

PRAKASH

VÍZÖNTŐ-SZUTRA
Versek a szellemi útról

PRAKASH

VÍZÖNTŐ-SZUTRA

Versek a szellemi útról

1983-2003



TEREBESS KIADÓ
BUDAPEST, 2003

Köszönetnyilvánítás

Külön köszönet az alábbiaknak az ihletért és a kötet megjelenésében nyújtott segítségükért:

Papaji

Bodri László György Yogi

Édesapám

Mamaji

Tara

Sati

Bolo

Radha

Ganesh

Padma

Gáts Tibor

Amrit Balázs

Jayadev

Terebess Gábor

Invokáció

Káli kora van.
Isten részeg.
Én is részeg vagyok.
Nem szeszekkel:
Istennel.

Ha felébredek,
része vagyok
Isten felébredésének.

Ajánlás

Végtelen hálával
ajánlom Mestereimnek,
akiknek mindent köszönhetek,
és minden *igazi* tanítványomnak,
akik nem felejtenek.

A Világfa, amelynek
ágai vagyunk mindannyian,
segítse növekedésüket.

Az élet
sejtjeinkben lüktető
forró boldogsága
legyen veletek.

BEVEZETÉS

Katasztrózsza

Ha az özönvíz napján
cellámig ér az áradat:
a küszöbre ülök majd,
és megmosom arcomat.

Az élet szentsége

Minden megszentelhető.
Bárhol megteremthető
a mindenség közepe.
Ahogy a teáscsészét
fogod két kezedbe.

Versírás

Az összes lehetséges szavak,
nagy rakás csomag, lehullanak,
és a szédítő csendben
állva maradok a kötélen.

TEREMTÉS

Boldog áldozat

A Teljességet csak akkor
kaphatom meg magamnak,
ha odaadom neki magamat.
Akkor végképp semmi nem az enyém,
de egy vagyok benne Magammal,
nem vagyok külön kis „én”.

Szédítő

A világ egy kis doboz,
amelybe
beraktak minden nagy dobozt.

Huzatos errefelé az idő,
mikor hét dimenzióból fúj
egyszerre a szél!

Olyan magányos vagyok,
mikor hangyák a galaktikák,
és szétmásznaK Isten hírével...

Mozi

Micsoda látomás ez a város?
Lebontott ház foghíján állok,
s nézem, hogy épülnek újak,
mert az emberek születni, élni,
lakni és meghalni akarnak.

Visszakeresés

A mélységben kapcsolatot találok
az összes lehetséges síkkal.
De miért ilyen bonyolultra
teremtettük a világot?

Szikla

Ha egy sziklafalon élsz, annál mélyebben,
annál életképesebben gyökerezel a létben,
minél hasonlóbbá válsz a kőfaladhoz.
Így élünk az örökkévalóság szikláján,
és csak akkor remélhetünk hosszú életet,
ha hozzásimulunk a végtelen csendjéhez.
De sose feledd, hogy te vagy a kővön játszó
fény, szín, élet, tünemény. Védd meg magad.
Őrizd meg nyitott változékonyságodat.
A csend háttere előtt csendülj fel saját hangodon.
Ott, ahol vagy, váltsd meg magad és légy szabad.

Létige

Kezdetben volt az *Ige*.

Az ige cselekvést, történést,
létezést jelentő szó.

(Gondolat, tudat, vibráció.)

Az eredetben a cselekvés, történés
a létezés része volt. „Aztán” valami történt,
és a cselekvés elszabadult. Sok-sok társunk
többé már nem is létezik, csak cselekszik.

Utána csodálkozunk, hogy mi történik.

A létezéshez való visszatérés úgy kezdődik,
hogy nem csinálsz semmit.

Csak nézel, és látod, hogy mi történik.

Lélegzel, és nincs többé pánik.

Csak ekkor tanulhatod meg, milyen az,
ha teszed a dolgod, és *mégis* létezel.

Tükörterem

Körülvesz a rejtély, mágikus tér,
megszentelt zóna, titkos szentély,
egy világnyi Elvarázsolt kastély,
amelyben *minden* megtörténik.

Végtelen játszóteret kaptunk,
hogy lejátsszuk összes játékaink.

Ki tudja, melyik ajtó hová nyílik.

Hagyd abba

Ne teremts két külön világot.
Spirituálisat végképp ne.
Minden, mindig itt és most van.
A valóság kettősség nélküli,
Egy.

Varázskör

A világ csupa görbe.
Rendezzük körbe-körbe.
Aki egyenesen rohangál,
beleszalad a tükörbe.
Parabolákon át néz
önmagára a világ.
Forgunk a közös középpont körül.

A természetfeletti
nem természetellenes,
hanem egy magasabb természet,
melynek az anyagvilág is része.
Aki a megváltást elveti,
magát rekeszti ki.

Térben és időben
bármilyen távoli,
most rögtön itt terem,
ha magamhoz engedem.
Kicsi a világ, és
minden összeér...benne(m).

MITOLÓGIA

Öntudat

Fényből lettél,
fénnyé leszel –
minden poron
átragyogva.

Legenda

Az Örültek Bolygója
évezredek óta tiltott zóna.
Szörnyű vihar söpört végig rajta,
és a tudatot szétsodorta.
A bolygó közös lénye feladta,
széthullott milliárd tudathasadásba.
Rögeszme-szigetek maradtak életben,
Tombolt a háború és a „történelem”.
Egy-egy csillagközi vándor mégis
belevetette magát a káoszba,
testet öltve. Jézus... Buddha...
Fényjeleket hagytak az éjszaka
legsűrűjébe hasítva.

Eredetmondák

Lélekvándorlás és evolúció!
Minden törvény *egyszerre* működik.
Többféle származás éltet minket,
többféle emlékezés. Mind igaz.
Magad rajzolhatod ki utad.

Tollas Kígyó

A Kígyó és a Madár harca:
vízözön, kozmikus katasztrófa,
mely a szárnyaló életet fenyegeti,
de az élet egy szárnycsapással
mindig előbbre jár, megmenekül.

A Kígyó és a Madár szövetsége:
Kundalini-kígyó, DNS-spirál,
az energia az egekbe száll,
a kígyó átadja a Tudás almáját,
Hermész felemeli kígyós-szárnyas botját.

Kússz el odáig, ahonnan már repülhetsz!

Szigetek

Szigetek kiemelkednek,
földrészek elsüllyednek,
s a szél-hordta magokból
a szűz szigeten kikelnek
az első növények.
Így terjed a Tanítás,
így terjed az élet.
Fúj a szél a kozmoszon át,
felvirágzanak új bolygók,
s a valóságok közötti
félig áteresztő hártván
átörvénylenek a rugalmas
megmaradási törvények.
Írjuk a végtelen történetet.

Utazók

Végtelen diadalmenet,
vagy mentés és menekülés
világok milliárdjain át –
új meg új virágzás, kinyílás,
mentés anyagból és anyagba.
Árnyék és fény, yin és yang;
a lelkünk Főnix: halhatatlan,
önmagáért létező tudat.
Bármikor megengedhetem magamnak
a mindenütt jelenlevő megváltást.
Belső mesterem vezet, mutatja az utat,
világokon át, szeretettel, szabadon.

