lenni benne, hogy mindegyikük épségben átért. De mivel önmagát elfelejtette beleszámolni, kétségbeesetten látta, hogy valamelyikük hiányzik. Most másvalaki számolt meg mindenkit újra, mert azt gondolta, a társa biztosan elvétette valahol, ám ő is elfelejtette magát beleszámolni, és így arra jutott, hogy valaki tényleg hiányzik. Ez hamarosan pánikhoz vezetett. Mindegyikük számolni kezdett, és mind csak kilenc embert talált. Szilárd meggyőződésükké vált, hogy egyikük megfulladt, így leroskadtak, és hangosan zokogva siratták társuk elvesztését.

Ekkor éppen arra ment valaki, és látva a csoport szálnalmas helyzetét, fájdalomuk oka felől érdeklődött. Elmesélték neki a történeteket, az idegen azonban megbizonyosodott róla, hogy igazából tízen vannak. Erre fel elhatározta, hogy bebizonyítja nekik, hogy mind épek és egészségesek. E célból sorba állította őket, s így szólt: „Most megmutatom nektek, hogy a tizedik barátotok nem veszett el, amint azt hiszitek. Az elsőnek közületek, akit fülön csapok, azt kell kiáltania: egy, a másodiknak azt, hogy: kettő, és így tovább.” A barátokat örömmel töltötte el annak lehetősége, hogy elveszett barátjuk megkerülhet, így azonnal beleegyeztek, s várakozva sorba álltak. Az első csattanó pofont kapott a fülére, és egyből felkiáltott: „Egy!” A másodiké sem volt kisebb, és rögtön rá is vágta: „Kettő!” Csapások és kiáltások futottak végig a soron a kilencedikig. Végül a tizedik és egyben az utolsó is kapott egy jókora fülest. „Tíz!” – ordította torkaszakadtából, mire a tíz jó barát egymás karjaiba omlott, s megkönnyebbülve és ujongva táncoltak körbe-körbe.

#### A MINISZTER ÉS A KOLDUS

Egy miniszternek az volt a szokása, hogy amikor a palotába lovagolt a királyhoz, mindig a legjobb ruháit és drága ékszereit vette magára, hogy gazdagságát mindenkinek fitogtathassa. Egy koldus, aki minden áldott nap végignézte ezt a színjátékot, egyszer fennhangon köszönt meg mindent, amit a gazdag embertől kapott.

– Micsoda! – kiáltott fel a miniszter riadtan. – Csak nem találtál valamilyen ékszert, amit elejtettem?

– Nem, uram – válaszolt a koldus. – Egyetlen ékszert sem vesztettél el. Minden erőddel azon fáradozol, hogy megőrizd őket, én pedig csak állok itt, és kedvemre gyönyörködhetek bennük.

#### A SZOKÁS HATALMA

Egyszer egy tolvaj, aki minden bűnét megbánta s új életet akart kezdeni, egy szerzetesrendbe kérte felvételét. Miután elegendő jelét adta őszinteségének, a szerzetesek végül befogadták maguk közé.

Nem sokkal ezután éppen úgy adódott, hogy a rend minden tagja zarándokútra indult. Ahogy egyik helytől a másikig utaztak, furcsa dolgok kezdtek történni. Néhány szerzetes batyujából eltűntek tárgyak, míg mások olyan dolgokat találtak a csomagjukban, ami nem az övék volt. Ez így ment szinte minden éjjel, és a rejtélyre nem tudtak magyarázattal szolgálni. A szerzetesek közül néhányan úgy döntöttek hát, hogy egész éjjel ébren maradnak, hátha el tudják kapni az enyveskező tettest.

Az éj csendjében a hajdani tolvaj, aki meg volt győződve arról, hogy mindenki alszik, kinyitotta a mellette lévő batyuját, kivett egypár dolgot, gyönyörködött bennük egy ideig, majd másik batyukba helyezte őket.

Amikor egy ideje már ezzel foglalatostkodott, a leselkedő szerzetesek hirtelen felugrottak, és elfogták a tolvajt.

– Miért csinálod ezt, barátunk? – kérdezték tőle. – Elfelejtetted, hogy letetted a szerzetesek szent fogadalmát?

– Tudom, testvéreim – válaszolta az egykori tolvaj némi szégyenkezéssel –, de a szokás hatalma még mindig nagyon erős bennem. Most azonban, hogy szerzetes lettem, semmit sem tartok meg magamnak, hanem azonnal továbbadom másoknak.

