

PAUL BRUNTON

A TITKOS ÖSVÉNY

SZUKITS KÖNYVKIADÓ
ALAPÍTVÁ 1929

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:

Paul Brunton: The Secret Path
Rider and Company Ltd.

Fordította ÚJVÁRI LÁSZLÓ

ISBN 963 9278 62 9

Lektor: Szóts Katalin

Tördelés, képszerkesztés: ITBooks, Illés Tibor

Színre bontás: A-SzínVonal Bt.

Felelős kiadó: Szukits László

Felelős szerkesztő: Tóth Róbert

Nyomtatta és kötötte a Kaposvári Nyomda Kft. - 200901

Felelős vezető: Pogány Zoltán igazgató

ELŐSZÓ

Érdekes változás ment végbe mára a nyugati gondolkodásban. Nyugodtan beszélhetünk a lélek létezéséről anélkül, hogy túlzottan vallásosnak vagy kissé örültnek tartanának bennünket. Olyan könnyedséggel állítjuk vagy éppen tagadjuk az én létét, mint ahogy az atomról vagy a történelmi forrásokról beszélgetünk. Jelentős előrelépés ez, s jelzi azt a növekvő érdeklődést, mely a szerző által említett "titokzatos Felettes Én"-t veszi körül.

Ma a pszichológusok nagyjából két csoportba oszthatók: egyrészt vannak azok, akik kiállnak egy természetünket irányító-koordináló én létezése mellett, másrészt azok, akik csupán a mechanikus formát ismerik el. Van-e egyáltalán én? Létezik-e szubjektív valóság? Beszélhetünk-e lelki tudatosságról? Az emberi tudat mai kutatói számára ez a fő probléma. Van-e bizonyosság a rejtett énre, rávezethetők-e az emberek arra a szent helyre vivő titkos ösvényre, ahol az én feltárható?

Nem hangsúlyozhatjuk eléggé, milyen időszerű ez a könyv. Olyan igazságokra mutat rá rendkívül világosan, melyeket igen sokszor nehézkes frázisok, bonyolult keleti szimbólumrendszer és megfoghatatlan misztikum rejtnek magukba. Szívesen fogadják majd e művet azok, akik felismerték az előrelépés sürgősségét, és akik vallják, a mai emberiség nem nélkülözheti a lelki revelációt. Ez a felismert igény készítette elő az embert arra, hogy a Titkos Ösvényre lépjen.

Az emberiség ma a valóság kapujában áll. Most tanulja meg felismerni, milyen is a lelki lét, most kezd vágyakozni utána. Az emberben rohamos ütemben tudatosul annak a mélyebb létnek a jelentősége, amelyet a személyiség álarca takar. A halaszthatatlan feladat: meglegelni ezt a mélyebb létet, felfedni természetét, és tudatosan eligazodni a lakhelyeül szolgáló igazságok világában. Ehhez a lökést modern korunk évek óta tartó agóniája adta meg.

"Isten országa bennünk lakozik." Időtlen üzenet ez, és ezrek keresik ma azt a rejtett utat, amely elvisz ebbe az országba. Odaérkeztünkkor meglegeljük mindennemű inspiráció forrását: felfedezzük azt a határvonalat, ahol az értelem az intuícióba csap át: belépünk a megvilágosodás birodalmába. A lélek fellelőjébe lépők jutalma a MEGDICSŐÜLÉS - az a kisugárzás, mely a sebesen változó személyiségből árad.

Eme titkos helyen bekerülünk a Nagy Intuitív Lények, Isten elhivatott társainak táborába. Olyanok között találjuk magunkat, akiknek feladata a világ megváltása, Isten ugyanis mindig kiválasztottakat küldött el erre. Nagy szükség van ma azokra, akik tudnak, látnak s megértenek. A megértésen keresztül magukévá fogják tenni e könyv üzenetét, és gondoskodnak az üzenet továbbjutásáról, mely az elhivatottság lángját hordozza, és elvezet ahhoz az ihletettségből fakadó tethez, gyakorlati lelkiséghez és elkötelezett szolgálathoz, amely a feltárt lélek sajátja. Van-e egyéb, amire ma nagyobb szükségünk lenne?

Alice A. Bailey

A From Intellect to Intuition

(Az értelemről az intuícióig)

című mű szerzője

I. FEJEZET

TALÁLKOZÁS EGY NAPKELETI BÖLCCSEL

Pár évvel ezelőtt napsütötte keleti területeken barangoltam. Céлом az volt, hogy megleljem a "misztikus Kelet" utolsó maradványait, melyekről szinte mindenki sokat hallott már, viszont kevesen találtak rá. Utazásaim során egy rendkívüli emberrel hozott össze a sors, aki gyorsan elnyerte legmélyebb tiszteletem és alázatos hódolatom. Mindezt azért, mert noha hagyományból fakadóan a Napkeleti Bölcsék csoportjába tartozott, akik a modern világból jószerivel eltűntek már, létezését sikerült titokban tartania, és megvetett minden olyan próbálkozást, mely a nyilvánosság elé kívánta őt tární.

Az idő úgy rohan, mint valami morajló patak, sodorja magával az emberi fajt, miközben legmélyebb gondolataink vesznek a zajába. Ez a bölcs viszont félrehúzódott, csöndesen letelepedett a füves patakparton, s nyugodt, Buddhaszerű mosollyal figyelte ezt a gigantikus látványt. A világ elvárja a nagy emberektől, hogy életüket az ő szánalmas kis mércéjével mérjék. Olyan mérce azonban még nem született, amely képes lenne teljes nagyságokat átfogni. Az ilyen nagy emberek ugyanis, ha igazán rászolgáltak erre a címre, nagyszerűségüket nem önmagukból, hanem valami más forrásból nyerik. És ez a forrás messze a végtelenbe nyúlik. Ázsiában és Afrikában, szétszórtan, imitt-amott elrejtve, maroknyi látnok megőrizte az ősi bölcsesség hagyományait. Úgy élnek, mint a kísértetek, miközben kincsüket vigyázzák. Szellemfajuk látszólag félrevonult, s megőrzi azokat az isteni titkokat, melyeket az egymással szövetkező élet és halál a gondjára bízott.

Első, egyórás találkozásunk elevenen él még az emlékezetemben. Váratlanul történt az egész. Meg sem kísérelte, hogy a szokványos formában mutatkozzunk be egymásnak. Látnok szeme egy pillanatra az enyémben fűrődött, de ezalatt a szikrányi idő alatt feltárult előtte múltam földjének valamennyi tisztátalan röge csakúgy, mint az azokon fakadó fehér virágok. Hatalmas, személytelen erő lakozott ülő alakjában, mellyel hozzáértőbben leolvasta életem mérlegét, mint amire én valaha is képes leszek. Háltam már Afrodité illatos ágyában, s ő tudta ezt; a gondolat koboldjait is hívtam már, hogy lelkem mélységeiből különös, elvarázsolat aranyat bányásszanak: nem maradt rejtve előtte ez sem. Azt is éreztem, hogy ha gondolatainak rejtélyes folyosóin követni tudnám, minden bajom tovaszállna; neheztelő helyett toleráns lennék, és az életet megérteném, nem csak zsörtölődnék miatta! Rendkívüli módon felkeltette érdeklődésemet, dacára tartózkodásának, és annak, hogy bölcsessége nem volt első pillantásra nyilvánvaló. Természetéből fakadó hallgatagságát csak akkor törte meg, amikor választ adott olyan homályos témákban felmerülő kérdésekre, mint az emberi lélek természete, Isten rejtélye, az emberi elmében kihasználatlanul szunnyadó erők, és még sorolhatnám. De amikor valóban szólásra szánta el magát, megigézve ültem előtte, s hallgattam lágy hangját a perzselő déli nap vagy a sápadt félhold fényében. Tagadhatatlanul hatalom áradt abból a nyugodt hangból, fénylő szemeiből ihlető erő sugárzott. Minden, amit csak kiejtett, az egyetemes igazság valamely becses morzsáját hordozta magában. Elavult az a teológiai tanítás, amely az eredendő bűn doktrínáját hirdeti; bölcssem az eredendő jóság elvét tanította.

Jelenlétében az ember biztonságban érezte magát, és belső béke töltötte el. Mindent átjárt a belőle áradó lelki kisugárzás. Személyében megtanultam felismerni az általa hirdetett magasztos igazságokat, és nagyrabecsülésemet csak fokozta az őt körülvevő hihetetlen, szentéhez hasonlatos tündöklés. Valami leírhatatlan, isteni személyiséggel bírt.

Gyorsírással feljegyzéseket készíthettem volna ugyan bölcs szavairól, mindezt ki is nyomtathattam volna, ám mondanivalója legfontosabb részét, lelkiségének finom, néma zamatát semmi nem adhatja vissza. Ha pedig szobra előtt mégis az írás tömjénfüstölőjével állok, még mindig csupán töredékét fejeztem ki az őt megillető tiszteletemnek.

Kitörölhetetlen az a csodálatos, sokatmondó mosoly, amely szenvedésből s tapasztalásból nyert bölcsességet és békét sejtetett. Ő volt a legmegértőbb ember, akit valaha ismertem, mindig biztosan számíthattam rá, hogy egy-egy szóval simít lelkem háborgásán, és az az egy szó mindig igazolta, amit legbensőbb érzéseim már jeleztek.

Amikor azonban vonásai elsimultak, arca mély melankóliát tükrözött; de beletörődő melankólia volt ez, nem a keserű, lázadó fajta, amit gyakorta láthatunk... Határozottan érződött, hogy valamikor a múltban valami kifejezhetetlen gyötrelmet élt át.

A bölcs szavai még mindig jelzőfényként világítanak emlékezetemben. "Arany gyümölcsöt szüretelek a bölcsékkel való ritka találkozásaim alkalmával", írta naplójában a tengerentúlon Emerson, és mondhatom, én is több kosárnyit leszedtem a bölccsel folytatott beszélgetéseim során. A legjobb európai filozófusok fénye gyertyaláng csupán az ő tündökléséhez képest. De elérkezett az elválás elkerülhetetlen órája. Jó öreg Földgolyónk felett továbbhaladt az idő, én visszatértem Európába, lefoglaltam magam egy s mással, és nemrégiben ismét arra készültem, hogy visszatérjek Keletre. Nem kevesebbet tűztem ki célul, mint hogy felfedezőutakat teszek, átszelve Ázsiát, s folytatom rég megkezdett kutatásom az eredeti keleti bölcsesség és mágia utolsó fennmaradt képviselői után. Tervbe vettem, hogy keresztülvándorlok Egyiptom sárga sivatagjain, hogy sorbajárom Szíria legbölcsebb sejkjeit; hogy elvegyülök távoli iraki falvak letűnően lévő fakírijai között; hogy Perzsia méltóságjelző, hagymakupolás mecsetjeiben és keskenyedő minaretjeiben kikérdezem az ősi szúfi misztikusokat; hogy tanúja leszek a jögi mágusok varázslatainak az indiai templomok bíbor árnyékában; hogy Nepál és Tibet határán szót váltok a csodát művelő lámákkal; hogy beülök Burma és Ceylon buddhista kolostoraiba, és hogy hang nélküli, telepatikus társalgást folytatok százéves sárgabőrű bölcsékkel Kína legrejtettebb zugában és a Gobi sivatagban.

Úti felszerelésem szinte mind együtt volt már, utolsó néhány papíromat rendeztettem, és majdnem készen álltam az indulásra. Elfordítottam tekintetem a lakhelyemül szolgáló nagyváros nyüzsgő utcáitól.

"London olyan fa, melyen minden madár megletepszik" - írta az éles elméjű Disraeli. Én bizonyára a régimódi fajtából

való vagyok, ugyanis csak a tizennyolcadik századi utcákkal átszelt, méltóságteljesen régi, vaskerítéses terekkel tarkított Londont kedvelem. Ezek a helyek számomra a zajos modern világ eluralkodó sivatagának oázisai. Magam előtt látom egy letűnt évszázad szaténkabátos, térdnadrágos szellemeit, ahogy éjszakánként körbejárom a zsongató füves tereket. A számtalan gépjármű és siető emberek uralta Londont viszont nem kedvelem. Az a London áll közel hozzám, amely ott vibrál a széles Temze partján mondjuk Rotherhithe-nál és Wapping-nél. Ezek a helyeken, a festői, ódon rakparton vagy a kagylók borította horgonyzóhelyek mentén olyan hangulatban sétálok, mely valamelyest a tengerre emlékeztet, miközben a romantikus látványt nyújtó folyóvízi forgalmat figyelem. Inkább nézek egy viharvert uszályt, ahogy békésen leúszik a Temzén, mint egy teherautó festett ördögét, ahogy idegtépően végigdübörög az utcán. Ezen a sorsdöntő napon tehát néhány órás menekvést kerestem a zöldben, pár jól ismert, barátságos fa között. Hullámzó mészkőhegyeken keltem át, kanyargós utakon haladtam, és békés bükkerdőn vonultam végig, mire rájuk találtam. Ha szemem félig behunytam, a zsúfolt városok össze-vissza zaja eltompult, és én szinte révült nyugalomban ülhettem. A jó öreg beidegződések azonban hamarosan újra jelentkeztek, és várakozóan elővettem jegyzetömbömet. Leültem a friss zöld fűbe, kezemben toll, térdemen jegyzetem, s vártam, hogy kivethessem hálómát azokra a törékeny gondolatokra és gyönyörűséges hangulatokra, amelyek teljes béke idején átúsznak az ember szívében. Az ilyen magányos, vidéki csendben gyakran nyugodtabban éreztem magam, mint a város legkényelmesebb nappali szobájában. Az ilyen ezüsthéjú bükkfák társaságában gyakorta éreztem magam szebb és őszintébb környezetben, mint sok ember között. Lány ősz volt, körülvettek az arany és zöld árnyalatú levelek, melyek tömegestül hanyatlanak alá, amikor az esztendő élte vége felé jár. Csak a késő délutáni nap ontotta bőséggel sugarait. Egymást követve suhantak az órák, néhány tovaszálló rovar halk zúgása hallatszott, a toll viszont még mindig mozdulatlanul pihent ujjaim között. Az ember az elméje partján lesi, mikor érkezik végre egy emelkedett állapot, mely azonban könnyen felhőként foszlik szét. Oly légies, hogy ha nem vetjük ki időben hálónkat, a halandó beszéd durva kötelei könyörtelenül elszorítják parányi létét. Ráadásul annyira félénkek ezek a lelkiállapotok, hogy néha időtlen időig kell várni rájuk, mire az első bátortalan példány a hálóba merészkedik. De ha már pár ilyen összegyűjtöttünk, hatalmas jutalommal gazdagszik szívünk. Ez a lelki elem hordozza az ember törékeny reményeit, melyek várnak, mint a le nem szakított virág, hogy gyengéd kezek vakok számára csokorba gyűjtsék őket. Egy-egy emelkedett állapot drágaköveket jelent az írás során. Az ilyen szent pillanatokban magát a végtelent érintjük meg. A légből születnek mondatok, ki tudja, mi módon; a kifejezések kiszakadnak az égbolttól, és alászállnak ebbe a földi világba, hogy táplálják a tollat. Engednünk kell ezeknek a rejtélyes hangulatoknak, nem pedig ellenállunk nekik. Így válunk képessé arra, hogy közvetítő szerepet töltsünk be a halhatatlan istenek és a gyarló, feledékeny ember között.