Isten része vagy, más nem is lehetsz.
Járd csak az utad, s ha elakadnál,
a továbblépésed úgyis megoldódik:
ha máshogy nem, egy halállal.
Ezerféle lehet a gyógyulás.
A félelem csak a bezártság,
mely veszendő résznek hiszi magát,
pedig meg sem érinthet a halál.
Hányat éltünk már át!
Az átváltozások táncában
te mindig megmaradsz!

A Történet

Mindenben a jéghegy arányai.
A történelem: párszáz zúrós év,
alatta az ember rejtélyes évezredei.
Elmének tudása halovány fény,
alatta a mélységes mindenség.

Szövetség

A vetítő fénye
szemtől-szembe.
Az egész világot látom át
koncentrikus fénykörökben.
Minden pont középpont benne.
A szivárvány ígérete: Isten
nem küld több vízözönt a Földre.

Aranykor

Mindent megkaptam, amit akartam,
amire igazán vágytam. Néha jobbat.
Az önkívület hosszú pillanataiban
nyilvánvaló, hogy az Egyetlen Egy járja
örülten boldog gyümölcs-virág-táncát
megannyi formánkban, arcainkban,
egyesüléseink és elengedéseink
szívet tépően szép élethaláltáncában,
az élet (k)egyetlen szeretetében.

Az álom ragyogó testet öltött,
a test gyógyító álomba öleltetett,
szeretkeztünk a mindenütt jelenlevő
templomok lépcsőjén, a Szentély küszöbén.
Benn pedig örök és szüntelen Szerelem,
vakító, egyetlen, beteljesült fényben,
Siva-Shakti: vágyban eléggő félelem,
mindig elérhető, el sem veszíthetem...
Minden nap meghalok és örökké élek.

Feldolgozás

Ha meg nem emészted,
a valódi élmény is
távoli legenda marad.
Csak a tudatos ébrenlét,
a laza és szakadatlan figyelem
nyugodt, mozdulatlan víztükre
engedi be a fényt az életedbe.

Gaia

Az élet forró szeretet.
Minden sejtünkben benne lüktet.
Simogató fények, édes ének.
Hajlékony hajsálak örvénylenek,
súlytalan ujjak simítanak,
virágillatú fuvallat.
Lélegzem és lélegeznek,
ölelek, ölelnek és elengednek.
Szabadon áradó lélek és önző gének.

Az egész bolygó egyetlen lény,
osztódva megannyi testbe.
Élő óceán a felszínén,
vele hullámozom és ő velem.
A gyönyörű Gaia ébredszik,
ledobja sokezeréves álmát.
A fény-forrásban megmossa arcát.
Engedem, hogy elsodorjon az áramlás.
Újjászületik a Szivárvány-ország.

Archetípusok

Lelkünk legmélyén a képek
megszületésüktől örökkévalóak,
most és mindörökké
és minden világokban.

Rólunk szólnak a mítoszok.
A megváltás nem elvont dolog.
Visszavezetjük a világot

önmagunkon át az eredethez,
az őskép erőihez.

Az élet bennünk égő áldozatában
megérezzük azt, amit Isten érez.

Csoda

Arthur: Akkor csak álmodom, hogy itt vagy?

*Merlin: Természetesen. De ez ugyanaz, mintha
itt volnék. Még mindig ragaszkodsz
ehhez az ostoba különbséghez.
(Tankred Dorst)*

Meghalunk, újraszületünk.

Veszítünk, elkallódunk, elveszünk.

Mindez megtörtént már velünk.

De egy szép napon, mikor épp jó szögből

árad a fény: az utcán szembejövünk.

Merlin a fogságából kiszabadul.

A titkos Művészet mestere visszatér.

Egy sarkon, ahol az előbb senki sem volt, előlép.

Ha a világon az árnyék eluralkodik,

a rendteremtő Siva megjelenik.

A sárkány belép. Már csak egy emlék

voltam, de most az eszembe jutok.

Minden homályos, de a fényre botorkálok.

Lemegyek a régi helyre a folyóhoz,

ahova leraktam a varázskardomat.

Belépek az ősi szentély körébe,

és visszaveszem az erőimet.

A Nagy Játék

A Huszonkettes Csapdájában
mindenki megleli helyét.

A szerepek változatosak:
megannyi álom, örültség,
játszmák, elmék és eszmék,
körbe-körbe keringőzés.

Álarcok, páncélok, háromszor hét –
középen a Bolond Te magad légy!



HALÁL – SZÜLETÉS

Kisimul

Akinek az élet nem ad megnyugvást,
annak megadja az elmúlás.
De amint egy élet nem végtelen,
nem örök az elmúlás sem.
Aki még nagyon is lángol,
a sötétség ölében megpihen.
A hullámhegyek és hullámvölgyek
találkoznak a tengerszinten.

Születés

Idejöttem, hogy végére járjak álmaimnak.
Idehoztak az álmaim, hogy a végükre járjak.
Álmomban mindenki ugyanazt akarja,
csak önmagaimnak állhatok útjába.
A Tükörteremben harcolunk és szeretünk.

Kezdet

Az összes múltakat otthagynom.
Most teremtem a világot.
Most kezdődik, amiért megszülettem.
Valami, ami még sohasem volt.

Elfogadás

Emlékezz az ébredés utáni percre,
amíg elfogadod ezt a napot,
ezt a testet és ezt a világot.

Elvállalom, ha már így esett,
ezt a testet és ezt az életet.
A gátakat elmossa a szeretet.

Változás

A válság születés,
a születés válság.
Itt dől el, hogyan lesz tovább.
Ifjú forrongás, beavatás.
Akár túl is élhetjük.
Hazafogad a világ.

Visszatérés

Ahonnán megszöktél,
amitől a legjobban féltél,
oda kell visszamenni.
Megéletlenül nem maradhat
mögötted semmi.

Az átjáró

Kétirányú, ellentétes forgás
egyidőben. Nem szédülök.
Érzem: a sodrás is én vagyok.
Tudom, hogy jó helyre kerülök.

Igazán élni

Dolgunk van a világban.
Ne csak lézengjünk félholtan.
A világ arra való, amire használjuk.
Csak akkor van minden, ha megtaláljuk.
Legyünk itthon a testben, a létezésben.

Életre szóló szövetséget
kötöttem az élettel.
Hadd jöjjenek hullámvölgyek
és hullámhegyek,
míg lassan elérem
a kisimult víztükrömet.

Életéhség

Teret akartam, kozmikus teret!
Hogy elférjek, és kivetítsem
méternyi gerincem
végtelen álmait.

Epizódok

Az eltévedés a célba érés
szükséges mozzanata.
Sokszor a kitérő is
előbbre visz valahova.
Két pont között az egyenes
nem a legrövidebb;
a kerek világban vagyunk körívek.