Élt egyszer egy öreg kígyó, akinek szinte már annyi ereje sem maradt, hogy ennivalót fogjon magának. Kétségbeesetten hevert egy tavacska partján, és siralmas helyzetén tűnődött. A szomszédságában élő békáknak feltűnt a látszólag ártalmatlan kígyó, oda-mentek hozzá, és megkérdezték tőle, mitől olyan szomorú. A kígyó, reménykedve abban, hogy ily módon békalakomához juthat, gyorsan kiötlött egy ravasz tervet.

– Ó jaj, barátaim! A sors halálra ítélte engem. Elmondom nektek, hogyan történt. Egy békára vadásztam ma, aki az éppen ajátosságukat végző bráhmanákhoz menekült. Én összetévesztettem egy bráhmana fiú lábujját a békával, azt martam meg, és a fiú holtan esett össze. A boldogtalan apa örömmel megölt volna, ám ehelyett átkot szórt rám. Haragjában így kiáltott fel: „Minden megvevett lény közül te legyél a földön a legmegvetettebb! S mivel ezt a fájdalmat okoztad nekem, ilyen vénen legyél a békák szállítója!” A békák ezt hallván elterjesztették az örömteli hírt társaik között. Végül a békakirály is értesült róla, és kíséretével megjelent a színen.

Amikor a békakirály beszélt a kígyóval és megbizonyosodott a hír igazáról, büszkén hátravetette a fejét, és körbevitette magát vízi királyságán. Sok másik béka is csatlakozott az új játékhoz, és élvezték a körutazást. Egy napon azonban a kígyó még a szokásosnál is lassabban vitte körbe utasait. Amikor a békakirály ennek okáról kérdezte, a kígyó így válaszolt:

– Óh, nemes király, már napok óta nem ettem, és ma már nincs erőm továbbmenni.

– Egyél, barátom – hangzott a békakirály parancsa –, de csak közönséges békákat!

– Nemes király – szólt a ravasz kígyó –, ez is az átok része!

Majd minden további tetovázás nélkül élvezettel falt fel annyi békát, amennyit csak bírt.

#### A KOLDUS IMÁJA

Egyszer egy koldus ekképpen imádkozott az istennőhöz: „Anyám, ha adsz nekem egy rúpiát, megígérem, hogy a felét visszaadom neked.”

Nem sokkal ezután a koldus egy fél rúpiát talált az út szélén. Mosolyogva kapta fel, és így kiáltott: „Óh, Anya, milyen csalafinta vagy te! Már el is vetted magadnak a másik felét!”

#### A NAGY FÉLREÉRTÉS

Egy koldus egyszer zárandokútra ment. Útközben számos gazdag ember előzte meg lóháton, akik mind ugyanoda igyekeztek. A koldus ezért megállt imádkozni: „Óh, Anya, adj nekem egy lovat! Hiszen én is hozzád megyek, mint ezek a lovas pénzeszsákok!”

Éppen akkor jött arra egy kanca hátán ülő gazdag ember. Alighogy elhaladt a koldus mellett, a kanca elleni kezdett, és az út mellett egy csikónak adott életet.

Mivel a gazdag ember szolgája teljesen el volt foglalva azzal, hogy a kancát ellássa, odakiáltott a koldusnak: „Hé, te ott! Gyere, segíts ezt a csikót cipelni!”

Nem volt bátorsága a gazdag ember parancsát megtagadni, így szegény fickó most új terhével vánszorgott tovább, miközben ezt motyogta az orra alatt: „Jaj, Anya, hogy mennyire félreértettél engem!”

#### A TŰ ÉS A POHÁR VÍZ

Élt egyszer egy jó ember, aki házassága napjától fogva arra kérte a feleségét, hogy mindig tegyen egy tűt és egy pohár vizet a levél mellé, melyről az ételét ette.<sup>16</sup> Hűséges felesége életük minden napján teljesítette a kívánságát, de soha nem tudta, valójában mi célt szolgál a tű és a pohár víz.

Egy szép napon eljött a halál a jó emberért, és felesége e szavakkal fordult a haldoklóhoz:

– Drága férjem, egész életedben jó feleséghez méltón szolgáltalak. Soha nem kérdezősködtem a dolgaidd felől, egyvalami azonban mindig is rejtély volt a számomra. Boldoggá tenne, ha erre fényt derítenél. Sok-sok éven át mindennap egy tűt és egy pohár vizet tettem az ételed mellé, de soha nem tudtam, miért.