Ezen a napon azonban úgy véltem, hiába várok, becsuktam hát a jegyzetömböt, és ismét zsebembe helyeztem a tollat. Tudtam, az alkony különös órája hamarosan fátylat von az időre, és a nesztelen léptű éj a nap csarnokába ér. Elhatároztam, hogy felállok a kidőlt fatörzsről, ahol kedvetlenül, hiába elmélkedtem, s lassú léptekkel hazafelé botorkálok a sötétbe vont mezőkön s erdőkön át, melyeknek kiszolgált leveleiből dús, barna szőnyeg terült. De ehelyett különös dermedtség állt be, és a szememet elborító fátyol elvonta látásomtól a környező világot. Ichorral, az istenek vérével töltődtek meg ereim, kiszorítva a lomha földi vért, szivemből pedig úgy tűnt, óriási sárga fény árad. Egy kéz érintette meg a vállam, felemeltem hát a fejem: egy nyájas arc hajolt fölém. Elöttem állt ő, akit még Keleten ismertem meg, a Napkeleti Bölcs, komor, szakállas arca oly tiszta, oly könnyen kivehető, mintha hús-vér valójában állna ott. Egyenest hozzám vitt az útja, lépte hangtalan volt, mint a friss harmat hullása. Szívükből jövő tisztelem és az üdvözlés jeleként alázatosan meghajoltam. Feddően vetette rám különös szemét. Gyengéden így szólott: "Nem jól van ez így, fiam. Hát kivessz belőled a részvét? Útnak erednél, hogy tudásod tárházát gazdagítsd, míg mások a bölcsesség morzsái után áhítoznak? Arra vágysz, hogy a Legfelsőbb Lényekkel szót válts, míg az Istent keresőknek meg kell torpanniuk az égbolt áthághatatlan akadályai előtt? Amíg vannak, akik imáikat pusztába kiáltják, mely nem válaszol? Vigyenek lábaid, ha nincs maradásod, de ne feledkezz meg a szükségét szenvedőkről! Ne vágj neki a hajladozó pálmafák földjének, amíg szavaim súlyát át nem érezted! Béke legyen teveled mindenkor!"

Ezután minden további nélkül eltűnt előlem, olyan hangtalanul és rejtélyesen, ahogyan jött.

Amikor tudatára ébredtem környezetemnek, alig láttam a fákat, annyira előrehaladt már a sötétség; a napból kiszállt a fény; az égen életre keltek a szikrázó csillagok. A Hold első halovány sugarai szórtan megvilágították a kidőlt fát. Ennél többet nemigen láttam.

Felálltam, s hazafelé vettem utamat. Miközben remegő kezemben bottal a fűben lépkedtem, gondolataimat gúzsba kötötte a fenséges kinyilatkoztatás, mely oly megrovóan hangzott. Hirtelen rájöttem, méltán ért a vád. Senkivel sem törődtem, csak magammal. Az Igazság csillagának fényét követtem ugyan, mely az egész égbolttól mindig is leginkább vonzott, de önös érdekből tettem így.

Felhagyva vidéki tűnődéseimmel, visszatértem a városba, ahol különös borzongás fogott el, ahogy a sötét éj borította utcákra léptem. Milliók éltek itt, akik a társadalmi elvárásoktól kényszerítve az óra parancsára nyugovóra tértek, hogy azután ébresztő csörömpölésének zajára ismét felkeljenek.

Igen, mind a mai napig magamban költöttem el vacsorám, mely soha el nem múló, isteni igazságokból állt. Vajon nem sínylené-e meg lelkem, s nem kisebbedne-e, ha lenézném azokat, akik oly táplálék után vágynak, melyből én kedvemre vehetek az ég látszólag áthatolhatatlan csöndjéből?

Vajon beérheti-e az ember azzal, hogy pusztán a maga számára szerzi meg ezeket az igazságokat? Népes világunkban léteznek mások is, akik közül jó néhányan szívesen fogadnának tőlem a felkínált gondolatokból.

Az az ember, aki visszahúzódik, s lelkét úgy nyitja meg látomások előtt, hogy azokat nem osztja meg, csekély

együttérzésre számíthat a környező világtól. És a világnak igaza van. A látomás kútjából nekünk, látnokoknak és misztikusoknak kell kiemelnünk az utolsó csepp kristály-tiszta vizet, de ezzel veszi kezdetét az a kemény, szigorú szolgálat, hogy a szokatlan italból megkínáljuk az első vándort, aki elviselhetetlen szomjúságában elfogadja azt. Neptunusz nem csupán a mi kedvünkért, hanem minden hozzánk hasonlóért hajította alá háromágú szigonyát a lélek mélységeibe, s tárta fel az ott rejtőző elbűvölő látványt.

Ha elfeledett, de azért hatni képes istenek lábánál ülni magas kiváltságnak számít, akkor nem kevésbé kitüntető s nemes, ha üzenetüket tűzön-vízen át eljuttatjuk a nemtörődöm, mégis szenvedő emberekhez. Tán egyetlen ember tudata sem burkolózott annyira a rótság köntösébe, hogy valami rejtett szépség halovány sugarai ne bolygatnák meg időnként, s ne hívnák, hogy emelje kissé fentebb a fejét, fel a csillagokhoz, hogy zavartan szemlélje, mit is jelent az egész, s csodálkozva fogadja be a szférák állandó harmóniáját.

"Ne feledkezz meg a szükséget szenvedőkről!" - így szólt különös látogatóm.

Mit tehettem hát? Nem várokozhattam túl sokáig ebben a nyugati országban, és nem hagyhattam annyiban Ázsiát átszelő expedícióm, amely felé sorsom s szándékom együtt egyengették utamat. Hogyan tudna akkor hát az ember társaiért prófétaköponyeget s -kalapot ölteni, és terjeszteni azt, amit igazság néven ismert meg?

A válasz egy pofonegyszerű gondolat formájában jelent meg agyamban. Papírra vetek egynéhány dolgot abból, amit az élet megtanított nekem, és ezt az írásos feljegyzést hagyom hátra. Nem teszek mást, mint hogy bezörgetek az embereknel, átnyújtok egy párat azokból a gondolatokból, melyek rajtam már segítettek. Ezután továbbállok, s hagyom, hogy e gondolatok elvégezzék a maguk küldetését. Azt nem vállalhattam, hogy külön szószólójuk is leszek; ha valaki készen áll, hogy befogadja őket, az biztos támaszra lel bennük, de aki elveti őket magától, máshol is meglelheti ételét, italát. Vajon elkerül-e feljegyzésem olyan, élete fontos, gonddal terhelt perceit élő emberhez, aki tisztában van vele, mily messze vezetheti ez az Örök Jó felé vivő úton? Megpróbálom ennek a könyvnek a szavaiba csempészni mindazt a bölcsességet, melyet a keserű tapasztalás hozott meg számomra. Olyan mondatokból áll majd, melyek megőrzik a gyásszal töltött napok valóját, olyan kifejezések gördülnek le tollamról, melyek bebalzsamozzák az én egykori könnyeim. Teszem ezt azért, mert szeretném, ha ezek a lapok gyógyírt s vigaszt hordoznának a jelenleg szükséget szenvedőknek, ha megmutatnák nekik, hogy az ember ritka, váratlan belső erőforrásokkal rendelkezik, melyekkel harcba szállhat s győzedelmeskedhet a kevesek számára elkerülhető kemény megpróbáltatások felett. De nem szükségszerű, hogy örömtől mentes könyv legyen. A fenséges békében töltött sok-sok boldog óra tovább élő visszhangját is felfogja majd; több lesz annál, hogy csak utaljon az ember előtt nyitva álló eksztatikus, isteni öröme. Ismétlem, nem szükségszerű, hogy örömtől mentes könyv legyen, valójában nem is lehetne az. A virágok el kell, hogy hullajtsák szirmaikat, egyiket a másik után, a Hold, ahogy növekszik, el is kell, hogy fogyjon, még a pacsirta csodás éneke is abbamarad egy nap; én azonban olyan országra találtam, ahol rendkívüli virágok nőnek, és sarjadásuk örökké tart; ahol az égi fény soha el nem sápad; és ahol a kezdetek óta minden lény halhatatlan muzsikát dalol. Az elkövetkező oldalak innen nyerték eredetüket. Ha úgy tűnik, hogy szinte nem mutatnak többet, mint szétszórt gondolatok laza kötelékét, az olvasó szíves elnézését kell, hogy kérjem. Én ugyanis írott gondolataim össze-vissza módon gyűjtöttem; mindig csapongóak és töredékeikben bukkannak fel. Elbújhatok a könnyed szónokok előtt, akiknek mondatai az olaj simaságával követik egymást. Kifejezésmódom akadozó mivoltát annak tulajdonítom, hogy elmém természetesen szívesebben van nyugalmi, mint aktív állapotban. Háború zajlik bensőmben minden alkalommal, amikor csak tollat ragadok; ez a benső tisztában van a veleszületett korlátokkal, és nem törekszik jobb technika elsajátítására.

Megfigyelhető, hogy igen kevés lesz az érvelés ezeken az oldalakon, viszont sok lesz olyan, ami vitát vált ki. Az emögött rejlő ok nyilvánvaló azok számára, akik a mélyére látnak a krisztusi mondás misztériumának: "Aki nem úgy fogadja az Isten országát, mint gyermek, semmiképpen nem megy be abba." [1] Nehéz lesz viszont megragadni a lényegét a szuperokosoknak, a rendkívül agyafúrtaknak és az énközpontúaknak. Az értelem ugyanis csupán gépezet; szolgának elsőrangú, de úrnak annál rosszabb.

Rögtön készen állunk a bírálattal ott, ahol nem értünk valamit. Még ha a leírtakból van is, ami nehezen érthető, vagy felületesnek és zavarosnak tűnik, kérem az Olvasót, azért csak elmélkedjen el rajta, amíg el nem jut a felfedezésig. Ha arra tudom sarkallni, hogy felfedezze az ő saját igaz gondolatát, nagyobb szolgálatot teszek neki, mint ha tanítanám. A kor embere időtöltésből olvas; de a bölcsőbbjei nem el-, hanem megtöltik az időt olvasással. Remélem az utóbbiak kezébe eljut ez a könyv.

Nem vonz az ötlet, hogy mint keresztes lovag, hadjáratot folytassak; az agitálás is csak kín lenne számomra. Szeretném inkább az ösztönző szerepét betölteni, arra ösztönözni másokat, hogy ne valamiféle kultuszhoz csatlakozzanak, hanem saját maguk gondolkozzanak el a maguk dolgain, és hogy tegyék ezt nagyobb mélységben, mint korunk átlagemberei. Akkor értünk meg valamit leginkább, ha saját magunk töprengünk el rajta. Abban nem reménykedhetem, hogy át tudom adni azt, hogyan is értem meg én a dolgokat, azt viszont remélhetem, hogy sikerül felébresztenem az Olvasóban azt a képességet, ami fogékonnyá teszi. Ebből adódik, hogy ezek az írások nem alkotnak szilárd rendszert, amit a belévetett hit segítségével az ember a magáévá tehet. Céljuk az, hogy sugalmazzanak. Megpróbálnak arra készíteni, hogy mindenki magának gondolkodjék. Szokatlan kérdések formájában szellemi keménydiókat nyújtanak. Az Olvasó azért, hogy eltűnődik eme oldalak felett, új eszmerendszert állíthat fel saját maga számára. Az ilyen gondolatok kezdetben ijesztőleg hathatnak, de végül ösztönzőek lehetnek. Nem tudom.

Írásom nem annak szól, aki már leeresztette elméje zsalugátereit, és meg is erősítette őket, nehogy egy pár új eszme beszűrődjék és megzavarja álmát. Azon keveseknek írok, akik a zavarba ejtő doktrínák modern káoszában a kísérletezés talajára helyezték a lábuk, mert ennél biztosabb támasz - úgy tűnik - nincsen kilátásban.

Azok, akik tények tömege után kutatnak ebben a könyvben, nem találnak ilyesmit; több ezer könyv íródott már,

melyekben az összes tényt megleglik, amit csak akarnak; és ami még jobb, létezik a terjedelmes Élet Könyve, amelyhez mindig fordulhatnak, és amelyben megerősítést találnak minden állításomra. Célom az volt, hogy a tények lelkét adjam át; megkíséreltem, hogy egy villanásnyi mondatban összefogjam mindazt, ami százezer tény, esemény és élmény mögött húzódik.