Hadd legyen

A bezárkózás semmitől sem véd meg.
Feltéptem kapuimat: lesz ami lesz!
Át a pengeélű félelmeken
sebezhetően, mezítelen.
Élesben megy, jöhet akármilyen.
E ponttól túl késő visszatérni.
Csak az öröklétbe érdemes belehalni.

Igen

Az, hogy most élek (ami néha meglep),
Azt mutatja, hogy az örök tűz
most éppen bennem éled.
Örülök is neki, de mihez képest?
Ha nem lennék, akkor se bánkódnék.
Mindenhogy jól van minden.
Elég, hogy létezem.

Halál / Újraszületés

A halál nem fájdalmasabb
egy foghúzásnál.
Ötéves korom óta tudom.
Minden az elengedésen áll.
Teszem a dolgom.

A mostani világ a méh.
A halállal átszületünk.
Ahogy az anyaméhnek
halál volt (elengedés),
hogy ide születtünk.

A második halál után
A többi már könnyen megy.
Akár ki is próbálhatom
Az életet.

Lehetek sebezhető
úgy is, ha nem vagyok sebzett.
Teljesen meghalhatok
mint különálló ego,
anélkül, hogy tönkretenném
az ártatlan testemet.

Elhagy az élet? Dehogyan:
az élet vagyok,
és elhagyom ezt a testet.

Teljes kör

A halállal megyek el,
szabadon.
Az étellel mutatom be
áldozatom.

Elengedés

Sohasem az fáj, amit elveszíték,
hanem az, hogy kapaszkodom bele.

Ha elveszik tőlem:
halálos kíntás.
Ha elengedem:
ekszztatikus élvezet.

Nincs válasz

Lenni és nem lenni.
Mi más lehetne?
Nincs válasz az életedre.
Háború és béke, mindörökre.

Kígyó

A beavatás védőoltás
a halál ellen.

Mi másból meríthetné hát
a szérumát?



A KOZMIKUS TRÉFA

L'ego

Isten sohasem hajlandó
az ügyvéded jelenlétében
tárgyalni veled.

Kiábrándító

Életed bármilyen
sűrűvé teszed,
két történés között
mindig ott reked
a végtelen szakadék.

Csalódások

Amikor az álmod
valóra váltod,
kapsz egy sűrűbb álmot.
De egyszer minden álomból
fel kell ébredned.
Nem úszod meg
a mulandóságot.

Álomvilág

Ne vedd komolyan.

Az egész itt-létünk

Isten játéka:

„Mi lennél, ha ember lennél?”

„Mi lennél, ha világ lennél?”

Ébredek az álomból Önmagamra.

Egyéni

Az egyéniségünk

az egyedi módszerünk arra,

hogyan hagyjuk el a harmóniát.

De még ebben is

típusokba tartozunk.

Kitérők

Aki nem tud végigmenni az úton,
mindig talál vigaszt útközben.

Amíg vigaszt találsz útközben,
nem tudsz végigmenni az úton.

Ha legyőzöl egy kísértést,
a jutalmad nem marad el.

Ha más nem, hát találkozol
egy sokkal jobb kísértéssel.

Terápia

Érdekel a betegséged.
Vagy meggyógyítlak,
vagy én is beleesek.

Belső Tanítás

A dogmák Istene –
az elme Istene.
Valaki elképzelte.
Engedd el a képet,
és bízd rá magad
a Mindig Jelenlevőre.
Merülj a szívedbe.
Isten nem vallásos,
csak eksztatikus.

Búcsú a biztonságtól

Hogy tovább juss az életedben,
fejest kell ugranod a sötétségbe.
A falnak viszont senki sem
megy neki fejjel, ha nem bolond.
Csak az a gond,
Hogy a sötétben a fal
És az üresség mélye
Pont egyformán néz ki.

Ugrom, és nem számít semmi.

A kozmikus tréfa

Legalább azt leírom,
hogy lehetetlen leírni.
Kívül és belül minden,
de főleg minden. Most.
Szárzaföldön léghajózok.
A szárnyalás természetes állapot.
Ki vagyok? *Ki nem vagyok!*

2.

Nézni is rossz. Vagy jó. Vagy semmilyen,
csak képzelődöm. Van ilyen.
Ez egy ilyen tér. Befordulok, kifordulok,
pedig soha meg se születtem.
Vagy elfelejtettem.

3.

És most az Omega Alfa,
a 9-es átfordul 6-osba, meg vissza,
és mindenki meglátja,
és semmi sincsen,
ami ne volnék én.
OM – Isten hozott – itthon vagyok!

ÉBREDÉS

Megtörtént

Minden ébrenlét.

Az ébredés az, hogy megérted,
átéled, hogy *már megtörtént.*

Megtartó varázs, békesség.

Fordulópont

Hegytető csendjében

a hó ráébred

lavina voltára.

Hegygerincen

Az vagyok, aki
elválasztja
a két semmit.

Az vagyok, aki
egyesíti
a két semmit.

Zarathustra-nyitány

Azon a helyen vagyunk,
ahol a sötétség
megszüli a fényt.
A napfogyatkozás után
a homályba hasít
az első fénysugár.

Menj ki a képből

Tükörablakok a tudatban:
ha kioltod a saját
szobádat megvilágító lámpát,
megláthatod, mi van *odaát!*

A Lusta Ember útja

A világban és az életben
Minden káprázat, egészen
a végső pontig: az ébredésig.
Indulj haza: érkezz a létezésbe.
Végig az álomban utazol.
Ne verj fel senkit álmából.
Álmodd ki magad, és ébredj fel.

Itt és most

A válasz a mozdulatlan
pillanatban van.

A Semmi kútkávján
átbukik a Végtelen.
Ez a jelen.

Megérkezés

Ha a múlt önvádjait megbocsátod,
s a jövő aggodalmait feladod,
végre jelen lehetsz a jelenben.

Áttörés

Ha örületedből kilépsz,
mibe botlasz?
Valaki más örületébe.
Szabaduljunk ki egyszerre!

Ébrenlét

Gyermekkoromban sokszor láttam
délután, a kényszeralvás idején:
a paletták résein át a napsugarak
lézerei vágtak a sötétségbe,
kirajzolva a porszemek bolygóit, csillagait
a belső kozmosz éjszakai testében.

Nagyon csendes kisgyerek voltam,
hogy fel ne tűnjön:
kikukucskálok a fénybe a réseken.

Tükrök nélkül

A Sárkány rezzentlen tekintete
az örület ködein átlát,
és tükrökben, tükrökön túl
és tükrök nélkül – meglátja Önmagát.

Menedék

Jó lenne ébren maradni,
mert nemcsak emlékeimet,
de percről-percre vesztegetem
egész életemet.
Mennyi élmény, mennyi fény
Merült el a mély sötétben!

A feledésemmel pusztulok,
az ébrenlétemmel létezem.
Legalább egyszer már minden volt.
Tudom jól: a sokadik köröm futom.
Ha alva maradok, eltűnök –
És megmaradok, ha változom.