<sup>16</sup> Dél-Indiában tányér helyett banánlevélre tálalják az ételt. (A ford.)

Az öregember mosollyal az arcán válaszolt:

– A tű arra szolgált, hogy felszedjem vele a tálaláskor földre hullott rizsszemeket, a pohár víz pedig arra, hogy meg tudjam mosni benne őket. Egy hosszú életen át nem volt rájuk szükségem, mert te mindig óvatos és ügyes feleség voltál, aki soha nem ejtett le egyetlenegy rizsszemet sem a földre.

#### DE A HEGY ÉN VAGYOK

Egy ember elment a hegyhez, s így szólt hozzá:

– Milyen ostoba vagy te, hegy! Nem ismered sem a nagyságot, sem a magasságot, sem a súlyodat, én mégis mindent tudok rólad!

A hegy gondolkodott egy darabig, majd ekképpen válaszolt:

– Az lehet, hogy ezekről semmit sem tudok, de a hegy én vagyok.

#### ISTENNEK SEMMI SEM LEHETETLEN

Úgy hetven évvel ezelőtt történt, hogy egy indiai katona, aki a brit hadseregben szolgált Indiában, őrszemként volt beosztva. Megbízhatósága és hűsége révén felettesei kegyeikbe fogadták, szerették és megbíztak benne. Éjfél körül a katona figyelte a csapat emberre, akik Ráma Csandra szent nevét énekelték. Az énekesek odaadása magával ragadta a katonát, letette fegyvereit, csatlakozott a társasághoz, és csak hajnalhasadtakor tért vissza.

Ez nem csupán egyszer esett meg, hanem szinte minden éjjel megismétlődött, mire végül felfedezték a katona távollétét. Parancsnoka magához hívatta, és figyelmeztette, hogy ha ez a súlyos mulasztás ismét bekövetkezik, főbe fogják lőni.

Aznap éjjel az áhítatos csoport megint elhaladt őrhelye közelében. Elszántan küzdött, hogy ellenálljon, de Isten neve egyre hangosabban és hangosabban visszhangzott a fülében, míg végül eldobta a puskáját, és követte az Istennek hódolókat.

Parancsnoka azonban annyira megbízott a katonában, hogy nem akarta elhinni az újabb vádakat. Ehelyett úgy döntött, hogy ő maga vizsgálja ki az ügyet. Azon az éjszakán kiment hozzá, és

örömmel látta, hogy a katona az őrhelyén van. Háromszor jelszót váltottak, majd a parancsnok hazatért pihenni.

Másnap reggel a katona – sorsába beletörődve – jelentette, hogy már megint távol járt őrhelyétől, a parancsnok azonban nem volt hajlandó a jelentést elfogadni, azt állítva, hogy ő maga váltott jelszót vele háromszor.

A katona először tiltakozni kezdett, majd elcsendesedett, mert hirtelen felismerte, hogy ez maga a Ráma Csandra volt, és hogy Istennek semmi sem lehetetlen.

#### A BÖLC S VÁLASZTÁS

Egy bölcs miniszter, a király tanácsadója és barátja hirtelen meghalt. A király szomorúan kereste utódját keresztül-kasul az országban. Azok közül, akik szóba jöhettek, a két legmegfelelőbb egy öregember és egy ifjú volt.

A királynő a fiatal választotta csinos kinézete és fürge észjárása miatt, a király ugyanakkor az idősebbet kedvelte jobban, akinek nyugodt tekintete tudásról és bölcsességről árulkodott.

Minthogy csak egyikük lehetett miniszterelnök, a király arra biztatta királyi hitvesét, hogy a dolgot igazságosan döntsék el. Aki jobban meg tud válaszolni a feltett kérdésre, azt választják ki az állás betöltésére.

Másnap a királynő és hatalmas gyülekezet jelenlétében a király feltette a kérdést:

– Egyik éjszaka, mielőtt lefeküdtem volna, odajött hozzám valaki, és jól pofon vágott. Alighogy megütött egyszer, megütött másodszor is, majd megrugdosott és belém öklözött. Milyen büntetés jár az ilyen vétekért?

A fiatalember heves dühében a gazember halálát követelte, aki meg akarta gyilkolni a királyt. Amikor kikérték az öreg véleményét, megértő mosoly suhant át az arcán.

– Uram, a királyi személyedet ért ütések a szeretet pusztá kifejezései voltak. Egy-egy csók jár mindkét kézre, melyek pofon ütöttek, egy-egy csók a lábcskákra, melyek beléd rúgtak, és illatos rózsafüzér arra a kicsi testre, mivel ki más bánhatott ily módon Őfelségével lefekvés előtt, mint saját gyermeke?