Minthogy éveket töltöttem filozofikus lelkem kínpadon történő vallatásával, mire rátaláltam az igazságra, nincs hangulatom arra, hogy elkoptatott frázisokat hallgassak vagy írjak. Mindamellettt igazából nincs semmi új az e lapok mögött húzódó alap gondolatban; nem is az számít elsősorban, hogy új vagy elfeledett gondolatok-e, mint inkább az, hogy IGAZAK-e? A középkorban Thomas Kempis és Jacob Boehme például átadta már egyszer ugyanezt az eszmét az akkori évszázadok számára, de oly formában tette, amely az én tetszésemet sem nyeri el különösebben, nemhogy kortársaimét. De valós élményük alapján írtak, amit szándéka szerint bátran követhet bárki a huszadik században is. Ha páran ezt az élményt legrosszabb esetben megfoghatatlannak, legjobb esetben logikátlanak tartják, inkább maguk is kutassanak, mielőtt végleges következtetéseket vonnak le. A magam részéről elmondhatom, megpróbáltam tudományos, mindamellettt tiszteletteljes lélekkel megbirkózni az Élet kutatásának ezzel a bonyolult feladatával, igyekeztem az önnön lévő Igazság pártatlan szeretetével megközelíteni, és nem azért, hogy megerősítsek vagy megcáfoljak bármiféle teóriát. Az a tény, hogy komoly teret szentelek ebben a könyvben az öntudat kevésbé ismert állapotainak, sokak számára babonának tűnhet, nekem azonban igaz tudomány. Akik képesek ezt befogadni ebben a megvilágításban, azoknak hite idővel elnyeri jutalmát, ráadásul elsőkézből nyert tudásban részesülnek.

Szilárdan és rendületlenül bízom abban, hogy értekezésem sikerrel kiáll minden próbatételt, de csak akkor, ha az olvasó készen áll, hogy elvégezze ugyanazokat a pszichológiai kísérleteket, amelyeket én is elvégeztem. Az itt közrebocsátott gondolatokat nem hosszadalmas érvelés érlelte meg számomra, hanem a hosszadalmas kísérletezés. Aki tehát helyesen értelmezi őket, bizonyára hajlandó rá, hogy segítségül hívja ugyanazt az élményt. Ez nem is várat sokat magára, ha az Olvasó legalább annyira áhítozik az igazság megtalálása után, mint egyéb, evilági dolgok után.

Ha pedig előttem a lelki élet nem kevésbé fontos, mint a materialista, úgy e könyv valamennyi olvasója érezhet így. Nem vagyok olyan különleges kiváltságok birtokosa, melyekkel más emberek nem rendelkeznek; nincs olyan varázserőm, melyért ne vívtam volna lankadatlan csatát. Amit magamban találtam, pontosan ugyanaz, mint amit bárki más, még egy keményszívű chicagói gengszter is meglelhet magában.

Ha a könyvben lévő kifejezések időnként az elragadtatástól, helyenként az indulatoktól fűtöttek, ez csak azzal magyarázható, hogy nem más ez, mint az élet átírata; tudományos teóriák gyűjteménye nem bontakozott még ki csöndes, cambridge-i klostrom falai között. Vajon csak akkor válhat valakiből jó filozófus, ha írása hüvös, mintha nem is kötné le a téma igazán? Kell-e, hogy oldalai sápadtak, színtelenek legyenek, ki kell-e hogy gondosan gyomláljon minden érzelmet hordozó kifejezést, mire úgy véli, műve nyugodtan olvasható?

A kritikus nem utasíthatja vissza ezt a munkát, mert ez nem emberi, intellektuális nézeteken alapszik, hanem örök igazságokon, amelyek oly régiek, mint a csillagos mennybolt, mely éjjelente bámuló szemünkbe tekint; olyan igazságokra épül, melyek a természetbe s az emberbe ágyazódtak. Ott vannak, csak éppen ki kell ásni őket.

Ez a könyv egy hang csak, mely e megsebzett világ vadonjába kiált; számos más országban íródtak ilyenek. Egyszerű, mégis árnyalt üzenetet közvetít lapjain.

Az írás oly nyilvánosságra hozza, melyet találokra húztak elő, s löttek ki, de útját magasabban lévő kéz irányítja, mint az enyém. A sors, az a sok szükséglet szenvedő ember, aki írt nekem, valamint a Napkeleti Bölcs - egyik lelki tanítóm - kifejezett óhaja együttesen játszott közre, hogy elvégezzem ezt a munkát. A könyv el fog jutni azon férfiak és nők várakozó kezeibe, akiknek számít az Igazság, és jó szolgálatot tesz nekik.

Megkíséreltem, hogy legjobb tudásom szerint szóljak a Hanghoz, mely úgy tűnik, néma a legtöbb emberben; remélem tehát, hogy az itt kinyomtatott sorok nem lesznek hiábavalóak számukra. Az a tudat, hogy körülöttem férfiak és nők millióit kötik le más jellegű dolgok, arra ösztökél, hogy emlékeztessen őket, előbb vagy utóbb tevékenységükkel együtt eltűnnek erről a planétáról. De egy út nyitva áll előttük, mely az örök életbe visz, ami maradandó kincs.

Lesznek, akik besorolnak majd engem azon álmodozók apadó táborába, akik úgy gondolják, helyet lelnek az embernek a csillagos magasságban. Besorolásuk helyes lesz, de könyörgök, ismerjék fel, hogy az én álmaimból önnön valóságukat hozhatják létre. Az általam követett út lehet, hogy távol esik a megszokottól, de annyira nincs messze, hogy mások is ne taposhassák. Ha egy örült kor egyszerűen álmodozók bandájának titulál is minket, vigasztalódhatunk azzal, hogy míg mi álmodunk, ők sivár lelki tudatlanságban alszanak.

Mások azt kérdezik majd: "Követhető ez a Fény a mai világ fájdalmai és szenvedései közepette is?" Számukra azt mondanám: "Pontosan ez az az idő, amikor isteni értéke leginkább bizonyosságot nyer."

Az életet illetően léteznek bizonyos alapigazságok, egyes sarkalatos és megingathatatlan elvek, amelyek mindennapjainkat irányítják. A távoli ókortól egészen a mai napig, minden kor bölcsei ismerték ezeket. Mindenki számára van gyógyír. Nincs, aki annyira összetört, akit a betegség, a szegénység és boldogtalanság terhe annyira maga alá temet, hogy ne lenne kiút problémájából, vagy végső esetben valami mód az elviselésére. Ez így igaz, így kell lennie, hiszen minden ember az Egyetemes Elmében él, mely ezt a világot életre hívta; - olyan elme ez, mely örökké jószándékú, kifürkészhetetlenül bölcs és végtelenül békés. A társadalmi életben vannak visszatetsző dolgok is, ami látszólag ellentmond a legutóbbi állításnak, de aki kész az erőfeszítésre, és megnyitja lelki éleslátását, rájön, hogy az állítás igaz, még ha úgy tűnik is, minden ellene szól. Aki nem lankadva meghozza azt az erőfeszítést, melyre e könyv hívja, azt a legkisebb eredményként is belső béke szállja meg, amitől kitűnik majd társai közül irigylésre méltó kiegyensúlyozottságával. Miután megtalálta ezt a békét, mások jönnek majd hozzá, fiatalok és öregek egyaránt, hogy megtudják a titkot, ami úgy tűnik, őket elkerülte. Ekkor jön el az ő ideje, hogy megmutassa nekik az Utat...

2. FEJEZET

AZ EMBER - A TUDOMÁNY LEGNAGYOBB TALÁNYA

"Ismerd meg magad, Istent nem lehet;
az emberfaj az embert fejtsd meg.
Helye: közbül húzódo földszoros;
durván nagyszerű lény s fakón okos.
Kétkedni túl sok benne az ész.
Sztóikus góghöz ereje kevés.
Közbül áll, s: tegyen? ne tegyen? - inog.
Istent lásson magában? Állatot?
Testét vagy szellemét becsülje meg?
Születvén: hal; eszmélvén: tévelyeg.

Igazság őre: téved szüntelen.
Örök dicsőség, tréfa, rejtelem."

Pope: Értekezés az emberről [2]

A filozófus az Élet Színházának karzatán ül, onnan tekint le a darabra, melyet a távoli színpadon játszanak. Ebből a külső pozíciójából adódhat, hogy jól meg tudja ítélni, mi történik. Akik a földszinti ülésekből követik nyomon zajló világunk műsorát, közelebbi képet nyernek, mint a karzaton ülők, de ez a kép nem biztos, hogy az igazabb is.

Az élet rejtélyes értelme számunkra semmit nem jelent. Meg sem engedjük, hogy tudatunkba ilyen probléma befészkelje magát. Szeretjük száműzni az effajta kérdéseket; törjük csak rajta fejüket a filozofikus maradiak vagy a hiszékeny vén papok! Az igazság keresése mára unalmassá vált. Ami boldog célt kellene, hogy jelentsen számunkra, takargatni való foglalatosságnak és megbocsáthatatlan témának számít a művelt társadalomban.

Isten az üzenetét gömbölyű bolygónk felszínére írja, az ember pedig, aki maga okozza saját vakságát, nem képes ezt elolvasni. Néhány látó tolmácsolja a többieknek, de az emberi tömeg, fáradozásukat megvető mosollyal "jutalmazza" csupán. A műveltek és intelligensek hadában csak a maroknyi intuitív, valamint a gyermekien egyszerű parasztok és munkások jutalmazták szeretetükkel a hírhozókat. Az ember későbbi történelmét ezért borítja könny s tragédia. De az emberiség teljes története sem tragédia, sem komédia; nem hullik le a függöny, és vége sem szakad soha.

Igen, úgy tűnik, fajunkat lelki vakság és sükettség sújtja. Botladozva, botorkálva haladunk át mindennapjainkon, s közben nem tudjuk elolvasni a misztikus írást a világ falán, arra a néhány látnokra pedig nem figyelünk, aki segítségünkre lehetne ebben. Legyen bár figyelmeztetés vagy bölcs tanács - különcök buzgó fecsegéseként hessegetjük el magunktól, ahogy azt a zsidók tették Jézus tiszta igazságaival. Ezért bolyong magatehetetlenül az ember a mai kibogozhatatlannak tűnő káoszban. Kiemelkedünk a születés bölcsőjéből, és szenvedélyes kezekkel megragadjuk az életet, de hamarosan visszazuhanunk az érzéketlen sírba.

Apró lényünket teljesen leköti küzdelmeink, törekvéseink, dicsőségeink és vereségeink előbbrevalósága. Fogva tart minket a birtoklás csábítása; kínlódunk, kesergünk miatta eleget. Nem bújhatunk el előle, hiszen emberek vagyunk. De az egyiptomi homokból kiemelkedő, és a halandó emberi fajt szemlélő Szfínx egyre csak mosolyog!

Az ember racionális lény, és ösztönösen a dolgok racionális magyarázata után áhítozik. Egy alapvetően tudományos és szellemi korban él. Minden tapasztalatát egy tisztán materialista elv fényénél látja. Ám az élet vastag vonalat húz természetének térképén, és körülhatárol egy nagy, ismeretlen területet, ahová az Ész látszólag nem tud behatolni. Mióta Bertrand Russel egyik esszéjében elolvastam nagyszerű, de pesszimista hitvallását, úgy gondolom, tipikus példája ez annak a semleges nézetnek, amit azok a tudósok erőltetnek magukra, akik még reményt sem látnak arra, hogy valaha is átkutathatják ezt az ismeretlen területet. Russel így írt: "Az a tény, hogy az ember olyan kiinduló okok terméke, melyekből előre nem volt látható a végkimenet; hogy eredete, fejlődése, reményei és félelmei, szeretete és hite pusztán az atomok véletlen rendeződésének eredménye; hogy sem tűz, sem hősiesség, semmiféle gondolat vagy érzés nem képes az egyén életét a síron túl megőrizni; hogy a korok minden verejtéke, minden odaadás, minden elhivatottság, az emberi lángelme legtündöklőbb ragyogása arra ítéltetett, hogy kimúljon a naprendszer tátongó mélységeiben - mindez, ha egyértelműen nem is állíthatjuk, hogy vitán felül áll, majdnem annyira bizonyos, hogy kijelenthetjük: rövid életű lesz az a filozófiai rendszer, mely ezzel szembeszegül."

Ilyen pesszimista gondolatok ütök ma fel fejüket az értelmiség soraiban. Láthatjuk, milyen eredményeket érnek el a világban korunk tudósai; mindig meg kell csodálnunk kifejtett észbeliségüket; mindamellett ők csak az élet ABC-jét tudják nekünk megtanítani: X-ét, Y-ját és Z-jét maguk sem ismerik. Mára legtöbbször elég őszinte, hogy elismerje ezt, hogy bevallja, tudatlan az ősi okokat illetően.

Akik azt akarják, hogy ezekben a kérdésekben a józan észhez nyúljunk vissza, azok veszélyes kapaszkodót kínálnak. Elfelejtik, hogy a józan ész, amennyiben azon pusztán az általános, képzetlen véleményt értjük, néha egyenértékű a józan tudatlansággal.