Útközben

Lázálmainkból haladunk
a beteljesült Semmi felé.
Az Ébredés: megsemmisülés, Megvalósulás.
Ami csak objektív, az nem a valóság.
De te szép álmom vagy, örök úton
a mindenen túli csend felé.
Kozmikus erők néznek szembe
bennünk egymással, ha igazán élünk
és az álmainkban felébredünk.



MEDITÁCIÓ

Tisztán

Semmi kontroll – csak tudat.
Az egyetlen koncentráció: a pillanat.
Az egyetlen meditáció
egy életen át tart.

Középen

Itt ülök a vihar szemében,
a hurrikán közepében.
Teljes a szélcsend.

Meghívás

Az ég szakadékában
szétrobbant a nyár,
kristálygömbbe rejtőzik
a végtelen.
Várom rád
a nagy gömb közepén,
időtlenység idején.

Belső tér

Áttetsző, de fénytörő
közegben élek.
Minden megrezdül,
ha megmozdulok.
Hullámok ringatnak
és elcsendesülnek.
Átadom magam a lebegésnek.

A Teknős ritmusa

Semmi külső dolog
nem lehet elég ok,
hogy elhagyd ezt
az édes lágyságot.
az élet rugalmas terén
lassan átvezetnek
a finom, tai-chi-s mozdulatok.

Téridőbuborék

A terem én teremtem.
Az időmet felidézem.
Itt ülök a Nulla-pontban,
a végtelen pillanatban.

$0 = \infty$

Visszafordulás

A hang a csendért van.
Az érintés az érintetlenségért.
A kép az ürességért.

Ez a kép-telenség hazavezet.

Nagytakarítás

Vannak dolgok, amiktől nyugtalan leszek,
és vannak olyanok, amiktől nyugodt.
De teljesen nyugodt csupán
a dolgok nélkül vagyok.

Járj túl az eszeden

Ha a gondolatok ág-bogas
mellékágaiban nem veszik el,
a tudat főárama eléri a Tengert.

A legrövidebb út

Engedd el.
Engedd el az ellenkezőjét is.
Engedd el a középutat is.
Engedd el az elengedést is.
A Semmi nem baj.
Semmi nem baj.

Szabadulás

Az egyetlen pillanat:
mikor a falevél
elengedi az ágat,
és rábízta magát a szélre.

Hazafelé

Az ellenállhatatlan hívás
befelé, hazafelé:
Papaji ránk néz, aztán
behunyja a szemét.

Add fel a harcot

A megadásban megvalósul
az isteni akarat.
Az igazi lényedben megbízhatasz.

*

Az elengedéssel szabadon
folyni engeded az életet.
„Ne csinálj semmit,
és csinálj valami ügyeset.”

*

A szomorú ördög, az ego
alig várja, hogy feladhassa,
mert a különállás szenvedés,
és a megadás boldogságában
önmagára ébred a határtalan lélek.

Nyílt titok

A megadás az igazi Létezésnek:
a legnagyobb élvezet.
Az elhatárolt lények, élő kísértetek
mind ide vágynak, míg megtérnek.
Milyen furcsa, hogy legtöbbször
mégis inkább meghalnának,
mint hogy ez megtörténjen!
Mindenkinek eljön a pillanata.
Egyszer mindenkinek hazatérnek.

Nem-tudás

A gnózis: a tudás.
Az ignorancia: nem-tudás,
amely egyben mindig tagadás.
Tudod te, csak tetteted magad.
Azt hiszed, úgy biztonságosabb.
Már azt is elfelejtettem,
hogy elfelejtettem.
Az igazság bármilyen fájdalmas,
ez az egy, ami megnyugvást ad.

Tudás

A kapaszkodásnak nincs értelme.
Minden elmúlik, Istent kivéve.
És egyek vagyunk Vele, szerencsére.

Az arrogancia vége

Feladom a létezés elleni dühömet.
Elfogadom a szenvedésemet –
máris kevesebb lett.
Jó és szép ez a világ,
de köszönöm, nem kérek mást,
csak Istent Magam-magát.

Szeretek: a fényben boldogan elégek.

Íma

Istenem, add, hogy az életem
tiszta, áttetsző legyen,
mint a mély meditáció,
mint a víz alatti úszás
a szakadékos, sziklás
tengerfenék fölött,
megváltottan és szabadon.

Sétameditáció

Nagy csapat sétál némán
a zöld, napsütötte réten:
fény felé lépdelő árnyékok.
Szeretek, vezetek és szolgálok.
Isten közöttünk elvegyülve kószál.
Körös-körül velünk hallgatnak a fák.
A napsugár harmatcseppeken ragyog át.
(1989)

A Prófécia

Előbb igazán meg kell látnod
a világ végtelen szépségét,
a tükörképek csillogó fényét
ahhoz, hogy túllássál rajta
a láthatatlan fényforrásba.

Ráébredés

A legnagyobb vihar se képes
egy fodrot vetni a tükörsima létezésen.
Bármilyen messze is mennél,
ott is Isten tudatában járkálsz.
Megszentelt terek labirintusa a világ.
Legnagyobb utad is a tenyereden marad,
mint az élvonalad.
Határtalan vagy, mihelyt ráébredsz, Ki vagy.

Szentély

Ha egy építmény a Végtelent
fejezi ki: elpusztíthatatlan.
Ahogy omlik, egyre nyitottabb.
Amíg van egy köve, felfelé mutat.
Ha végleg eltűnik: ő maga válik
a Végtelenné, Eggyé.
Te is lehetsz ilyen épület.

Kínai festmény

Ha tussal festek, feketével
festem le a sötétséget,
és ahol semmit nem teszek,
ott marad a fény.

A meditációt végképp
lehetetlen megcsinálni,
de ha nem csinálok semmit,
a csoda megtörténik.

Megváltás

Nem számítottam rá,
csak rábíztam magam
feltétel nélkül,
egyre mentem felé,
és amikor már
csak ez segíthetett,
megtörtént.

Nélkülem

A tengerparti Nap tűzében
az ég és a víz végtelenje közt
bennem zúgott a szél, s a hullámok
sós illatában oly boldog voltam,
mert „én” már nem voltam ott.

Ünneplés

Eső után napsütés –
a világ ünnepel,
és sehol egy fű, virág, levél,
ami ne lenne Isten.

(Maui, 1992)

Stalker

Közeledünk a szentélyhez.
Mélyen titokzatos közeg.
A tér mindig változatlan,
a kép és a látószög változik.
Mindannyian jártunk már itt.

A Szentélybe belátni
kívülről nem lehet.
De egyszer csak észreveszed,
hogy amit látsz, egyetlen helyről
látható csak így: *odabentről*.

A tárgyak világába
semmit nem hozhatsz át,
csak aki kész rá,
azt vezetheted oda-át.

Az a titok, hogy nincs titok,
s a két titok kioltja egymást.

Egyesülés

A Közvetlen Egyesülés
egy olyan Isten ajándéka,
aki nem zár ki senkit
a teremtésből, a teljes életből.