A királynő megölelte urát, és meghajolt akarata előtt, mivel most már felismerte, hogy nagyobb segítség a királynak, ha a királyság kormányzásában egy bölcs ember a jobb keze.

## A TUDOMÁNY ÉS A JÓZAN ÉSZ

Négy jó barát mindig együtt volt jóban-rosszban. Hárman közülük egészen a tudománynak éltek, míg a negyedik, aki belefáradt a tanulásba, az egyszerű, józan eszt részesítette előnyben.

– Keményen dolgoztunk, hogy idáig eljussunk, de mit ér az életünk, ha a tehetségünket nem tudjuk kamatoztatni? Menjünk világgá, és szerezzünk nevet magunknak, hogy a fáradozásunk megtérüljön – mondogatta a három tudós egymásnak.

Önteltségük nem ismert határokat, és úgy határoztak, hogy megszabadulnak negyedik társuktól, akit nem vezérelt más, csak a józan esze.

Már éppen el akarták üldözni a szegény fickót, amikor a harmadik közbelépett:

– Gyermekekörunktől együtt vagyunk. Ne váljunk szét ilyen semmiség miatt! – kérlelte őket.

Így aztán tovább folytatták útjukat, városokon és falvakon, hegyeken és völgyeken, erdőkön és dzsungeleken át, míg egy nap az ösvényen egy oroszlán csontvázára bukkantak.

– Na, most itt a lehetőség, hogy bebizonyítsuk óriási hatalmunkat – jelentette ki a három tudós. – Életre fogjuk kelteni ezt az oroszánt!

– Az isten szerelmére, ne tegyetek ilyet! – kiáltott fel a józan ésszel megáldott. – Ha felélesztitek, biztosan megesz minket.

– Hallgass el, te tökfilkó! Mit tudsz te a mi tudásunkról? – utasították rendre.

Erre a negyedik barát sietve felmászott egy fára, hogy az ostoba tettét biztonságos magasságból szemlélje.

A három tudós először is összerakta a csontokat, aztán helyreállították az izmokat, az idegeket és a véráramot, majd életet leheltak az állatba.

Az ily módon életre keltett oroszlán egy szokatlanul erős és kegyetlen példány volt. Mennydörgésszerű ordítással rávetette magát a három barátra, és hamarosan bőségesen belakomázott

belőlük. Amikor degeszre ette magát és továbbállt, a negyedik barát lekúszott a fáról, és a legrövidebb úton hazaszaladt.

## AZ ÁLLHATATOSSÁG GYÜMÖLCSE

Egy földműves éjt nappallá téve azon dolgozott, hogy csatornát építsen, és a folyóvizet a földjére vezesse. Elmaradtak az esőzések, a föld kiszáradt, a termés tönkrement, és a földműves családját az éhínség fenyegette.

Amikor egyszer az ember nem tért vissza este a kunyhójába, felesége érte ment a földekre, és amint megtalálta, jól leszidta:

– Miért nem jössz haza? Látod, mennyire nem törödsz a gyerekekkel és velem? Alig eszel, és minden este későn érsz haza. Ez nem családi élet. Hagyd abba azonnal a munkát, és gyere haza!

A földműves dühbe gurult, és haragjában ásóájával fenyegette a feleségét.

– Érted és a gyerekekért dolgozom ilyen keményen! – ordította. – Éhínség van! Ha nem tudom elvezetni a vizet a földekre, éhen fogunk halni.

A rémült asszony hazaszaladt, a férfi pedig háborítatlanul folytatta munkáját. Amikor végzett vele, odahívta feleségét, gyengéden átölelte, és így szólt hozzá:

– Kedvesem, nézd, ahogy a folyóvíz a földeinkre árad! Többé nem kell félnünk az éhezéstől.

Örömkönnyek között ették meg aznap a rizsadagjukat.

Nem messze tőlük élt egy másik földműves. Ő is ugyanebben a nehéz helyzetben volt, és szintén elkezdett csatornát ásni. Rög-tön első este, amikor nem tért haza, a felesége a keresésére indult, és jó alaposan összeszidta, amiért nem ért haza vacsorára.

– A munkád várhat! Azonnal gyere haza, és törődj velünk! Elég, ha annyit dolgozol, amennyi szükséges.