Honnan tanulhatjuk meg akkor az Élet ábécéjének első betűit? Oda kell fordulnunk, ahová az emberiség mindig is fordult, mert máshová nem is fordulhatott: a Látnokokhoz és a Bölcssekhez. Miközben a tudósok a legfrissebb tényekért a materiális világegyetemet kutatták, a Látnokok saját magukat vizsgálták, és önnön elméjükben merültek el régi igazságok megelégedésének reményében. Felismerték ugyanis, hogy csak visszazerezhetik az ember ősi bölcsességét. Amit az első Látnok talált, és feljegyzett sok ezer évvel ezelőtt, azt találja a mai Látnok is, és egyetért vele. De amit a tizenkilencedik század első tudósa talált, s lejegyzett, azt ma a legutolsó tudós is nevetve hajtja félre. A tudomány legfrissebb eredményei már mély sírba helyezték a viktoriánus kor derekán élt kutatók rideg feltevéseit. Manapság a tudóst mégis olyan, szentet megillető áhítat övezi, hogy ha és amíg helyeslően rá nem bólint a Látnok minden egyes kinyilatkoztatására - az elmúlt fél évszázadban a tulajdon szemünk láttára ment végbe mindez -, az igazgyöngy üvegyöngyként a porban végzi. Ma élő tudósok, akiket aligha nevezhetnénk álmodozóknak, a nevüket adják a Látnokok eszméihez.

Berkeley püspök fő tanítása hasonlított az indiai abszolutistákéhoz. Azt állította, hogy a világról csak reakciónkon, benyomásainkon keresztül szerezhethetünk tudomást. Világegyetemünk valóságának mérőrudjául az emberi elmét választotta, következésképpen számára az elme az elsődleges és alapvető valóság. Sir James Jeans valami bámulatos erőfeszítéssel kimutatta, hogy az a tudomány, amelyik a materiális világ mint alapvető valóság elvének talaján áll, végül maga is arra kényszerült, hogy kedvezően fogadja Berkeleynek ezt a hipotézisét. Einstein és Whitehead végkövetkeztetései hasonlóképpen a püspök úr kijelentését erősítették meg.

Jeans így ír a *The Mysterious Universe* (A titokzatos Világmindenség) című munkájában: "Mindannak a tömegnek, ami a világ mérhetetlen szerkezetét alkotja, az elme adja a szubsztanciáját." Ezt a berkeleyi konklúziót Sir Arthur Eddington, a neves fizikus is megerősítette, akinél a világegyetem, hasonlóképpen nem más, mint az elmében jelentkező idea - de ez az elme Isten elméje! Ráadásul tagadja a tudattól független valót. Sir Oliver Lodge-nak a fizika terén kifejtett munkája csakúgy, mint spiritualista vizsgálódásai szintén arra a megállapításra jutnak, hogy a tűnőfélben lévő anyagi világban az emberi elme képviseli a valóságot. A dolgot lenéző materialistáink egy kézmozdulattal elhessegetik ezt az eszmét, azokat a tudósokat pedig, akik elfogadják, köznyelven szólva "csodabogaraknak" titulálják. Meg kell azonban jegyeznünk, hogy ez utóbbiak szakmájuk élvonalában állnak, és döntésüket hosszú, alapos kutatás előzte meg. Megkockáztathatjuk azt a kijelentést, hogy öntudatlanul a tudósok egész hada ebben az irányban halad. De nem szabad azzal áztatnunk magunkat, hogy a tudatosságot illetően a személyiség az igazi mérvadó. Ahhoz, hogy megismerhessük a felszabadító IGAZSÁGOT, először legbelül mélyen alázatossá kell válnunk. Bele kell élnünk magunkat abba, amit Descartes, a jeles francia érzett, amikor egyik művét így kezdte: "Sok mindent igaznak tartottam, amiről most fedezem fel, hogy hamis; nincs okom feltételezni, hogy bármi is ennél bizonyosabb lenne. Valószínűleg, amit csak kigondolok és hiszek, hamis. Mi akkor az igaz; mi a bizonyos?"

A régi, mechanisztikus életfelfogás tehát, melyet a modern tudomány megalapítói állítottak fel a tizenhetedik századtól, megkezdte haldoklását a laboratóriumokban és az előadótermekben. Magukat a fizikusokat is, akik egykor az anyag mindenhatóságának védelmezői voltak, kínos helyzetbe hozták a fizikai jelenségek. Kiterjedt kutatásaik rámutattak, hogy amit ők valamikor élettelen anyagnak neveztek, rendelkezik bizonyos tulajdonságokkal, melyeket a tankönyvek addig egyedül a szerves élet specifikumaihoz soroltak. Ez az idő tragédiája - minden dolgot s ideát próbatétel elé állít, és újra meg újra bebizonyítja a jelenlegi felfogások hamis voltát.

Amikor a tizenhetedik században a tudomány hajója Bacon gondosan előkészített iránytűjével vitorlát bontott, legénysége megdöbbsent volna, ha megtudja, milyen különös vizeket szel majd az ezerkilencszázharminc években. A hajó ugyanis ama korai filozófusok kikötője felé tart, akik szerint az idő aligha létezik az emberi agytól függetlenül; és az anyag számtalan, elenyészően kicsiny részecske együttese a mindent átható éterben.

A tizenkilencedik századi tudomány megéljenezte az életet az anyag produktumának leíró teóriát. A huszadik század rohamos tempóban készül a pálfordulásra, és figyelni, ahogy az anyag elektronokra bomlik, töltéssel rendelkező részecskék halmazára, amelyek kívül esnek a látás és a józan felfogás határán! Intellektuális szempontból innen az anyagtalán világba lépni nem is olyan távoli dolog.

A filozófia, az egykoron gúnyosan megmosolygott Hamupipőke, maga is hallathatja végre a hangját. Nagyszerű tudósok, mint Jeans és Eddington rámutattak, hogy segítsége nélkül a tudomány nem tudja feltárni a dolgok természetét. Ha végigtekintjük a tudományos és filozófiai gondolkodás vonalát 1859-től, attól az évtől indulva, amikor Darwin kiadta korszakalkotó művét, A fajok eredetét, megfigyelhetjük, hogy ez a vonal a múlt században mélyen a materializmusba szánt, míg ebben az évszázadban a világegyetemet inkább a lélek oldaláról közelíti meg.

A viktoriánus nyelvű, darwini kiejtésű materialisták beszéde egyre érthetlenebb a Jeans, Einstein és Lodge tudományos felfedezéseinek nevelkedett, gyorsabb felfogású mai generáció számára.

Amikor Einstein rámutatott, milyen különös törésszerűen megy keresztül a Nap sugara, mire eléri bolygónkat, a tudomány utat mutató fényei eltompultak kissé, az emberek pedig óvatosabbá váltak, nehogy a nyilvánvalónak tűnőről elhamarkodott következtetést vonjanak le. Így az ötven évvel ezelőtti pszichológia is kissé szomorkásan tekint a jelenre, hiszen az abnormális pszichológia [3] terén született tanulmányok is csapást mértek az akkori idők látszólag szilárd értelmezéseire.

A tudományos kutatók új rendje, amely érdeklődése homlokterébe az idő és a véletlenszerűség problémáját állítja - ide sorolhatjuk elsősorban a matematikus fizikusokat -, új lehetőségeket nyitott meg számunkra.

Einstein megtanított bennünket arra, hogy az időt egy újabb dimenzióknak tekintsük, noha a forradalmi gondolat teljes jelentőségét nem fogtuk fel igazán. Ha pedig későbbi munkája során el is jut valahová, akkor az az a felismerés, hogy az

alapvető valóság maga az elme.

Az alkalmazott tudományok korát éljük: először a tudás, azután jöhet csak a hit. A világ minden tényét, eseményét arról vallatjuk: "Miért?" Minden látható okozat mögött ott az ok. Elmúltak már azok az idők, méghozzá mindörökké, amikor egy zavarbaejtő eseményt Isten akaratára vagy angyali parancsra hivatkozva magyaráztak. A lelki igazságnak is tudományos alapon kell állnia; soha nem ijedhet meg a kérdésektől, és nem bélyegezheti a becsületes vizsgálódót vallástalannak csak azért, mert az bizonyítékot akar, mielőtt hinni kezd.

A tizenharmadik század utolsó és a tizenkilencedik század első évtizedeiben irodalmi és tudományos szellemi nagyságok konstellációja jelent meg Európa egén, mely hírül adta az Ész Korának elérkezését, s egyben bevezette az új korszakot. Istent letaszították trónusáról, és az Ész vált a filozófia uralkodójává. Ma a tudománynak jár ki teljes imádatunk. A tudós a jelenkori pápa, aki a világhatalom Vatikánjában ül. Művelt kinyilatkoztatását vallásos áhitattal fogadjuk. Bízunk pápai kijelentéseiben, ahogy egykoron szinte egész Európa megbízott az Egyház hitvallásaiban és dogmaiban.

Nem célolok, hogy gondolataimmal a tudományt becsúszoljak, hogy megvetően tekintsek a nagy türelemmel megszerzett tények hatalmas struktúrájára. Mélységesen becsúszolom a kutató szellemi képességeit, és türelmes jellemét. Hiszem, hogy munkájának megvan a maga igaz, hasznos helye az életben. Csak azt nem hiszem, hogy ez a hely mindenkinek felett áll.

Nem ítélném el a tudományos módszer gyakorlati hasznosságát. Csak a bolond tekint rosszállóan azokra a csodákra, amelyeket a tudomány nyújtott az embernek. Nem árt azonban megállni egy pillanatra és felidézni Disraeli éles szemre valló észrevételét: "Az európai ember haladásról beszél, mert néhány tudományos felfedezés segítségével olyan társadalmat hozott létre, amely összetéveszti a kényelmet a civilizációval." A tudós felfedezéseinek értékéből nem von le az a tény, hogy figyelmét az objektív világra összpontosította. Csupán befelé kell fordítania ezt a figyelmet, ugyanazokat a kísérleti és dedukciós módszereket alkalmaznia a szubjektív világra, keresőlámpájának fényét saját elméjének középpontjára irányítania, és akkor áttörheti a lélek burkát.

A tudomány hétmérföldes léptekkel halad, de léptei egy irányba tartanak - kifelé, mindig csak kifelé. Ez várható is volt. Most azonban eljött az idő, hogy felfedezéseit a belső oldallal szélesítse, hogy lélekkel ruházza fel az általa teremtett formákat.

Vajon a lélek pusztán elméleti koncepció, intellektuális játékszer, melyet a professzorok elfogadnak vagy tagadnak? Csak olyasvalami, amire a teológusok diadalmasan tanaikat építgetik, és a racionalisták verbális nyelveiket lövöldözik? Jelen pillanatban a kutatók nem tudnak kimutatni a lélekre utaló vegyi folyamatokat; a műszerek nem jeleznek semmit úgy, ahogy egy gázmérő például gáz jelenlétére utal. De ha vegyi és mechanikai reakciók nincsenek is, a keresést még nem kell zavartan feladni. Nyitva áll egy másik út. Lehet, hogy nem konvencionális, de ugyanahhoz a célhoz vezet - a lélek feltárásához. Ha a tudós a konvencióval szemben az igazságot részesíti előnyben, ha többre tartja az emberi élet megértését, mint hogy mi alkot egy darab követ, akkor az utóbbi utat választja. Az általam ajánlott módszer végtelenül ősi, oly mélyre nyúlik vissza az emberiség történetében, hogy eredete az antikvitás kódéba vész. Ezt azonban ne tekintsük ellene szólónak. A régi korok emberei óriások voltak a lelki misztériumok felfogásában, de gyermekek a természettudomány kérdéseit illetően: a modernnek mesterek, ha a tudományos haladásról van szó, de novíciusok a lelki misztériumok megértésében.

Kant, a nagy német filozófus azt mondta, hogy az isteni teremtésnek két kiemelkedő csodája létezik. Egyik a magasban elterülő csillagos mennybolt, másik a magunkban hordozott emberi elme. Jóllehet nagyszerűek a tudomány tettei a külső világban, ebben az évszázadban még nagyszerűbb felfedezések váratnak magukra a pszichológia területén. Az ember megdöbben majd, amikor megérti azokat a titokzatos folyamatokat, amelyek a koponyának nevezett felfordított csontfázékban zajlanak!

A pszichológia, az elme tudománya, és a tudat tanulmányozója a legértékesebb jutalmat jelentheti az igazi tudományos kutatás számára. Nincs más terület, melyről megértésünk ennyire csekély, és amely mégis oly sokat jelentő, hiszen az ember mélyebb boldogságához szükséges kulcs birtokosa.

Az idő szükségszerűen kiemeli a lélek eszméjét a félrevetett teológiai nézetek börtönéből, és a tudományosan bizonyított állítások közé illeszti azt. De annak a kornak a tudománya vélhetőleg olyan készséggel használja kísérleti eszközként az elmét, mint a mai a mikroszkópot. Amiket ma a misztikusok örült képzelgéseinek tartanak, a parapszichológia tudományának megerősített igazságaivá lesznek, melyeket nyíltan hirdetnek majd.

Aki eddig nyomon követte a tudomány tapogatózásait, kételkedhet abban, hogy a huszadik század feltár valamit is ebből a rejtélyből. Századunk első évtizedében Bergson, a francia gondolkodó a következő profetikus üzenetet villantotta fel tollával: "A tudatalatti legszentebb mélységeinek kutatása, a tudat altalajában való munkálkodás: ez lesz az előttünk álló évszázadban a pszichológia legfőbb feladata. Nem kétlem, hogy rendkívüli felfedezések várnak itt ránk."

Olyan elsőrangú tudós, mint Eddington, állítja, hogy a világegyetem absztrakció csupán, ha nem kapcsoljuk össze a tudattal. Az elmét nem kezelhetjük többé egyszerűen anyagból kivált melléktermékként. A következő nyilvánvaló lépés az, hogy a tudat jelenségeit vegyük közelebről szemügyre. Fél évszázaddal ezelőtt Huxley az ilyen vizsgálódást nevetségesnek tartotta, mert szerinte ezek a jelenségek pusztán a valódi jelenségek árnyképei.