Mindenek útja

Talán fenyegető,
talán gyönyörűsége,
talán az önkívületig élvezetes:
fénysebességgel közeledünk
Hazafelé...

Váltások

A visszatérés fontos lépés.
Tűvé teszek-e mindent a régi hibáimért,
szenvetésemért (a *személyiségemért*),
hogy gyorsan újra felvegyem,
és úgy érezzem: minden rendben –
vagy kibírom az új, boldog csendben?

Fényt kaptam

A hazabuszon süt a napszúrás.
Légnemű gyémánt.
Nem nézek a Napba, nem is kell,
mivel itt ülök benne.
Itt vagyok, ragyogok – Isten hozott!

Szemtől-szembe

Csak Egy tudat van, kristálytisza
és kegyetlenül gyönyörű, vakító.
Kinyithatod a szemed, hogy
a belső Nappal szembenézz.
A szemét a fényben elég.

Gond(olat)alan

Hogy elhallgatnak a zajos,
okoskodó szolgák,
mikor a vihar néma erőivel
belép Csend király!

Beteljesedés

Isten közében ülve
egyre vár,
hogy visszatérjünk végre.



KAPCSOLATOK

Szabadon

Ezer szabály helyett
csak ez az egyetlen:
a tudatosság hiánya erkölcstelen.

Ragyogó álmom

Ha azt szeretnéd, hogy elengedjen:
engedd el, és elenged.
Minek kapaszkodni és kapálózni?
Vedd le róla a nehéz terhet.
Bukott, boldog angyalok táncolnak
az utolsó bárban a világ végén.
Boldogságzene és rengeteg fény.

Szertartás

Átöleli a testet a test,
mely arra rendeltetett,
hogy elválasszon
és egyesítsen.
Együtt az egyetlen körben.

Jó itthon

Minden igazi ölelésben
önmagát öleli Isten.
A fény elmossa a képeket.

Mindent megkaptam, átéltem,
és mindent elveszítettem.
Az idő eltörli a történetet.

A kulcs

Ahol elengeded a kapaszkodást,
a kapcsolat létrejöhet.
Kapcsolat úgyis csak ott lehet,
ahol sosem kettő volt, hanem Egy.
Az Egység visszanyeri a kétségektől a teret.

A Végtelen Csomó

Megannyi összeköttetés.
Az összefüggésünk olyan intim,
annyira finom, hogy csak
a csendben érzékelhető.
Megadom magam a csendnek,
ami csupa szeretet.

Elvarázsolt világ

Felborult sorrend és időrend.
A kép kissé széttöredezett,
és széthullott darabkái összeállnak
egy mélyebb valóság mozaikjává.
Különös napok Tatán.
A káprázatos világ utcáin át
mindenki önmagában járkal.
Szabadon egymástól, szabadon együtt
a teljes ívű szívárvány után.

Együtt

Közös csendben vagyunk.
Össze- és visszahallgatunk.
Összhangot és visszhangot hallunk.
Visszhangzó összhangot hallatunk.

Összeér

Egymásba nyíló utcák,
városok, világok.
Csak lazán –
ahogy mindig is volt.

Fénypillanat

Az utolsó reggel Mauiiban
a vízesés-házunk mögött sétáltam
a mandala-mintázatú fűvön,
és körülhordoztam tekintetem
a táj jól ismert csodáin,
mint azon a másik napon, amikor végleg
megtudtam, mi a szépség és a szeretet.

Álomtálalkozó

Az egervári kastélyban a tér
és az idő körfolyosóin jártunk
az égre nyitott udvar körül.
Az ismerős arcok fel-feltűntek
a boltíves ablakok keretében,
az önmagát ölelő végtelenben.
Szerelem örök visszatérésekben.

A két tóhoz a történelmen át
vezet az ősök útja. Úton vagyunk.
A partokon mindenki, minden ott van.
Mégfürödtünk jel-meztelenül.
A múltad a múltam. Elmúltam.

Tata mindörökké

Az időtlen város taván a várig evezek.
A falon bokrok, füvek, egész fák nőnek.
A Nap fényében vissza-sziklásodott a fal.
Kísért egy sosem volt, itt töltött ifjúkor.
A malomkeréken átforduló életek.
A vár örök, te meg mindig újraszületsz.
Együtt ünnepeljük a visszatéréseket.

Szinkronicitás

Amikor kimondasz egy szót
és valaki ugyanakkor mondja ki,
amikor valakire gondolsz,
és abban a pillanatban felhív,
amikor egymásból következnek a könyvek,
és valaki épp jókor ajánlja őket,
amikor az arcok kavargó tánca
és a véletlen találkozások láncá
túl szép ahhoz, hogy valószínűség-
számítással áltasd magad:
a Megismerhetetlen keveri a paklit,
a szent hamiskártyás, Hermész,
hatalmas áramlatokba kapcsolódsz,
rádkacsint a másik, rejtett világ.
A felszíni egybeesésekben felvillan
a mélységbeli azonosság.

A széles ösvény

Tudásaimmal tudatlan voltam,
míg össze nem találkoztunk sokan
a közös, egyetlen Öntudatban.

Mindenki ismer mindenkit.
Akárhol találhatsz oázist,
bármilyen nagy a sivatag.

Látomás

Bárhol lehet csillagkikötő.
A végtelen partján
egy várócsarnokban
csendes, fehér alakok.
Közöttük vagyok.
Körben nagy kőoszlopok.

KÁOSZMOSZ

Hermetika

Mindent tudsz, hogyha
önmagad ismered.
Rajtad kívül ugyan
mi tudnivaló lehet?

A Kerek Erdő

I.

(Isha Upanishad-változat)

Kerek Isten, kerek világ –
A Teljesség teremtett mindeneket,
S míg a Teljesség világot teremtett,
(bizony) Megmaradt teljes egésznek.

II.

Ósmagyar mantra: a *kerek* erdő
egyszerre nagyot és köralakút jelent.
Őseink talán századokon át
ismerték a szent tér-idő mandalát.
Olyan, mint Dante sötét erdeje:
Eltévedsz és hazatalálsz benne.
Kerek tisztás a közepe –
Igazi Önmagunk üres tere.

III.

„Ha eltévedsz a rengetegben,
állj meg mozdulatlan:
a fák sohasem tévednek el.”
(Indián tanítás gyermekeknek)

Bújócska

A labirintus mindig csábít,
amíg dolgod van benne.
De el ne feledd: bármikor
visszatérhetsz középre!

Ős-erdő

Térpókok szövögetik a világot.
Időkígyók tekeregnek
ki-be önmagukba.
Nincs mitől félnem:
mindenben otthon vagyok.

Káoszmosz

A káosz önmagában
mindig kirajzolja a kozmoszt.
A szent rendnek kicsiben, nagyban
mindenhol megvan a középpontja.
A szemünk mandala –
a látott kép mandala.

A kozmosz a káosz arca.
Minden világ anagramma,
egyazon ABC-ből összerakva.
Kifordítva, befordítva.
Egyszer ami most belső,
újra az lesz minden, mindörökre,
s a külső dolgok visszatérnek bele.
Befejeződik az átváltozás,
a folyók visszatérnek a tengerbe.