A földműves engedelmesen letette szerszámain, és úgy követte a feleségét, mint egy kiskutya. Ennek az lett az eredménye, hogy a vetés nem jutott vízhez, és a családja éhen halt.

Egy kisváros szélén élt egyszer egy szent. Szentségét messze-menően elismerték, és a tanácsáért mindenfelől érkeztek hozzá az emberek. Egyetlen hibája volt csak, ami a tisztaságán foltot ejtett, ez pedig az volt, hogy egy gyönyörű kurtizán után vágyakozott, aki az utca túloldalán lakott. A szent mindennap végignézte, hogy naplemente után gazdag látogatók érkeznek a kurtizánhoz, és legszívesebben ő is egy lett volna közülük. Ezért persze – miután lement a nap – ő ahelyett, hogy a gondolatait befelé fordította volna, azzal küzdött, hogy megfékezze alantas vágyait.

A kurtizán viszont nap mint nap látta, hogy tömegek tódulnak a szenthez, és arra vágyott, hogy közöttük lehessen, és részesüljön a szellemi táplálékban, amit nekik osztogat.

Évek teltek el így, majd amikor földi életük a végéhez ért, a halál istene eljött hozzájuk, és átvezette őket a túlvilágra. Ott a kurtizánnak a mennyországban jelölte ki a helyét, a szentet viszont a pokolba küldte. Amikor a többi isten megkérdezte Jamát, a halál istenét, vajon milyen érdemei vannak a kurtizánnak, melyeket a szent nem tud felülmúlni, ő ekképpen felelt: – A földön töltött évek alatt a kurtizánnak, bár a testi bujaság csapdájába esett, a szíve a szentek társaságára vágyott és a gondolatait magasabb rendű dolgok foglalták le, míg a szentet, bár Istenről prédikált, belül az érzéki vágy tüze emésztette.

#### A CSENDES BÖLCSE ÉS A RÉSZEG

Egyszer egy részeg elbotlott egy szentben, és sértésekkel halmozta el őt, majd amikor az utóbbtól semmi választ nem kapott, dühösen fújtatva még neki is esett. A szent, áldott meditációjába merülve, még megvédeni sem volt képes magát. Néhány járőrkelő felfigyelt rá, hogy mi történik, és a segítségére sietett, s most ők kezdték verni a részeg.

Mindeközben a szent magához tért mély meditációjából, és egy szempillantás alatt felfogta, hogy mi folyik körülötte. Szomorúan látta, hogy tudatlan támadójának mennyi fájdalmat kell elszenvednie, és mivel hallgatási fogadalmat tett, ezeket a sorokat

vetette egy darab papírra: „Aki ezt az embert üti, az engem üt. Engedjétek el, mert megbocsátottam neki.”

Az írott üzenetnek azonnal engedelmeskedtek, és a férfiak felhagytak az ütlegekkel.

A részeg mélyen megrendítette e nem várt jószág. Felállt és úgy ment el, hogy egy szót sem szólt, de a szemébe könnyek gyűltek.

#### AZ ELMÉBEN VALÓ VÉTEK

Sankarácsárját, a nagy bölcset – aki híres volt rendkívüli értelméről és sokoldalúságáról –, India-szerzte a védánta filozófia legnagyobb tekintélyeként tartották számon. A tanult panditokkal való vitái mindig az ő javára dőltek el, mert kijelentései az isteni igazság felismerésén alapultak.

Egyszer úton volt követőivel, amikor összetalálkoztak egy gyönyörű fiatal lánnyal, aki nagy bajba került. Az esőzésektől megáradt a folyó, és sem híd, sem csónak nem állt rendelkezésére, hogy átkeljen a másik partra. Helyzetét látva, a szent karjába emelte a leányt, átgázolt vele a folyón, és gyengéden letette őt a másik oldalon.

Az eset megdöbbenést váltott ki a követők közül, izgatottan suttogtak róla egymás között, mivel előtte még soha nem látták, hogy mesterük ilyen közel került egy nőhöz. Tanításának része volt az is, hogy szerzetesekként minden kapcsolatot el kell kerülniük a gyengébb nem képviselőivel. Most pedig a szemük előtt vétkezett!

Minden bátorságukat összeszedték, mesterük elé járultak és megkérdezték tőle, hogyan vetemedhetett ilyesmire.

Tanítójuk fürkészőn nézett rájuk, majd széles mosollyal az arcán így szólt:

– Látom, még mindegyikőtök a karjában viszi azt a leányt.