Érdemes belső vizsgálódásba kezdeni. Van ugyanis valami az ember és az állat elméjében, ami se nem értelem se nem érzés, mindkettőnél mélyebb, és aminek talán megfelelő, ha az intuíció nevet adjuk. Amikor a tudomány igazán meg tudja magyarázni, miért viszi a ló részeg hajtóját mérföldeken át az éjszakában, és hogyan talál haza vele; miért tapasztalják be a mezői egerek üregük bejáratát hideg idő érkezete előtt; tomboló viharokat megelőzően a birkák miért

vonulnak a hegyek szelárnyékos felére; amikor meg tudja mondani, mi figyelmezteti a teknőst minden zápor előtt, hogy fedezékbe vonuljon vissza; és amikor komoly választ ad arra, hogy mi irányítja a keselyűt a sok sok mérföldre fekvő állattetemhez, megtudhatjuk akkor, hogy az intuícóra néha jobban támaszkodhatunk, mint az értelemre. A tudomány kiragadott már a természet markából néhány döbbenetes titkot, de mindeközben nem talált rá az intuíció forrására. Az értelem, mely az embert, a sorsot és a halált illetően számtalan kérdést képes felvetni, a választ nem tudja megtalálni rájuk. A tudománynak, amikor meghódította a világot, és az utolsó rejtély utolsó fénypásztája is kihuny, szembesülnie kell minden problémák legnagyobbikával: "Ember, érted te önmagad?" Szerettem volna akkoriban Athénban élni, amikor az ember elsétálhatott a piacra, és hallhatta, ahogy egy tömpe orrú, harcias férfi, bizonyos Szókratész keresztkérdéseket intéz a város közembereihez, és újra meg újra felteszi fentebb idézett kedvenc kérdését. Az olyan ember, mint Szókratész nem hal meg soha, magasztos személye túléli a sírt. Amikor az összes legfrissebb írásos munkát átvizsgáltuk, amikor a legkorábbi papirusztekercseket is kiástuk, akkor sem találunk bölcsőbb eligazítást, mint a delphoi jóshagyományát: "Ismerd meg önmagad!" és az indiai Risi tanácsát: "Az ént vizsgálj meg". Ezek a szavak, noha régebbiek, mint a British Museumban található múmiák, akár egy modern gondolkodó írógépéből is kikerülhetek volna. Az igazságot nem ölhetik meg a korok, és az első ember, aki kimondta, visszhangját évszázadokon át hallja.

Egy az űrben pörgő golyón élünk, valahol a Vénusz és a Mars közt elterülő hatalmas égen. Van ebben valami elgondolkodtató és valami nevetséges is. Az ember kétségtelen pontossággal lemérte a két égitest és saját bolygója közötti távolságokat, és noha ezek akkorák, hogy felülmúlják a képzeletet, saját elméjét mégsem képes felmérni! Rejtély önmaga előtt, olyan rejtély, mely megoldatlan marad akkor is, amikor a halál keserű hullámai a lábát csapdossák.

Hát nem ironikus, hogy az emberi lélek látszólag kevésbé nyitott a kutatás előtt, mint a Föld, amelyen élünk? Nem felettébb furcsa, hogy a külső világ annyira lekötötte figyelmünket, hogy elménket egészen az utóbbi időkig nem faggattuk a benne rejlő belső világról?

Miért kellene azon törni a fejünket, hogyan működik a világegyetem? Nem nekünk kell működtetni azt, önmagunkat viszont annál inkább.

"A naprendszer útján nélkülöd halad,
Élj bár vagy halj, az univerzum marad."

írta Zangwill, a leleményes gondolkodó. Az ember ellenben nem értékeli kellőképpen ezt a félreérthetetlen igazságot. Többet tud az automobil működéséről, mint tulajdon belső énje folyamatairól. Az ősi népek azonban azt tanították - páran ma meg is erősítették tanításukat -, hogy a tudatnak van egy rétege, melyben a leggazdagabb patakok folyik; szintiszta aranyat sodor. Nem ez kellene-e, hogy minden embert foglalkoztasson?

Ha összehasonlítjuk egyéb eredményeivel, azt találjuk, hogy a modern tudomány igen keveset fedezett fel az ember természetéből, még ha arra rá is jött, hogyan edzzen meg fémeket, hogyan juttasson féltonnás lövedéket a szomszéd városba, és még vagy száz kevésbé jelentős dologra. Az utóbbi három évszázad során az embernek a világról szerzett tudása bámulatos gyorsasággal növekedett, viszont önmaga ismerete messze emögött marad.

Óriási hidakat vagyunk képesek felépíteni, hogy iszonyatos szélességű folyókat íveljünk velük át, de képtelenek vagyunk áthidalni azt az egyszerű problémát, hogy "Ki is vagyok én?" Mozdonyaink játszi könnyedséggel szelnek át egy egész kontinenst, elménk viszont nem tudja keresztülszelni az én rejtélyét. A csillagász távcsövén keresztül egyszerűen szem előtt tartja a legtávolabbi csillagot, de szégyenkezve hajtana le fejét, ha megkérdeznénk, a szenvedélyeit ellenőrzése alatt tartja-e. Bolygónkat illetően telve vagyunk kíváncsisággal, de közömbösekévé válunk, ha az én-ről esik szó.

Nagy részletességű információkat szereztünk szinte mindenről ezen a világon; ismerjük a Földünkön fellelhető majdnem valamennyi dolog és jelenség működését és tulajdonságait.

Magunkat viszont nem ismerjük.

Azoknak, akik minden tudományukat tanulmányozták már, hátra van még az én tudományának tanulmányozása; ugyanazok, akik feltárták az apró rovarok életének titkát, saját életük miértjét és hogyanját nem ismerik. Mindennek fel tudjuk becsleni értékét, csak a mi saját nagyszerű értékünkkel nem vagyunk tisztában.

Enciklopédiáinkat telezsúfoltuk több ezer dologról szóló több ezer oldallal, de ki tud enciklopédiát írni saját titokzatos énjéről?

Miért van az, hogy minden embert önmaga érdekli leginkább?

Mert az én az egyedüli valóság, amiben biztosak vagyunk. A környező világban lévő valamennyi tény, és a belső világunkban lévő valamennyi gondolat csak akkor létezik számunkra, amikor énünkben tudatosul. Az én látja a Földet, a Föld létezik tehát. Tudatosul benne egy gondolat, és a gondolat életre kel. Berkeley intenzív gondolkodással ugyanerre jutott. Rámutatott, hogy a materiális világ nem létezne függetlenül az őt érzékelő elmétől.

És mi az az én?

A természet rejtélyes könyvében nincs olyan titok, amit idővel, türelemmel, ne lehetne elolvasni. Nem készült még olyan zár, amihez ne lenne beleillő kulcs. A természet munkálkodását gyakran az emberi munkálkodás alapján ítélni lehet meg.

Az én tanulmányozásáról egy szép napon bebizonyosodik, hogy olyan tolvajkulcsot jelent, mely a filozófia minden ajtaját, minden tudományos talányt, és az élet valamennyi elzárt problémáját nyitja. Mindig az én a fő. Az első, mit

csecsemőként, az utolsó, amit bölcsökként megismerünk.

A tudásban legbiztosabbak csak az én szférájában lehetünk. A világról és dolgairól csak műszereinken és érzékeinken keresztül szerezhethetünk tudomást, de azokat a műszereket is az én olvassa le, és érzékeinket is az én működteti.

Visszaérkezünk hát kiindulási pontunkhoz, miszerint az én tanulmányozása a legfontosabb, amire gondolkodó csak szánhatja magát.

Az ókori Görögországban egyszer egy szofista azzal a elgondolással ment oda egy bölcshez, hogy a legmeghökkenőbb kérdésekkel zavarba hozza. Am a milétoszi bölcs kiállta a próbát. A legkisebb habozás nélkül, mégis a legnagyobb pontossággal megválaszolta a kérdéseket.

1. Mi a világon a legrégebb?

"Isten, mert ő mindig létezett."

2. Mi a világon a leggyönyörűbb?

"Az Univerzum, mert az Isten műve."

3. Mi a világon a leghatalmasabb?

"Az úr, mert meglelhető benne minden, mi teremtett."

4. Mi a világon a legállandóbb?

"A remény, mely akkor is az emberrel marad, amikor az már minden egyebet elveszített."

5. Mi a világon a legjobb?

"Az erény, mert enélkül nem létezik jó."

6. Mi a világon a leggyorsabb?

"A gondolat, mert kevesebb, mint egy perc alatt az univerzum végéig repül."

7. Mi a világon a legerősebb?

"A szükség, mely az embert arra viszi, hogy dacoljon élete minden veszélyével."

8. Mi a világon a legkönnyebb?

"Tanácsot adni."

Am amikor a kilencedik kérdésre került a sor, bölcsünk látszólagos ellentmondásba keveredett. Biztos vagyok benne, hogy világi bölcsességgel megáldott kérdezője soha nem értette meg a választ, amit adott, és amely legtöbb ember számára csupán felszínes jelentést hordoz.

A kérdés így hangzott:

Mi a legnehezebb dolog a világon? És a milétoszi bölcs így felelt: "Önmagadat megismerni!"

Erre szólították fel a tudatlan embert az ősi bölcsök, de ez a felszólítás ma sem veszítette érvényét.

3. FEJEZET

ÉN

A TITOKZATOS FELETTES

"Temploma legbelső szentélyében ül,
Távol, s mégis közel; ráncosan, egyedül,
Összezárja kezét, arca isteni
Mindent tud, rejtélyes, nincs, ki ismeri."

G. P. Williamson

Szentek és bölcsök, gondolkodók és filozófusok, papok és tudományos kutatók több évszázados vágya megérteni az emberi lélek rejtélyes mibenlétét. Az ember paradox lénynek mutatkozik; képes levetni magát a gonosz szakadékaiba, de arra is, hogy a nemesség legfelsőbb csúcsaira hágjon. Két teremtmény lelhető fel benne - egyik a démonokkal, másik az angyalokkal rokon. Az ember oly csodálatos alkotás, hogy természetéből kiformalhatja mindazt, ami az életben leginkább bámulatra méltó, de azt is, mi elítélendő.

A megelevenedett anyag rögei vagyunk csupán? Nincs az ember számára magasabb forma, mint a hús-vér alak? Vagy lelki teremtmények volnánk, akik ragyogva áradnak ki Istenből, de átmenetileg testünkben leltek szállásra?

Igaza van-e annak a sok embernek, ki úgy véli, nem vagyunk többek, mint fejlett majmok, volt emberszabásúak, rútvonásokkal, melyek rögtön elárulják származásunkat? Vagy azon pár embernél az igazság, akik szerint nem vagyunk kevesebbek elkorcsosult angyaloknál?

Az Idő szerencsétlen áldozataivá kell, hogy váljunk? Arra ítéltünk, hogy mindegyikünk elfoglalja egy rövid pillanatra a Föld valamely homályos zugát, azután eltűnjön?

"Ahogy körbetekintek, mindenhol csak vitát, ellentmondást, nyugtalanságot látok. Amikor befelé fordítom szemem,

nem találok mást, mint tudatlanságot és kételyt. Mi vagyok én? Mily okból nyerem létezésem? Milyen állapotba térek majd vissza? Összezavarnak ezek a kérdések. Kezdem úgy érezni, minden oldalról a legnagyobb sötétség vesz körül." - írta David Hume, a skót szkeptikus gondolkodó.

Találunk-e kielégítő választ ezekre a zavarbaejtő kérdésekre? Az ember az élet arcába vágja őket, majd vár, egyre vár, de választ nem kap, míg csak a sírba nem támoľog. Az istenek azonban felruházták az embert az intelligencia képességével. Így válik képessé, hogy tulajdon énjéről feltárja az igazságot, de kudarcot vallhat, amikor a világegyetem titokzatosabb talányával szembesül.

Ezek az életnek azon rejtvényei, melyek hatvan nemzedék óta készítetik fejtörésre a bölcseket, és így lesz ez még sokáig. A legleleményesebb elmék, a legtehetségesebb tollak és a legékesebben szóló ajkak törték magukat eme sötétbe vont titkok után, ám az emberiség még mindig csak tapogatózik.

A kétségbeeső, kételkedő ember méltóságát teljesen lépked a világ hideg pusztaságain, és Isten nevének hallatán cinikusan felnevet. De ne feledjük, a kétségbeesés a tudatlanság gyermeke.

Isten minden születő gyermek szívébe igaz fényt küld, de ezt a fényt először fel kell tárnı. Sötét leplet vontunk köré, mely vakká tesz minket, és a leplet csak mi magunk távolíthatjuk el. Az őszinte szív mélységeiből feltörő kiáltás nem hangzik hiába, és ha kellőképpen imádkozunk, szívünk istene felel majd imánkra.

Az átlagember tapogatóival az Élet felé nyúl, de maga sem érti igazán, mit is vizsgál. Azt sem nagyon vette észre, hogy amikor saját intelligenciáját saját problémájának megoldására - önmaga megfejtésére - alkalmazza, ezzel automatikusan olyan párhuzamos problémákon is dolgozik, mint Isten, az Élet, a Lélek, a Boldogság és még sok egyéb.

A fehér ember új amerikai kontinens felfedezésének reményében a Föld minden zugát bejárta. Szinte nincs is már olyan talpalatnyi hely, melyet ne tapodott volna. Céľom azonban, hogy megmutassam, létezik itt egy másik világ, melyet ugyan néhányan vizsgáltak már, de annál többen hagytak figyelmen kívül. Nem is olyan régen történt, hogy a földrajztudósok a világ jókora területének tagadták létezését; Amerika koncepciója is nevetség tárgyát képezte.

Ugyanez a helyzet azzal az általános elképzeléssel, mely szerint a most látható emberi forma - a hús-vér alak - magában foglal mindent; hogy mik vagyunk ma, és hogy milyenek leszünk ezután. Férgék terítékére kerülünk mindenestül, nem csak testünkön fognak lakomázni. Komisz gondolat ez, melyet azonban sokan - ha ugyan nem mindenki - igaznak tartanak, és a halál túlélésének lehetőségét részüköröl gúny illeti csupán. A fejüket rázzák, és bevallják, nem értik a lélek misztériumát, de készségesen elfogadják az anyag létezését, melynek alaptermészete nem kevésbé misztikus. Terveim közé tartozik, hogy rámutassak, az ilyenek rossz úton járnak, és hibát követnek el, amikor az emberi mentalitás általános állapotát mint fő állapotot tüntetik fel. Igaz, vannak az emberben gonosz, hitvány lények tömegei által vágott undorító vonások. De vannak ragyogó helyek is, ahol a lélek gyorsan szárnyal. A csupán az előbbi után kutató pszichoanalitikus megleti az utóbbiakat is.