Önteremtés

A gravitáció (a szeretet)
meggörbíti, magára takarja,
magába zárja a teret.
Megteremti saját világát.
Minden lény gömb, mandala.
Nem szétszóródik: megmarad.

Az idő is mindig körbe jár,
különben
lemászna az óra számlapjáról.

Számmisztika

A kétséget egységgé oldja a háromság.
Szabadon mehatsz jobbra-balra,
de csak középről léphetsz ki felfelé.

Az Egyből kettő lett, aztán sok,
majd újra Egy. A kör végtelen,
és önmagában pihen.

Viharfürdő

Az elfáradt rend néha visszatér
a káosz, a sárkány erőihez.
A vihar kavargó erőiben
minden rejtőzködő felmerül.
A rend összefogja, rendezi erőd,
minden a helyére kerül.
A mozgó örvény a mandala.
A mozdulatlan kristály a yantra.
Mozgó és mozdulatlan szimmetria
a bűvös, tökéletes körbe zárva.
Brahma, Visnu és Siva
Egylényegű tánca.

A határokon

Egymást át- meg átfogalmazó,
összeérő, de nem összeférő
kultúrák, nyelvek, világok.
Mindezek közepén...
köszönöm, jól vagyok.

Áthangolás

Az elme a szerkezet.
A Tudat a folyamat.
A folyam, mihelyt útjában vannak,
könnyedén elmossa a gátakat.

A szilárd test: feszültség.
Az elme: feszültség.
Ha testileg-lelkileg
mindent ellazítasz,
semmi sem marad
belőled, csak az üresség.

Átváltozások

Minden a válsággal kezdődik.
Ha külső trónodat elveszíted,
megtalálod, amit elvenni nem lehet.
A küszöbön mindent le kell tenned,
hogy a Szentélybe beléphess.

A sámán-betegség elvezethet
a lábadozásig, ami maga az egészség.
A légtelen térben tisztán látod, ami van.

A változások átváltozássá érnek.
Átváltozol egy ismeretlen,
ősi csodává: Önmagaddá.

Jönnek- mennek az állapotok.
Bármivé is változom:
csak önmagam maradhatok.

*Möbius-szalagok szédítő tere
a Negyedikből nézve.
Rábízom magam az áramlatra.
A változás a menedékem.*

Az átváltozás és a megmaradás
harmonikus egyensúlya
folyton át- meg átvált egymásba.
„Nincs más állandóság, csak a változás.”

A külső titkot a belső tudásba,
a külső világot Önmagadba,
a rejtélyt saját fényedbe
fordítod át. Ez ám az alkímia!

INDIA

Úton

Hívások, meghívások,
lehetőségek, kihívások –
követem életem
láthatatlan szálait.
Bármikor kész vagyok
az élém táruló utakra.
A véletlenek segítenek tovább
az ismeretlen tájain át.

Szent föld

Barlanglakások évek óta,
ragyogó álmaimban.
India tényleg ellenállhatatlan.
Szeretet sugárzik a földből,
ahogy már a repülőgépről
megéreztem, Lucknow felé jövet.
Az agyagból kinőtt kicsi házak
a föld részei maradnak,
a bolondul boldog falvak
Isten tenyerén állnak.

Az első napok Indiában

Itt a világ vége.

Gyönyörű.

A Vendéglő a Világ Végén

Lucknow városában van,

a Carlton Hotel zöld gyepén.

A ventilátort is kikapcsoltam

éjszaka a barnás falú szobánkban,

a civilizáció utolsó jelképét.

Az éjszaka mélyebb, mint valaha.

Elnyel egy ősi sötétség.

Réges-régi álmom vált valóra.

Végigmentem egy hosszú úton,

ami ide hozott. Vajon mi jöhet még?

Minden véget ér, hazatér.

Pusztulásból boldog elengedés.

Elértem a legnagyobb céloim.

A többi már: ajándék élet.

Ráadás-létezés.

Szokrális geometria

A Nyugat szerint két pont között

a legrövidebb út az egyenes.

Így lett hát minden szögletes.

A Yoga még rövidebb út,

mert egyhelyben járjuk be,

Itt és Most: be a mélybe.

A kör minden (fény)sugara

a középpontba vezet.

Az éjszaka mélyén

Egész éjjel párbeszédben
a csend sűrű hangjaival.
Már tudom: csakis feltétel nélkül,
magamtól adhatom meg magam.
Csak a gondolkodásom nélkül
lehetek önmagam.
Valami erősen történik,
össze-visszaérkezik.
Karmakártyavárák omlanak vissza
a csendes, mély középpontba.
A Föld és a Hold árapály-tánca
hullámokat vet az óceánban.
Az éter hús vizei gyógyítanak.
Megjöttem hát Indiába.

Nagyon lustán

Ne vonj le következtetéseket.
Egyesítsd a kétségeket.
Hagyd békén a kérdéseket.
Van is, meg nincs is a világ.
Mint álmot: hidd el és ne hidd el.
Pihenj az elképzelt hegyen ülve.
A tekinteted szabad lehet.

A csend templomában

Satsang: ülünk a csend terében,
a kétségtelen Igazság jelen-létében.
Papaji mélységes ajándéka:
Meghívás a szent, belső világba.
Szó nélküli hívás a valóságba:
ahogy a szemét lehunyta...
A szenvedések sötét felhőit
a Tudat Napja túlragyogja.
A csend és az üresség
Isten természetes állapota.
Itt és most ide térünk vissza.
Az ébrenlétet, álmodást, mélyalvást
körülvessi a Negyedik: Turiya –
ébrenlét a legmélyebb álomban,
az ébrenléten is túli tiszta tudat.
Kristálytiszta Shakti, gyémánt fény,
Papaji és Ramana örök csodája.
A múlt hordaléka már csak azért jön fel,
hogy meglássam és végleg elengedjem.

Menedék

Örökké élsz, ha azonosulsz
a lényeddel, amely örökké él,
és csodás módon kiderül róla,
hogy az egész világ belefér.
Falaink mögül a Mindenség
a szabad térbe visszatér.
Igazán megbízatsz a folyamatban.
Igazán legyél most mozdulatlan.
Az öröklét itt van, a pillanatban.

A Ganga ajándéka

Kezd ideérni hozzám az üzenet:
a legmélyebb elcsendesülés
nem egy állapot, ahova ellátogatok,
aztán visszatérek a „valóságba”,
hanem *ez vagyok én.*

Végleg elmerülhetek benne,
gyökeret verhetek a csendbe,
oly mélyen, hogy a kitágult
belső terembe
az egész világ belefér.

Advaita – Nincs Kettő

A csapda pont ugyanaz,
mint a teljes élet.
Minden csak azon múlik,
hogy éled meg.
Hozd meg a döntésedet.
Fogadd el a fájdalmat
és örömet segítődnék.
Ha középen vagy,
átéred a teljességet.