#### A HIT EREJE

Élt egyszer egy tanult ember, akit nagy büszkeséggel töltött el a műveltsége. Minden reggel egy lány hozott neki tejet a szomszéd faluból, aki azonban egyik reggel elkésett.

– Te lány, miért késtél el? – kérdezte tőle a férfi.

– Tiszteletre méltó uram – kezdte a lány alázatosan –, a folyó megáradt az esőzésektől. Nagyon erős az áramlat, és át kellett gázolnom rajta.

– No hiszen! – kiáltott fel a tudós. Mondd ki Isten nevét, és biztonsággal át fogsz kelni a legmélyebb vízen is!

Másnap reggel a lány olyan korán odaért, mint még soha azelőtt.

– Hogyan lehet, gyermekem, hogy ilyen korán itt vagy ma? – kérdezte tőle a férfi.

– Uram, hiszen Ön mondta nekem, hogy mondjam ki Isten nevét, amikor a folyón átkelek. Úgy is tettem, és minden baj nélkül átsétáltam a vízen.

A tanult ember nem volt hajlandó ezt elhinni, így a lány levitte a vízhez. Kimondta Isten nevét, átsétált a vízen, és hívta a férfit is, aki derékig felemelte a ruháját, és félelemmel telve lépett a sebes áradatba. Nemsokára nyakig ellepte a víz.

– Ez így nem lesz jó – kiáltott át neki a lány a túlsó partról. – Nem csak kimondani kell Isten nevét. Hinni is kell benne!

#### A TŰRELEM ÉRDEME

Náradának, a nagy bölcsnek egy sűrű erdőn át vezetett az útja, amikor egy fa alatt meditációban ülő szerzetes megkérdezte tőle, hová igyekszik.

– Isten felé tartok – hangzott a bölcs válasza.

– Akkor kérlek, kérdezd meg tőle, hányszor kell még megszületnem ezen a földön, hogy elérjem a megvilágosodást.

Nárada megígérte, hogy megteszi, és továbbment. Nem jutott messzire, amikor egy boldogságában éneklő és táncoló fiatalemberrel találkozott. Miután üdvözölte Náradát, a fiatalember is megkérdezte, hová tart.

– Az utam Istenhez vezet, fiam – felelte a bölcs.

– Ha így van, kérlek, kérdezd meg tőle, hányszor kell még visszatérnem erre a földre, mielőtt elérem a végső megszabadulást.

Nárada őt is biztosította felőle, hogy beszélni fog Istennel.

Az évszakok többször váltották egymást, amikor Nárada újra visszatért a földre. Útja ismét az erdőn át vezetett. A szerzetes

tisztelettudóan köszöntötte, és azután érdeklődött, vajon Nárada megkérdezte-e Istentől, hány élet vár még rá.

– Még három születés, és azt követően szabad vagy – jelentette ki a bölcs.

– Micsoda szerencsétlenség! – siránkozott a szerzetes. – Tényleg még háromszor vissza kell térnem a földre? Milyen szerencsétlen sors jutott nekem!

Később Nárada találkozott a fiatalemberrel, aki vidáman köszöntötte, és megkérdezte tőle, hoz-e valamilyen üzenetet Istentől.

– Látod azt a nagy lombú fát? – kérdezte Nárada. – Amennyi levele annak a fának van, annyi születésen kell még átmennem a megszabadulásod előtt.

– Csak olyan kevésen, Nárada, tényleg csak olyan kevésen? – perdült táncra a fiatalember hatalmas örömeiben.

Csak táncolt és táncolt, amikor egy hang szólott hozzá:

– Legyen is jó a kedved, mert már ebben a pillanatban szabad vagy!

## Tartalom

Előszó a magyar kiadáshoz ..... 7

Előszó ..... 11

### I. RÉSZ

VISSZATEKINTÉS ..... 15

1. fejezet: Munkánk Nyugaton ..... 17

2. fejezet: Amiben hiszünk, az valósággá válik ..... 29

3. fejezet: A jogaiskola céljai ..... 42

4. fejezet: Indiai emlékek ..... 46

5. fejezet: Indiai gyermekkor ..... 51

6. fejezet: A dzsungel nyelve ..... 54

7. fejezet: Az indiai anya ..... 61

### II. RÉSZ

TANÁCS ÉS ÚTMUTATÓ

A JÓGA NÖVENDEKEINEK ..... 65

1. fejezet: A jogagyakorlatok lényege ..... 67

2. fejezet: Hasznos javaslatok jogánövendékeknek ..... 70

3. fejezet: A meditáció és annak jótéteménye ..... 75

4. fejezet: A pajzsmirigy fontossága ..... 84

5. fejezet: Speciális gyakorlatok a megfázás  
és a székrekedés elkerülésére ..... 87