A legkorábbi őseink által elindított szájhagyományban, valamint a keleti népek messzire visszanyúló írásos emlékeitől, az első durva kéziratoktól kezdődően egészen máig, a nyomdagépből kikerülő legújabb írásig, mindig előfordult egy különös, ismétlődő utalás az emberben lévő másik énrre. Nem az a fontos, milyen nevet adtak ennek a titokzatos énrnek, hogy léleknek, leheletnek vagy szellemnek nevezték-e. Igazából nincs még egy tan ezen a világon, mely ilyen kiterjedt intellektuális származással rendelkezne, mint ez.

Azt mindenki tudja, hogy a normális emberi tudat működésének megvan a maga határa. Azt azonban nem mindenki tudja, hogy mindig voltak merész emberek, akik elméjükkel Knut királyként játszadoztak: megparancsolták a gondolat szilaj hullámainak, hogy húzódjanak vissza, míg a tudat, átlépve a normális határt, a lélek szabad világában nem találta magát.

Nem mehetünk el szó nélkül a lelki látnokoknak eme tapasztalatból fakadó állításai mellett. Vagy felelőtlen örültek fecsegései ezek, vagy olyan jelentőségteljes dolgok, melyek felforgatják életünk jelenlegi materialista alapjait.

Nem tudom, hasznunkra válik-e, ha megpróbáljuk kikutatni e tan eredetét, az igazság ugyanis a bolygónkon lévő számtalan fej bármelyikében megfogalmazódhat, és senki sem lehet elsődleges atyja, csak az a titokzatos forrás, ahonnan minden gondolat szárnyra kap. Néha a természet tanulmányozásával többet megtudunk, mint könyvekből.

Egyszer egy ember leült és megfigyelte, ahogy egy féreg lyukat fúr a fába. Ez az egyszerű megfigyelés tanította meg számára az alagútfúrás elvét. Az ember éleslátásának köszönhetően ma széles folyók alatt, és kemény sziklájú hegyeken keresztül futnak vonatok... Az első látnokok tehát, nyomon követve elméjükben a gondolat vándorlását, felfedezték, hogy amikor a gondolkodás folyamata egy pillanatra megszakad, van valami más, ami működésbe lép. Ez a valami volt az első, halovány híradás a lélekről. Így született meg a lélek feltárásának tudománya, a régiek pedig tanítani kezdték az embereket arról, hogyan ismerhetik meg az igazságot önmagukról.

Ezt a tudást különböző módokon adták át szinte valamennyi kereszténység előtti civilizációban, így a sumérok földjén, Babilonban, a káldoknál, Kínában, Perzsiában, Indiában, Mexikóban, az észak-amerikai indiánok, a közép-amerikai maják és a szerencsétlen sorsú aztékok között; a zsidók esszénus testvériségében és a Földközi-tenger keleti felének városaiban élő gnosztikusoknál.

A mai Görögország arcát elborító fenséges romok között áll egy hatalmas, fedetlen, omladozó falú, törött oszlopú építmény. Ez maradt csak abból a helyből, ahol valaha pompával és hódolattal az eleusziszi misztériumokat ünnepelték Athén égisze alatt. Kevesen értik ma, mi ment végbe e szentély falai mögött. A misztériumokba való beavatás nagy jelentőségű témának számított az ókoriak között, noha mi, modernek, nem tudjuk mit jelenthetett. Az olyan emberek, mint a makedóniai Nagy Sándor vagy a római Julius Caesar nem haboztak hasznunkra fordítani ezt a fenséges és felejthetetlen élményt, melynek átélése után még tudatosabban hajtották végre azokat a nagyszerű feladatokat, melyeket a sors megszabott számukra. Ilyen volt hát az a nagymérvő tudás, mely a zárt, őrzött ajtó mögött megszállta őket. Amikor a görög misztériumok revelálódásaik végéhez értek, utolsóként e szavakat hallotta a beavatott: "Eredj

békében!" Azok írják, akik maguk is beavatottakká lettek, hogy ezt követően életük útját mindig nyugodt lélekkel és higgadt elmével járták. A beavatás lényege mindössze abból állt, hogy a jelöltben tudatosult, ki is ő valójában. Ez tette teljessé az emberré válást, aki pedig nem élte ezt át, félelmeinek számított csupán. Ebben a könyvben leírtam valamit, néhány töredéket abból, mit is tanulhatott meg az ember azokban a régi templomokban, de megpróbáltam ezeket az ősrégi igazságokat modern korunk nyelvére átültetni, és a gyakorlati életre alkalmazni. Az egész ősi misztérium-intézmény problémájának kulcsát Plutarkhosz szolgáltatta, amikor így írt: "A halál pillanatában a lélek ugyanazokat a benyomásokat éli át, mint a nagy misztériumokba beavatottak."

A tudósok hasonlóképpen bizonytalanok a nagy piramisok célját illetően, melyek belseje Egyiptom sárga sivatagjainak örök nyugalomát tükrözi vissza. Abból kiindulva, hogy a későbbiekben a fáraók temetési szertartásait tartották bennük, arra a téves, ám természetes következtetésre jutnak, hogy ezeket a csodálatos építményeket gigászi sírnak tervezték. Igazi céljuk ennél sokkal magasabb rendű volt. A beavatásnak nevezett misztikus élmény megszerzésére hoztak ide jelöltek, akik ennek során egy időre képessé váltak arra, hogy felszabaduljanak a test kötöttsége alól, és hogy egyebek között kapcsolatba lépjenek a másik énnel. Ezt az élményt külső közreműködéssel idézték elő, az akkori főpapok hathatós segítségével.

Ha elmegyünk a British Museumba, láthatunk ott egy óriási kőfigurát, melyet sok évvel ezelőtt vitorlás hajóval hoztak a Húsvét-szigetről, nem messze Dél-Amerika partjaitól. Vizsgáljuk meg a szobor hátulját, ahol világosan kivehetjük egy hurokban végződő kereszt alakját. Teljesen megegyezik az Élet Keresztjével, vagyis a Crux Ansatával, mely oly gyakran tűnik fel az egyiptomi ábrázolásokban, ahogy az istenségek a kezükben hordozzák. Gyakorta emlegetik a misztériumok kulcsaként. Nem véletlen egybeesés ez, hanem fontos jelzője annak, hogy a misztériumokba való beavatások nem voltak ismeretlenek az Atlanti-óceán túlsó partján sem.

Közép-Amerikában létezik egy építmény, mely külsőre hasonlít az egyiptomi piramishoz, ám belül különbözik tőle. Ezt is vallási-misztikus ceremóniák alkalmával használták. Az egyikben lezajló titokzatos események végbementek a másikban is. Ami a görög eleusiszi templomban történt, eredményében nem különbözött az előbb említett helyeken történt dolgoktól. A beavatásnak természetesen számos fokozata létezett, de már az első fokozatot sikerrel elérték is megtapasztalhatták, hogy egy időre a lét új világa nyílik meg előttük. Régi világukba megújult férfiaként és nőkként tértek vissza, mert, ha rövid időre is, megérintheették rejtett énjüket.

Ha ennek a belső élménynek a megszerzése lehetséges volt az időszámításunk előtti huszadik században, akkor az időszámításunk szerinti huszadik században is az. Az ember alapvető természete nem változott meg ez alatt az idő alatt. Igaz azonban, hogy akkoriban ezt az élményt könnyebb volt megtalálni, és gyakrabban lehetett átélni, mert az élet nyugodtabb volt és kevésbé bonyolult.

Nem több-e ez a titkos én az idő és a történelem által említett néhány híres ember elmeszüleményénél vagy bizonytalan illúziójánál? A lelki tradíció hosszú láncának van-e a babonánál erősebb anyagból készült láncszeme? Ám a bennünket töprengésre késztető talányok fejtörést okoztak Babilonnak is. Ha annak a korszaknak voltak gondolkodói, akik olyasféle megoldásra jutottak, mint indiai, kínai, egyiptomi, görög és római társaik, akkor érdemes lenne közelebről szemügyre venni ezt a megoldást. Az ilyen irányú vizsgálódás vagy megerősíti mostani álláspontunkat, és meggyengíti az övékét, vagy meggyengíti a mi kedves, dédelgetett hiedelmeinket, és igazolja az ókoriak tanait. Csak a gyakorlati hasznú vizsgálat érhet valamit is ezen a téren.

Én vettem a fáradságot, és végeztem ilyen irányú kutatást, bár nem minden nehézség nélkül. Ennek során csak megerősíteni tudtam, hogy az ókoriak bölcsességét nem csupán a képzelet szötte. Felfedeztem, hogy tanai, ahelyett, hogy álmodozók fejéből kipattant hamis tálotomok lennének, sok olyat tartalmaznak, melynek mi, e rohanó világ lakói, komoly hitelt adhatunk.

A modern elme nem szívesen fordul az antikvitás gondolkodóihoz problémái megoldásáért. Sokat veszít ezzel. Előfordulhat, hogy az ókori bölcsék meditációi nem kevés gyümölcsöt hoznak a mai tanítványnak. Megkísérelhetjük ugyan elvágni a köztünk és a múlt nagy filozófiái között húzódó köteléket, de minthogy ezek a bölcséletek olyan örök elveken nyugszanak, amelyekre minden igaz gondolkodásnak alapulnia kell, elkerülhetetlen a hozzájuk való visszatérés. A filozófia elvesztette hatalmát, amikor a túlzottan intellektuális beállítottságuk azt a pusztá vita szintjére redukálták; akkor kerül vissza az őt megillető helyre, amikor a mai végtelenül kifinomult lelkek ráébrednek a felvilágosultabb szemlélet igényére a jelenlegi zavaros tanítások közepette.

Az emberben van valami több annál, mint amit hétköznapi benyomásainkból megállapíthatunk. Az abnormális pszichológia felfedezései különös utalásokat tesznek erre, és ezeket a misztikus élményekről szóló vég nélküli beszámolók is megerősítik. Mi az emberben ez a többlet, mellyel csodás ideálokba veti hitét, és nagyszerű gondolatokat táplál? Mi ez a finom lelki jelenlét szívében, mely görcsösen rángatja el a pusztá földi létezésétől, s ily módon állandó viszályt szít a testében lakó angyal és szörnyeteg között?

Kérdőn vonjuk fel szemöldökünk mi, maiak, amikor azt halljuk, Isten nem pusztá szó, amin vitatkozni lehet, hanem tudatállapot, és itt és most felfoghatjuk. Ha valami lelki látnok szép csöndesen azt mondja, hogy ma is élnek közöttünk Istent ismerő emberek, jelentőségteljesen a homlokunkra mutogatunk. Ha ráadásul arról gyözködnek minket, hogy az isteni létet kebelünkben hordozzuk, és ez alkotja igazi lényünket, fölényesen elmosolyodunk.

Ez se nem elmélet, sem pedig vélemény kérdése; nyilvánvaló és kétségtelen tény azok számára, akik valamennyire is előrehaladtak a lelki felfogás útján.

A Nyugat üres tekintettel mered az igaz lelki tanítás nyugodt Szfinxére. Bámulatos gépeket tudunk szerkeszteni, elképesztő méretű hajókat építünk, otthonunkat átfőmáljuk az elektromágneses hullám és a villanyáram csodájával. A legegyszerűbbre azonban képtelenek vagyunk: az élet értelmének befogadására és megértésére. A helyzet az, hogy balsorsunkban elfelejtettük, kik is vagyunk. Részletek és bizonyítékok egész sorával tudjuk kimutatni száználmas

rokonságunkat az emberszabású majommal; az anygali rokonságra viszont nem emlékezünk. Megelégedtünk azzal, hogy a lelkiség magasztos állapotát a távoli múlt néhány alakjára ruháztuk, míg az általánosságban vett emberiségnek csak a zavaros mélység jutott. Elfeledkezünk isteni természetünkről. Mi is közeledhetünk Jézushoz, hasonlatosak lehetünk Buddhához, megszerezhetjük Platón bölcsességét. De ha nem hiszünk ebben szenvedélyesen, megmaradunk az állathoz hasonló, lesüllyedt szinten.

"Fel az Úrhoz, az Égbe"

Kiáltásod mért harsan:

"Én én vagyok, te meg te,

Én lent, te a magasban?"

A te, kit kutatsz, én vagyok,

Reám lelhetsz magadban.

Ó, fiaim, megtesztek

Az Úrnak mindent, s kérдем én:

Engem mért nem szerettek?

Hisz szabadságra nyílt remény!

Egy vagyok én veletek,

Nincsen jobb e Földtekén." [4]

Algernon C. Swinburne: Hertha

Lesznek, akik megvetően tekintenek erre az egocentrikus filozófiára. Nekik nem a saját szavaimmal, hanem Eckhardt, a német látnok ihletett kijelentésével válaszolok: "Isten az ember középpontjában áll."

Istent káromoljuk-e, ha így értelmezzük az ént? Csak a felületesek részéről érhet minket ilyen vád. Az ember igazi lelke maga az Istenség; nem nevezhetjük istenkáromlásnak az ilyen állásfoglalást.

Már majdnem elfeledkeztünk a lelki én létezéséről, noha az én, hosszú virrasztása alatt, soha nem felejt el minket.

Miért volt az ember mindig is telve vallási áhítattal? Mert szeretjük magunkat, mert öntudatlanul is a valódi énünkkel való egyesülésre áhítunk.