Jelenidő

A Titkos Tanítások átvészelték
a sötét évezredek – a történelmet – ,
aminek az volt az egyetlen célja,
hogy *most* itt legyenek.
A Világvége az ismert világ vége,
az új világunk kezdete.
A titkos tanok már régen
nem „ezoterikusak”: Jó reggelt!
A Nyitás már megtörtént.

*

Hány ezer éve várunk már erre?
A Nyugat és a Kelet,
a két agyfélteke felébred,
együtt egy tudattá válik:
a Föld a teljes életre éled.

Utazók

Csontváry ott van mindenütt.
Végre megértettem, milyen terekben,
milyen földeken világosodott meg,
hol vakított a szemébe Isten.

Csupasz fényben álló pueblóházak,
szürreális fekete kecskék (tényleg vannak!),
sivatagi, tiszta, tágas látómező.
Utazás a titkos Napút mentén.

Kőrösi Csomáról nem is szólva.
Messzire tévedt magyarok hagyatéka.
Valamikor haragudtam a nagy Csomára,
mert ott volt, de sosem lett buddhista.
(Csak halála után – boddhizattva...)

Hát most,
hogy tényleg itt vagyok,
lesz-e erőm túlmenni
a korlátaimon?

Túl a határokon

Fékezhetetlen elménkkal
egyre magasabbra törünk,
mindig többet, jobbat keresünk.
Mégis, az elme csúcspontja:
ha feladja.

A megvilágosodás az elme halála,
az elme hullámainak elnyugtatása.
Ha nem teremtesz többé „másikat”,
ha nem keresel és nem erőlködsz,
ez az igazi érettség.

A varázsló, a démon, a titán
csak lázongó kölyök.
Isten felnőtt.
Várja, hogy felnőjünk hozzá.

Cédrusok

Ezen a magyar Életfán már
csak egyféle gyökerek segíthetnek:
az Abszolút Gyökerek.

Töredék történelem helyett
a teljes Eredet,
Csontváry kozmikus cédrusai.

A Magányos cédrus nem lehet
többé elhagyatott, ha tudja,
hogy minden fa ugyanaz a fa,

minden élő egyetlen Banyan-fa,
összenőtt ágakkal összekötött,
egyetlen hatalmas szent liget,

kerek erdő, egyetlen élet,
igazán soha el nem választhatták,
benne minden rész teljes egész,

és valami érthetetlen,
de átélhető módon
örökké növekszik, örökké él.

Indiaiak

Az indiaiak legfőbb tulajdonsága
(a telepatikus erejükénél is fontosabb)
a határtalan, eredendő önbizalom.

Ha eldöntöm, hogy mindent tudok:
valóban mindent megtudok.
Ha eldöntöm, hogy mindent értek:
mindent és mindenkit megértek.

Ha szándékomban kitartok,
bármilyen valóra válthatok.
Ha makacsul önmagam vagyok,
s nem adom fel magam: szent vagyok.

Kozmikusan pimasz, bölcs önbizalom.
Minden indiai úgy játszik mindennel
(ecsettel, tánccal, hangszerrel),
mintha értene hozzá – és ért hozzá!

Tanulok tőlük: visszakérem
a saját életem.

Feloldás

Ébredés után az első gondolatom,
miközben az első gondolatom ellazítom:
Én sohasem a feszültség vagyok,
hanem az ellazulás.

Nem vagyok gondolat, mely aztán véget ér,
hanem a tudat, az örök háttér,
ahonnan minden gondolat jön,
ahova minden visszatér.

A „gondolkodom tehát vagyok” öngyilkosság,
A mulandóba zárja önmagát.
Néha gondolkodom, néha nem –
és remekül létezem tovább.

Nem a motorcsónak vagyok – az óceán.

(Lucknow, 1993)

Felső Ganga

A régi kedves helyem
most nem csak egy állapotot hozott,
hanem a kulcsot az átjáróhoz.
Leírom, hogy meglegyen, ha elfelejtem.

Ha az egyik napon nyomasztó a világ,
a másikon meg ilyen varázslatos,
gyengéd, szeretetteljes, finom,
akkor a különbség csak én lehetek.

A világ csak arra vár, hogy kinyíljak,
megszűnjek fal lenni önmagam körül,
hogymagamra találjak kívül-belül,
hogya külső és belső óceán boldogan

egymásba áradva, egymásra találva elmossa
még a fal emlékét is, ami sohasem létezett,
mert nem is létezhetett, és az egészséges,
 kozmikus nevetés elmossa az emlék emlékét is.

Siva világa

Kezdet és vég. Feljöttünk a folyón,
a szent Gangán egészen odáig,
ahol kilép a hegyekből a síkságra.
Rishikesh meglepően tiszta.
Álmaimból ismerős volt
Laxman Jhulla függőhídja.

Ősképek hívnak újra meg újra.
A régi idők néha felsejlenek
a tágas partokon sétálva.
A Himalája magasodik fölénk.
A Ganga gyors sodrásában
varázsos holdfény-tisztaság
és kemény hegyi energiák.

Esténként mantrázunk a parton.
Sárga, távoli lámpák és vörös Hold.
Forró köveknek döntöm a hátam
énekelve a hűvösödő éjszakában.
Levélen úszó kis mécseseket
úsztatnak le az ősi folyón.
A szentség sehol sem ilyen nyilvánvaló.

Búcsúeste

Az utolsó este Rishikeshben
naplementekor megültem a parton,
hőt sugárzó fehér homokban,
a híd fölött, ahol még tisztább a víz.

Pár tucat *igazán* csendes ember
ül a folyónál, mély közös békében.
Előttünk folyik a Ganga, szirmokat szór
valaki épp a hullámokba, halkán dalolva.

Minden mozdulatlan. Itt nem kell pecabot,
ürügy nélkül üldögélhetünk. Otthon vagyok.
Mindannyian békén hagyjuk egymást.
Helyet kaptam a végső parton.

Ez az ősi meditáció: ülni a szent folyónál,
a legtöbben öregek; békés, érett csendben,
egy életen át érlelt mélységben, teljességben.
Így szeretném majd tölteni utolsó napjaimat.

Egy ős öreg lefeküdt a homokba,
a víz széléhez egész közel:
mintha már készülné az utolsó útra.
A madarak búcsúztatják a lenyugvó Napot.



FELOLDÓ MANTRÁK

Sahaja Yoga

Ne halogass. Ne halogasd magad.

Már most itt vagy.

Már most Az vagy, aki vagy.

Feloldó mantrák

Az erőfeszítés már nem elég.

Rábízom magam a kegyelemre.

Az egész egy ugrás a sötétbe,

De közben minden csupa fény.

*

Megérdemled a teljes életet.

A jó hír akkora, hogy alig hiszed.

Pedig elhahated...

*

Nappalon és éjszakán át

Szabad táncolni az élet táncát.

Nappalon és éjszakán át

Szabad táncolni Siva táncát.

*

Otthon vagyok a halálban.
Otthon vagyok az életben.
Otthon vagyok a mindkettőt
Magába foglaló létezésben.

*

Az Egész sosem vezett el
A részletekben.
Csak kifejeződik:
Mindenben minden.