6. fejezet: Kelj fel, és légy szabad! ..... 89

7. fejezet: Kezdjük a napot jógaival! ..... 91

8. fejezet: Az oroszlán és a báránypok ..... 95

### III. RÉSZ

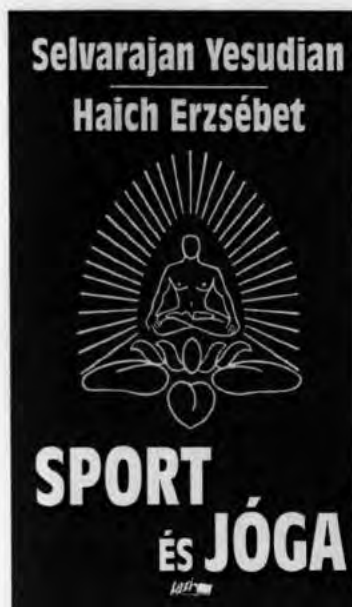
|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| GONDOLATOK AZ ÖNFEJLESZTÉSRŐL .....                             | 99  |
| 1. fejezet: Az ember természete .....                           | 101 |
| 2. fejezet: Szellemi növekedésünk .....                         | 107 |
| 3. fejezet: Prána – az életenergia .....                        | 109 |
| 4. fejezet: Reinkarnáció .....                                  | 117 |
| 5. fejezet: Töprengenivaló gondolatok .....                     | 127 |
| 6. fejezet: Egyéni és a hazával szembeni kötelezettségünk ..... | 137 |
| 7. fejezet: Észrevételek az indiai és az európai zenéről .....  | 143 |
| 8. fejezet: Kérdések és válaszok .....                          | 149 |
| 9. fejezet: Gondolatok és aforizmák .....                       | 168 |
| 10. fejezet: Tények és elmélkedések .....                       |     |
| 11. fejezet: Padmaszambhava jógi szavai .....                   | 190 |
| 12. fejezet: Gyermekek mondásai .....                           | 197 |
| 13. fejezet: Idézetek Vivékánandától .....                      | 198 |
| 14. fejezet: Tanítások a Mahábháratából .....                   | 199 |

### IV. RÉSZ

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| EGY CSOKOR VERS .....         | 205 |
| Ima .....                     | 207 |
| Anyá .....                    | 208 |
| Kis lámpásom .....            | 209 |
| Erő .....                     | 210 |
| Te, erőnek Istene .....       | 211 |
| Óh, Uram, az is Te vagy ..... | 213 |
| Lábnymok .....                | 214 |

### V. RÉSZ

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| INDIAI LEGENDÁK ÉS MESÉK .....                 | 217 |
| 1. fejezet: Buddha legendái .....              | 219 |
| 2. fejezet: Szávitri és Szatjaván .....        | 242 |
| 3. fejezet: Judhisthira bölcsessége .....      | 248 |
| 4. fejezet: Judhisthira megpróbáltatásai ..... | 253 |
| 5. fejezet: Indiai mesék .....                 | 260 |



*Yesudian e híres művében a tökéletes egészség megszerzésének és megőrzésének módszereit ismerteti, bizonyítva a hatha-jóga testet-lelket egyaránt gyógyító erejét.*

2000 Ft

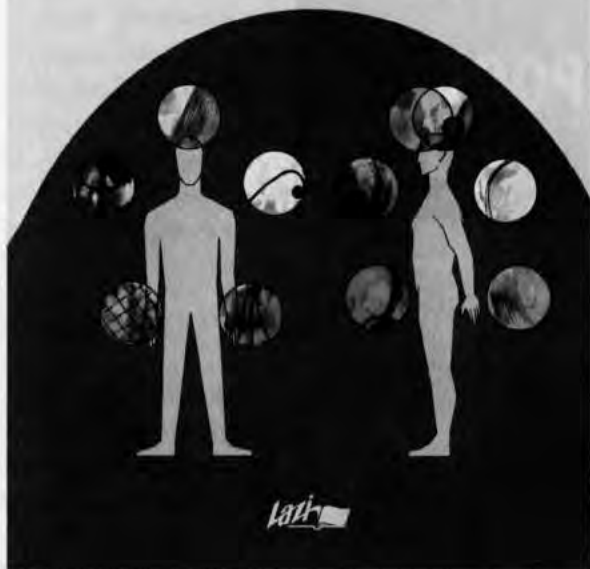


*Yesudian e művében a Sport és jóga gyakorlatait viszi tovább, és bemutat számos újat. A gyakorlatokat táblázatokba rendezte, az év minden hetére egyet, hogy gondosan kiválogatott, lépésről lépésre összeállított jógakurzust nyújtson át az olvasónak.*