Oly korban élünk, mely ellentmond a képzeletnek. Mérhetetlenül hosszú idő alatt számtalan férfi, nő és gyerek tűnt fel keringő bolygónkon, és miután végigjárták a rájuk kirótt szerepet, örök álomba merültek. Ma a leglelkesebb szelleműket az foglalja le, hogy a tegnap emberei által hátrahagyott anyagokat gyűjtögessék, az ókori civilizációk zürzavarról tanúskodó nyomait, a pusztító csapásokban bővelkedő múlt titkait, de a Látnok nem tudja mosolygás nélkül nézni bámulatos, ugyanakkor szánalmas erőfeszítéseiket, melyekkel számba veszik a végtelenbe nyúló ősi szellemi hagyatékot. Sulpicius Ciceró-hoz intézett képszerű szavait idézve: "A megfordíthatatlan Sors könyörtelen parancsára minden az örök feledés tátongó torkába hull."

Ha követjük a látnokokat, és a történelem előtti idők leghomályosabb rétegeibe pillantunk, olyan korszakba érkezünk, amikor az ember megvált földi testétől, és sugárzó éterből elektromágneses formát öltött. Még korábban változás állt be belső természetében, teljesen megszabadult minden szenvedélyétől és érzelmétől, érzésétől és vágyától, mint amilyen a félelem, a düh, a gyűlölet vagy a bujaság. De tudatában a gondolatok ekkor is jelen voltak, hullámokként csapódtak elméje felszínére, és összekapcsolódtak személyes életével. Meg kell hát keresnünk azt az időt, amikor a gondolatok is távoztak, mert a megértés érdekében való logikus gondolkodás mint szükség, megszűnt. Nemcsak, hogy szükségtelenné vált az okfejtés képessége, hanem egyenesen gátló tényező volt. Az ember ugyanis elérte a "tisza én" állapotát.

Talán egyszerűbben összefoglalhatjuk az egészet, ha azt mondjuk, hosszú történelme során az emberi faj eredeti, egyéni természetére egy második ént öltött. Ez az általában személynek nevezett második én a lélek és az anyag egyesüléséből keletkezett; az örökké tudatos valódi énből származó részecskék egyesültek a test tudattalan anyagával. Ezt a második, későbbi ént ismerjük úgy, mint személyes ént. Az első, igazi énről, mely a gondolkodás és a vágyak kialakulása előtt is létezett, kevesen tudunk. Ez a finom én nem igazán nyilvánvaló, ennek hatására részesülünk az isteni természetből.

Mindig a fejünk felett lebeg, titokzatos fenség és elképzelhetetlen anygali nagyság árad belőle, ezért Felettes Énnek fogom nevezni.

Lakik az ember mögött egy láthatatlan másik ember is. A hús-vér test mögött csillagok borította, fenséges tudat húzódik.

Az igazi én tanát csodálatosan fejezi ki egy ősi indiai látnok: "Láthatatlan látó, hallhatatlan halló, érzékelhetetlen érzékelő, ismeretlen ismerő... Ez a te Éned, a benned lakó halhatatlan uralkodó."

A materialisták fáradhatatlanul hajtogatják, milyen örült is a sápadt látnok, aki légvárakat épít; a Felettes Én viszont béketűrően mosolyog a gúnyolódó szívében, s hallgatja annak logikusan levezetett locsogását.

Igazi életünket szívünk mélyén éljük, nem a személyiségnek a világ felé mutogatott felszínes álarcában. Fontosabb a lakó, mint az őt körülvevő kóház.

Walt Whitman, ez a nyers, lelkes, rímtelen jenki költő a rá jellemző kusza módon megpillantotta az igazságot, és így fejezte ki a Fűszálak-ban:

"Esküszöm, látni kezdem ezeknek a dolgoknak az értelmét, Nem a föld, nem Amerika, ami ilyen nagy,

Én vagyok az, aki nagy, vagy naggyá lesz...
Mindenekben az egyéniség,
Esküszöm, semminek nincs értelme számomra most, ami mellőzi az egyéniségeket...
Az univerzum egész elve kétségekívül egyetlen egyéniségre mutat - nevezetesen Rád."

A Hozzád című versében pedig így ír:

"Oh, mennyi nagy dolgot, mennyi dicsőséget
dalolhatnék rólad!
Nem is tudtad meg soha, hogy ki vagy, egész életedben
magadban szunnyadoztál...
Mindez a gúnykép mégse te vagy,
Mögöttük, bennük lappansz, jól látom én...
Bárki vagy is! követeld ki magadnak... ami neked jár!" [5]

Létünk során vannak olyan emlékezetes pillanatok, amikor a Felettes Éntől egy magasabb szintű létezési formára való lehetőség jeleit kapjuk. Ilyenkor életünk házának ablaktáblái tárva-nyitva állnak, így befogadhatják a hajnal első sugarait. Ekkor bizonyosodhatunk meg arról, hogy a lélek álmai igenis valóra válhatnak, hogy születésünknel fogva megillet minket a Szeretethez, az Igazsághoz és a Boldogsághoz való jog. De ez a röpke óra elszáll, sajnos, és vele hitünk is. Nincs hát értelme ebbe az isteni létbe való tündöklő áttéréseinknek? Álljanak ezek "nappal felhőszipokként, éjjel izzó tűzként", hogy utat mutassanak a modern idők vadonjában.

Az embert legjőzanabb pillanataiban elkapó gyenge, kitapinthatatlan megérzések nem mások, mint e nagyobb énjének alig hallható suttogásai. A lélek szava mindig próbálja felhívni magára a figyelmet az emberiség szívében, mi azonban nem figyelünk rá. A legnagyobb fiaink szívében jelentkező lelki rezdülések a legbiztosabb jelei annak, hogy fajunk előtt magasabb lehetőség áll.

Az ember a maga valójában, melyben mindig is létezett, s létezni fog, lelki lény. A fizikai testben lévő élet nem von le eme állítás igazságtartalmából. A materiális érzékek az embert hipnotikus bűvöletükben tartják, és a maguk módján felelősek azért, hogy igazi énjét összetéveszti velük. Az ég hazudik rólunk. Nem csupán a kisgyermekkor ártatlan napjaiban, de a lét minden pillanatában, csak hogy nem tudunk erről. Egy páran olyan közel jutottak ehhez az igazsághoz, hogy öntudatlanul is várják a felismerés csodálatos bekövetkeztét. Csak kellőképpen közölni kell ezt velük, és lelkükben felébred a remény. Ez a remény a Felettes Én néma hangja.

Ironikus valamelyest, hogy az ember énjét - igaz természetét - ma a titok homálya fedi.

Úgy rójuk az élet poros utait, mint a régi vándor, aki éveket töltött el azzal, hogy meglelje a ritka kincset, amiről hallott valahol; messzi országokat járt be, de egész idő alatt őt is keresték mint hatalmas vagyon várományosát. Természetünk leplébe hajtva ritka ékkő rejtőzik, csak hogy nem tudunk erről. Értékét senki nem merete felbecsülni még, és soha nem is meri, mert meghalad az minden ismert értéket.

Meg kell hát próbálnunk a Felettes Én nyomára jutni, végigsuhanni bensőnkön, mígcsak nincs hova tovább. Rájövünk, hogy nem a test és az értelem a végső cél, hogy a Felettes Én mindkettőnek tanúja, a teljes béke, a tökéletes intelligencia és az abszolút halhatatlanság forrása.

Gyakorlatias évszázadunk gyanakvóan tekint az absztrakt problémákra. Nem tudjuk hova tenni a konkrét világtól eltérítő gondolatokat. Bizalmatlanul és rosszállóan méricskéljük a semmiből kiinduló elméleti rendszereket.

Valaki fel fogja tenni a következő kérdést: "Van-e olyan gyakorlati módszer, mellyel megszerezhetjük ezt az agyondicsért én-ismeretet? Vagy pusztán spekulatív tanról van szó, mely ugyan csodás díszítőeleme a metafizika homlokzatának, de semminemű haszonnal nem bír az élő, dolgozó, szerető, szenvedő ember számára? Álomkép csupán, mely nem állja meg helyét a modern városi lét zord valóságával szemben?"

Nem húzom tovább a szót, az Olvasó elé tárom azt a kutatási módszert, amelyet, ha úgy gondolja, önmaga is követhet, és amely sikerre vitele esetén meggyőző választ nyújt az egykor engem, és most talán az Olvasót gyöttrő kérdésekre.

4. FEJEZET

A MENTÁLIS CSEND GYAKORLATA

A természet feletti hatalmat a néma erők tartják birtokukban. A Hold a legcsekélyebb zajt sem csapja, parancsára mégis több millió tonnányi víztömeg indul meg ár-apály idején. Nem halljuk, hogyan kel fel a Nap; a bolygók némán követik pályájukat. Az ember életének legnagyobb pillanata is csendben érkezik el, jöttét senki nem adja hírül a világnak. A Felettes Én megismerése csakis ebben a nyugalomban válik lehetségessé. Elménk hajója zajtalanul siklik be a lélek lagúnájába; sűrűbb csend kíséri, mint az est beálltát.

A lélek hangját egyedül ebben a mélységes némaságban hallhatjuk meg. A szóváltás csak ködbe burkolja, a túl sok beszéd visszahúzódsra készíti. Ha már kifogtuk a halat, szétoszthatjuk társaink között, de horgászás közben a beszéd

megettőri a varázst és elijeszti a halakat. Értékesebb lesz mondandónk, ha nem gégénkől, hanem elménk mélyéről tör fel. A beszéd segítő, de segítségét nem kötelező igénybe venni. Az ember elsődleges feladata maga a lét.

Az élet némán tanít minket, az emberek nagy hangon közlik utasításait.

Az igazi én, a megtalálásra váró kincs bennünk van, kiemelni azonban csak szellemi nyugalomban lehet.

A szavak utalhatnak rá, de megmagyarázni nem képesek. A legátgondoltabb érvelés sem helyettesítheti a személyes felismerést. A tapasztaláshoz kísérleteznünk kell. Számomra az "Isten" szó nem hordoz jelentést, amíg nem lépek kapcsolatba a bensőmben lakó abszolút énnel; csak ezután válik szókinccsem részévé.

Egy kis gyakorlással sokat elérhetünk. Tucatnyi előadás sem győzi meg a kételkedő értekeket, száz könyv sem képes feltárni bensőnkben azt, amit Olvasóm felfedezhet, ha lépésről lépésre, eltökélten követi az itt körvonalazott módszert. Semmit nem igazolnak a lelki valóságról az úgynevezett tudományos és filozófiai bizonyítékok. Kant, a német filozófus már régen rámutatott, hogy az ész nem képes megragadni ezt a fajta létet. Ebből következik, hogy "bizonyítékaink" nem többek üres szavaknál. A lelki valóságot egy sor egyéb bizonyíték vagy ellenérv alapján ugyanúgy meg is cáfolhatjuk. Amikor Einstein bejelentette felfedezését, miszerint a Nap közelében a fény sugar gőrbült pályán halad, az értelmiség körében izgatott várakozás lett úrrá. Ez a megfigyelés képezte relativitáselméletének alapját, de akkoriban mindenki azt remélte, nagyobb lesz a hordereje. Azt gondoltuk, ha tovább folyik a kutatás ebben az irányban, ha a kapott eredményeken kissé alaposabban eltöprengenek, Isten létezése tudományos bizonyítékokon keresztül lesz megragadható. De sajnos meg kell állapítanunk, hogy az oly sok elmét foglalkoztató, oly sok jámbor szívet összeszorító mohó várakozás alábbhagyott valamelyest az évek múlásával. A tudomány még most sem tudott döntésre jutni ebben a kérdésben.

Az egyéni lét nagy problémáit, a minden komoly ember életét foglalkoztató fő kérdéseket nem lehet az emberi agy szűk határain belül megoldani. Kielégítő válaszok lényünk korlátlan belső terében, rejtett természetünk isteni közegében várnak ránk. Az agy ugyanis csak meddő szavakkal válaszol, míg a lélek a belső fényár csodás élményével. Aki elszánja magát, hogy rendszeres gyakorlatává teszi az e könyvben tárgyalt misztikus koncentrációt, első kézből tapasztalhatja meg az ember isteni létét. Szent könyveink és egyéb kötetünk lassan elveszítik majd hatalmukat, ahogy a gyakorlatokat folytató egyén kezdi megtalálni saját nagyságát.

Istent értelmezni legjobban Isten tudja. Ha megtaláljuk Őt szívünkben, a közvetlen ihletésen keresztül megértjük azt, amit a nagy tanítók, az igaz misztikusok, a komoly filozófusok és az ihletettek tekervényes szavakkal próbálnak már régóta megmagyarázni.

Az értelemnek nem lehet megmutatni, hogy Isten, az Abszolút, a Lélek - hívjuk, ahogyan akarjuk - létezik; a tudat megváltozását viszont igen: változó tudatunk végül a bennünk lévő Istentudat részesévé válik.

Ezt a változást csak egy módon indíthatjuk el, és közben azt is feltárjuk, kik vagyunk mi magunk. A módszer lényege, hogy a külsőből áttérünk a belsőbe, a külső elfoglaltságok sokaságát felcseréljük az elme egyetlen belső tevékenységére.

Szent Ágoston ekképp vall: "Kóbor juhként vándoroltam odakint, Uram, és nyugtalan érveléssel Téged kerestelek. Te azonban eközben belsőmben voltál... Bejártam utánad a világ városainak utcáit, tereit, de nem leltelek, mert hiába kutattam odakint az után, ki mindvégig énbennem volt."

Vessük az elme nehezékét az én mélyére. Minél mélyebbre merül alá, annál nagyobb kincsre lelünk ebben a nyugodtvízű Sargasso-tengerben. A tudatnak az egyén legbensőbb pontja körül kell forognia. Mindenkinek van egy külön ajtaja, mely az örök fényességre nyílik, de aki nem feszül neki, hogy kinyissa ezt az ajtót, csak saját magát okolhatja a ráboruló sötétségért.