*

Minden az Egyben.
Mindenben Minden.
Mindenki Minden
és Minden Isten.

Összegzés

Az életben és a tudatban végül
minden út a bonyodalomból
az egyszerűség felé vezet.

Feszültség helyett ellazulás.
Kapaszkodás helyett elengedés.
Bezártság helyett kinyílás.
Gyűlölet helyett megbocsátás.

Gondolkodás helyett meditáció.
Álmodozás helyett ébrenlét.
Manipuláció helyett megengedés.
Keresgélés helyett jelenlét.

Múlt és jövő helyett itt és most.
Kontroll helyett szabadság.
Hadakozás helyett megadás.
Nyüzsgés helyett megbékélés.

Erőlködés helyett nyugalom.
Vágyak helyett elégedettség.
Filozófiák helyett bölcsesség.
Lehetőségek helyett létezés.

Itt a VÉGE,
fuss el véle.
Aki elhiszi,
járjon utána!



TARTALOM

Invokáció 7

Ajánlás 7

BEVEZETÉS

Katasztrózsza 9

Az élet szentsége 9

Versírás 9

TEREMTÉS

Boldog áldozat 11

Szédítő 11

Mozi 12

Visszakeresés 12

Szikla 12

Létige 13

Tükörterem 13

Hagyd abba 14

Varázskör 14

MITOLÓGIA

Öntudat 15

Legenda 15

Eredetmondák 16

Tollas Kígyó 16

Szigetek 17

Utazók 17

A Történet 18

Szövetség 18

Aranykor 19

Feldolgozás 19

Gaia 20

Archetípusok 20

Csoda 21

A Nagy Játék 22

HALÁL – SZÜLETÉS

- Kisimul 23
- Születés 23
- Kezdet 23
- Elfogadás 24
- Változás 24
- Visszatérés 24
- Az átjáró 25
- Igazán élni 25
- Életéhség 25
- Epizódok 26
- Hadd legyen 26
- Igen 26
- Halál/Újraszületés 27
- Teljes kör 28
- Elengedés 28
- Nincs válasz 28
- Kígyó 29

A KOZMIKUS TRÉFA

- L'ego 31
- Kiábrándító 31
- Csalódások 31
- Álomvilág 32
- Egyéni 32
- Kitérők 32
- Terápia 33
- Belső tanítás 33
- Búcsú a biztonságtól 33
- A kozmikus tréfa 34

ÉBREDÉS

- Megtörtént 35
- Fordulópont 35
- Hegygerincen 35
- Zarathustra-nyitány 36
- Menj ki a képből 36
- A lusta ember útja 36

Itt és most 37
Megérkezés 37
Áttörés 37
Ébrenlét 38
Tükrök nélkül 38
Menedék 38
Útközben 39

MEDITÁCIÓ

Tisztán 41
Középen 41
Meghívás 41
Belső tér 42
A Teknős ritmusa 42
Téridőbuborék 42
Visszafordulás 43
Nagytakarítás 43
Járj túl az eszeden 43
A legrövidebb út 44
Szabadulás 44
Hazafelé 44
Add fel a harcot 45
Nyílt titok 45
Nem-tudás 46
Tudás 46
Az arrogancia vége 46
Ima 47
Sétameditáció 47
A Prófécia 47
Ráébredés 48
Szentély 48
Kínai festmény 48
Megváltás 49
Nélkülem 49
Ünnepelés 50
Stalker 50
Egyesülés 51
Mindenek útja 51

Váltások 51
Fényt kaptam 52
Szemtől-szembe 52
Gond(olat)talán 52
Beteljesedés 53

KAPCSOLATOK

Szabadon 55
Ragyogó álmom 55
Szertartás 55
Jó itthon 56
A kulcs 56
A Végtelen Csomó 56
Elvarázsolt világ 57
Együtt 57
Összeér 57
Fénypillanat 58
Álomtalálkozó 58
Tata mindörökké 59
Szinkronicitás 59
A széles ösvény 60
Látomás 60

KÁOSZMOSZ

Hermetika 61
A Kerek Erdő I-III 61
Bújócska 62
Ős-erdő 62
Káoszmosz 63
Önteremtés 63
Számmissztika 64
Viharfürdő 64
A határokon 65
Áthangolás 65
Átváltozások 65

INDIA

Úton 67

Szent föld 67

Az első napok Indiában 68

Szagrális geometria 68

Az éjszaka mélyén 69

Nagyon lustán 69

A csend templomában 70

Menedék 70

A Ganga ajándéka 71

Advaita – Nincs Kettő 71

Jelenidő 72

Utazók 72

Túl a határokon 73

Cédrusok 74

Indiaiak 75

Feloldás 76

Felső Ganga 76

Siva világa 77

Búcsúeste 78

FELOLDÓ MANTRÁK

Sahaja Yoga 81

Feloldó mantrák 81

Összegzés 82



Kiadta a Terebess Kiadó Budapesten, 2003-ban

<http://terebess.hu>

A kötetet tervezte és a kiadásért felel Terebess Gábor

Szerkesztette: Steinert Ágota

Műszaki szerkesztő: Bozzay Kristóf

Készült a Szegedi Kossuth Nyomda Kft. üzemében

Felelős vezető: Gera Imre ügyvezető igazgató

ISBN 963 9147 62 1

TE 56

A kötet megjelenését támogatta:



Nyaraljon Horvátország
legszebb szigetén,
Hvar-on

Változatos strandok,
nyugodt, szép környezet,
kristálytishta tenger,
magyar háziak.

Szállás: 2 és 4 ágyas
apartmanokban.

Tel: 30 2966836, 06 1 3790139





100% biotermékek a Bioponttól

- Aszalt gyümölcsök
- Zöldség- és gyümölcslevek
- Csokoládék
- Gabonák
- Lisztek
- Növényi tejek
- Desszertek, joghurtok
- Biomargarin
- Olajos magvak
- Buláták

A Biopont márkanév az ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból származó termékek garanciája. Ne feledje! Biotermékek vásárlásával hozzájárul ahhoz, hogy kevesebb szintetikus vegyszer jusson szervezetébe és a termőföldekbe!

100% növényi termékek a Vegabondtól

- Vegetáriánus margarinkrémek és zsirok
- Tojásnélküli tészták
- Vegetáriánus húspótló készítmények
- Lisztek, gabonák
- Buláták
- Aszalt gyümölcsök és olajos magvak
- Instant gabonafasírtok

A Vegabond márkanév a 100%-os növényi alapú egészséges termékek garanciája!

www.biopont.com

A Biopont termékeit megvásárolhatja a natur- és bioélelmiszer üzletekben, valamint a nagyobb élelmiszer üzletláncokban.
Biopont mintabolt: 1086 Budapest, Krúdy Gyula utca 7. • Telefon: (06-1) 266-4601

Jelentkezés a szerző meditációs,
önismereti tanfolyamaira:
PrAkash (Vörös Ákos)
06-30 2511 322
06-70 531 4949
prakash@freemail.hu