1800 Ft

Tagir Abdull Al Bulgary

## A sors korrekciója



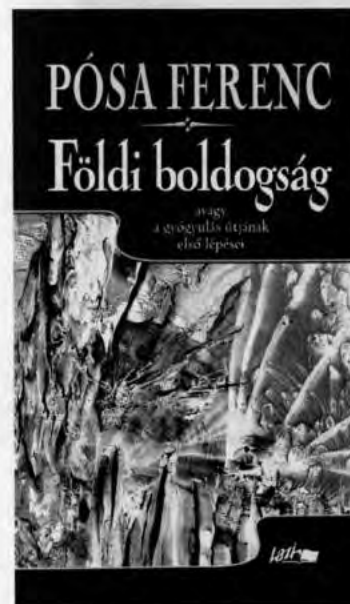
*Tagir Bulgary kidolgozott egy módszert, mely lehetőséget ad mindenkinek arra, hogy megjósolja saját jövőjét. Ez a módszer lehetővé teszi a sors diagnosztikáját és megjósolását már az első vagy a második foglalkozáson, és nem kell hozzá különleges képesség.*

2000 Ft



*Miklós Pál, a keleti kultúrák és művészetek szakértője e kis könyvecskéjében a sok legenda után tárgyyszerűen kíván informálni erről a vallási jelenségről, annak történetéről, elterjedtségéről, kapcsolatáról a keleti és a nyugati művészetekkel.*

890 Ft



*Ez a könyv életünk mindent átható láncolatáról szól. Gyengeségekről és azokról a lehetőségekről, melyekkel könnyebbé, erősebbé és sokkal örömtelibbé tehetjük életünket.*

1690 Ft

Antoine  
de Saint-Exupéry



## Citadella

*Az író főműve, elmélkedések az élet értelméről, életről,  
halálról, a családról, a mesterségről, az igazságról,  
a boldogságról, a szabadságról és a szeretetről.*

2800 Ft

A fenti kötetek utánvétellel (könyv ára + postaköltség) megrendelhetőek:

**LAZI KIADÓ**

6701 Szeged, Pf. 954; Tel.: (62) 407-511, (62) 310-676

e-mail: [info@lazikiado.hu](mailto:info@lazikiado.hu)

A Lazi Könyvkiadó teljes kínálata a [www.lazikiado.hu](http://www.lazikiado.hu)  
honlapon tekinthető meg.

A *Sport és jóga* és a *Jóga hétről hétre* népszerű szerzője ezúttal a jóga gyakorlásának jótékony szellemi-testi hatásaiba, saját tapasztalataiba és életének néhány kulcsfontosságú eseményébe vezeti be az olvasót. A könyvből kirajzolódnak a jóga évezredes bölcsességének különböző aspektusai, de Selvarajan Yesudian Magyarországon töltött éveiről is érdekes részleteket tudhatunk meg.

Selvarajan Yesudian hatha- és rádza-jóga képzését gyemekkorában kapta egy megvilágosodott mestertől, Móhan Szinghtől. Akkoriban sorozatosan súlyos betegségek kínozták, közöttük utolsóként az izomsorvadásos bénulás, melyekből a jóga gyakorlásának segítségével tökéletesen felgyógyult. A jóga azonban nemcsak testi, de szellemi gyógyulást is eredményez, és elvezeti az embert lehetőségei, fejlődése végpontjához – mely nem különbözik a kezdettől.

„A jóga azokat a gyakorlati lépéseket tanítja meg, melyeket bármelyik gyermek vagy felnőtt megtehet az önuralom felé. A tanítvány megtanulja, hogyan tartsa szorosan egymással harcban álló érzékei gyeplőjét. Megtanulja az égi paripák irányítását, melyek testének szekerét áthúzzák az élet háborgó vizein. Végül pedig megtanulja, hogy a test óriási szunyadó erejével együtt csak szolgál, s hogy ő, egyedül ő maga a saját élete ura, mivel nem különbözik az örökévaló, áldott és szabad szellemtől.”



2800 Ft