Aki isteni létéről bizonyosságot kíván, figyeljen oda Felettes Énjére; megleli magában a keresett bizonyosságot. Szakítsunk arra időt, hogy kizárjuk a figyelmet elterelő, lármás külvilágot, és kis időre vonuljunk földre. Rövid magyarázatot követve hallgassuk türelemmel és odaadással elménk visszajelzéseit. Tegyük ezt mindennapos gyakorlatunkká, míg egy szép napon a bizonyosság meg nem látogatja magányunkat. Ezzel együtt érkezik majd a csodás felszabadultság érzése, amikor távozik belőlünk az ember alkotta teológia és kételkedés. Tanuljunk meg megérinteni Felettes Énünket - soha többé nem ránt majd magával a meddő hitvita, a hasztalan intellektuális érvelés. Ily módon végül önmagunk megtaláljuk a választ, nem befolyásol semmiféle könyv, legyen az szent írás avagy világi.

Lesznek, akik ezt meditációnak nevezik, és nem is választanak rá rossz szót. A különbség csak annyi, hogy az általam ajánlott meditációs módszer alapelveiben eltér a hozzám eljutott legtöbb módszertől. Helyesebb lenne, ha a mentális csend kifejezést alkalmaznánk rá.

A meditáció jelentésének megértéséhez egyedül a gyakorlásán keresztül vezet az út. "Négyezer kötetnyi metafizika sem tanítja meg a lélek mibenlétét!" - kiáltott fel Voltaire.

Mint ahogy az a legtöbb értékes dolog esetében lenni szokott, meditációnk eredményessége is nehezen, verejtékes munka árán mutatkozik meg; de akik megfelelően gyakorolják, méltán bízhatnak a sikerben. A göröcsös kezdetet az isteni élmény megszerzése koronázza. Eleinte játszunk csak a meditációval, próbálunk elmélkedni, de egy nap eljön a hajnal, amikor elménk beleveti magát a Felettes Én végtelen szépségébe.

Nyugaton a meditáció művészete kiveszőfélben van. Kevesen gyakorolják, és még kevesebben értik, mit csinálnak. Feltűnő, mennyire hiányzik ma a nyugati népek életéből az a szokás, hogy mindennap szakítsanak egy kis időt a rendszeres elmélkedésre, az elme lecsendesítésére. Akár a pióca, a külső lét hipnotikus erejével agyunkba tapad. A vonakodó tudatos én ezeregy kifogást hoz fel, hogy ne kelljen megkezdeni a gyakorlatot, vagy éppen folytatni, ha már egyszer elkezdte. Személyiségünk egyhangúnak, üresnek vagy túl megerőltetőnek találja. Legnehezebb talán az első csata, amit azonban meg kell vívnunk: le kell győzni a lecsendesedni nem akaró, vonakodó agyat. Létfonosságú, hogy kialakítsuk ezt a szokást. Nem hangsúlyozhatjuk eléggé a gyakorlásából adódó jótékony hatását. Elhanyagolása viszont

bajhoz, bánathoz vezet.

Van nemesebb, nagyszerűbb lét is, mint a mindennapi élet egyhangúsága.

De ha napközben ellen is állunk az isteni hívásnak, mély, álomtalan alvás közben önkéntelenül megindulunk a belső én felé. Ilyenkor rabul ejt minket a lélek; öntudatlanul örömteli nyugalomban érezzük magunkat saját természetünkben.

Lebilincselő dolgok ezek, melyek nagy filozófiai igazságot hirdetnek.

De hogyan ébredhet rá a materiális lét zürzavarától és megpróbáltatásaitól nyögő ember erre a csodálatos igazságra? A bölcsőbbek ezért fordulnak az elme lecsendesítésének gyakorlatához, melynek során lehatolnak a bensőnk mélyén lakó béke birodalmába.

Gordon tábornok minden reggel egy órát szánt lelkigyakorlatra. Mennyi ihletet kaphatott katonai tevékenységéhez, mennyi erőt, bátorságot meríthetett ebből a bölcs szokásából!

A híres újságszerkesztő, a társadalom kitaszítottjainak

ügyét felkaroló William T. Stead egyszer három hónapot töltött börtönben, mert nyilvánosságra merete hozni az igazságot. Évekkel később úgy nyilatkozott, hogy ezek voltak életének legjövédelmezőbb hónapjai. "Először történt meg velem, hogy volt időm leülni gondolkodni, nekiülni és megtalálni önmagam.

Thomas A. Edison, akinek neve mindig előkelő helyen fog szerepelni a világ nagy feltalálóiinak nevei között, rendszeres gyakorlással kifejlesztette magában azt a képességet, hogy munkája kellős közepén ellazítsa magát, és meditatív állapotba kerüljön. Sok zavarbaejtő probléma megoldásán segítette ez át. Egyszer így vallott róla: "Az Edison úrral egyedül eltöltött órák jártak életemben a legnagyobb haszonnal; amit csak elértem, ezeknek köszönhetem."

Nem gondolunk a belső életre. Folyton arról próbáljuk meggyőzni magunkat, hogy nincs fél óránk, amit az igazság néma kútja mellett ülve tölthetnénk. A mentális csend pillanatát elfecsérelt időnek tekintjük. A mindennapok más irányú, "hasznos" eltöltése azonban nem tesz bölcsébbé senkit.

A modern világ szerint nincs szükség meditációra, mert az nem több pusztá absztrakciónál. Ez az általános nézet egészében véve se nem igaz, se nem hamis. A történelem tanúsíthatja, hogy például a vallás terén számos meditatív látnok lépett már fel, akik másokat önáltatásba csaltak, a gyerekes fantáziálás birodalmába. Az ilyen félrevezetett embereket kell keresnünk annak az általános nézetnek az elterjedése mögött, miszerint a lelki látnokok csak a mennyet bámulják, lelki szemeik a homályos felhőkbe vesznek, tevékenységük érdektelen s haszontalan a józanabbul gondolkodók számára. Fantáziavilágban élő álmissztikusok ők, akiknek az hiányzik, hogy egyszer jól orrba vágja őket a valóság.

A történelem azonban magasabb rendű látnokokról is szól. Makulátlan személyiség, kivételes emberszeretet jellemezte őket. Közös vonásuk volt még, hogy az élmény, amit átéltek, elméjüket kimondhatatlan fényességgel világította meg, és elragadtatott boldogságot hozott számukra. Ha úgy tetszik, ők voltak az igaz misztikusok. Alázatosan hangzó kijelentéseikből kiderült, hogy ők az emberi szív legbelsőbb rétegeibe jutottak; jártak azon a mélyen fekvő helyen, ahol a lélek lakozik; végre feltárult előttük az ember isteni természete, melyet nem befolyásol, nem ront meg a körötte lévő gyarló emberi test. Nem áll szándékomban meg is nevezni őket, viszont Eveyn Underhill és Dean Inge könyvei említést tesznek a keresztény közösségben élő legfontosabb ilyen személyekről.

A világ elméit könnyen hatalma alá gyűri a materiális környezet. A lelki élet sokak számára egyenlővé vált a mítosszal. Különös és szomorú dolog, hogy míg a legnagyobb tudósok, a legremekőbb elmék ismét készek a világegyetemet és az életet lelki szempontból értelmezni, a tömegek egyre mélyebbre süllyednek az első, tapogatózó tudományos kutatások által igazolt durva materializmusba.

Hálásnak kell hát lennünk azoknak a látnokoknak, akik ismeretlen területekre merészkedtek, hogy megmutathassák, létezik az ember számára magasabb rendű élet. Az igazi vízió rendkívüli élmény, nem elméletek gyűjteménye. Aki átélt legalább egy apró lelki élményt, nem valószínű, hogy valaha is elfelejti. Gondolatai addig forognak körülötte, míg egyszer meg nem próbálja valami úton-módon ismét felidézni.

Nem valamiféle bonyolult rendszert akarok itt kifejteni. Mindössze egy egyszerű módszerről van szó, amellyel felismerhetjük önmagunkban a fensőbb létet. Szigorúan véve nincs könnyű módszer a meditációra, ennek gyakorlata ugyanis azt igényli, hogy a gondolatokat ellenőrzésünk alatt tartjuk, és ez szinte a legnehezebb a világon. Azonban lehet könnyű is az ilyen módszer. Nincs szükség arra, hogy mindenféle kellékkel, ködösítő szakzsargonnal bonyolítsuk. A meditációnak többféle rendszere ismert, a jóga számos ösvényét kijelölték már az ősi és a modern időkben. Az én-ismeret megszerzésének technikáját azonban mégsem könnyű beilleszteni ezekbe. A kérdésfeltevő én-visszatükrözés művészete ugyanis egyedülálló egyszerűségével, eredetiségével és erejével, jóllehet természetéből adódóan számos érintkezési pontja van más rendszerekkel. Nem állítom, hogy segítségével gyorsabban és biztonságosabban megszerezük az én-ismeretet, mint a legtöbb általam ismert módszert követve. A jógának, ennek a mélyre nyúló, ugyanakkor bonyolult rendszernek a különböző ágai nagyszerűen voltak használhatók az azokat létrehozó emberek és korszak viszonylatában. A nyugati társadalmak és modern igények tekintetében viszont egy-két kivételtől eltekintve nem célravezetőek.

Az igazi én felkutatásának rendszere a legegyszerűbb meditáció, amit csak ismerek, ezért a legalkalmasabbnak tűnik a mai kor elfoglalt embere számára. Gyorsabban felfoghatjuk, és könnyebben gyakorolhatjuk, mint a komplikált keleti jogarendszereket. Sikerre viheti bárki, akit érdekel, mi az igazság saját természetét illetően.

Amikor reggel felébredtünk és megmosakodtunk, az első (rendszerint elhanyagolt) feladatunk kapcsolatba lépni igazi énünkkel. A legtöbb ember mégis az éppen aktuális problémáit, elvégzendő munkáját helyezi előtérbe, végiggondolja, kikkel fog a nap folyamán találkozni. Ehelyett épp azt a bölcsességet kellene megszerezni, mely lendületet adna tennivalóink elvégzéséhez, és megoldaná minden problémánkat. "Hanem keressétek először Istennek országát..., és ezek mind megadatnak néktek." [6] Amikor Jézus ezeket mondta, nemcsak általános szabályt adott ezzel, hanem

egyben egy igen sajátos is.

A miatyánkban az "add meg nekünk ma" szavak is jelentőségteljesen utalnak arra, hogy követőinek Jézus a reggeli imádkozást vagy elmélkedést tanácsolta. Mély pszichológiai okok húzódnak emögött. Egész napi tevékenységünk alaphangnemét meghatározza az ébredés utáni első óra eltöltésének milyensége. Ha elmélkedéssel kezdjük a napot, a tennivalók és a vágyak nem háborgatnak minket.

Munkánk sem látja kárát, és problémáinkat sem söpörjük a szőnyeg alá, ha minden reggel áldozunk egy kis időt arra, hogy Isten országát keressük. Lelki bölcsesség és erő áramlik majd a mindennapi tennivalók és gondolatok mögött. Bármit teszünk, helyesen tesszük; minden döntésünk helyénvaló lesz, mert azokat nyugodtabban, mélyebbről érlelhetjük meg. Akik szerint ostobaság a lelkeséget világi feladataink elé helyezni, azok rosszul állítják fel a fontossági sorrendet. A hindu szentírást idézve: "(Az ilyenek számára) nincs béke sem ebben a világban, sem az elkövetkezőben." Életosztónzó gyakorlatunk hosszú távon mindig meghozza csodás gyümölcsét, akár öt percet, akár öt órát szánunk rá. Hát nem megéri negyed vagy fél órát így eltölteni, ha ezzel mentális egyensúlyra és belső hatalomra teszünk szert? A meditáció napi egyszeri vagy kétszeri gyakorlása szokásunkká alakítható, amire fokozatosan úgy tekintünk, mint életünk szerves részére. A második hét után valamelyest könnyebbé válik, az ötödik hetet még simábban kezdjük, míg végül teljesen el nem sajátítjuk a meditáció művészetét. A legelfoglaltabb ember is be tudja illeszteni napirendjébe, olyan természetessé válik számára, mint az étkezés. Ha egyszer kialakítottuk a szokást, tartsunk ki mellette, és a várva várt fejlődés nem marad el.

A lélek feltárását nem lehet elkapkodni, csak egyenletes, kemény munka hozhat eredményt. A rendezett és rendszeres meditációs gyakorlat minden bizonnyal előrehaladáshoz vezet. Más szóval az idő múlásával egyre kevesebb erőfeszítésre van szükség ugyanannak az eredménynek az eléréséhez. Kapkodás helyett vigyünk rendszerességet a meditációba, így "ivódik belénk" igazán.

A mentális csend gyakorlata váljon napunk részévé, akár az evés. A szokás általában uralja az ember életét, de aki megtanulta, hogyan tekintsen a szokásalkotás rejtelmé mögé, közben tudja tartani azt, ami mindannyiunk életét irányítja. A meditáció a legjobb rendszeres tevékenység, amit csak kialakíthatunk. Nemcsak hangsúlyozom, de túl is hangsúlyozom e szokás döbbenetes jelentőségét és sürgető szükségességét. Idővel tapasztaljuk, hogy a mentális csend gyakorlata látszólagos kötelesség helyett várva várt örömök forrásává válik, és nem fogjuk engedni, hogy bármi is megghiúsítsa elvégzését.

Ha minél kevesebb nehézség árán akarunk sikert elérni, meg kell teremtenünk bizonyos fiziológiai és pszichológiai feltételeket. Elménk lecsendesítése érdekében vegyünk fel könnyed testtartást, a kényelmetlen testhelyzet ugyanis nyugtalanná teheti az agyat.

A mentális nyugalomhoz először fizikai nyugalomra van szükség. A kényelmes testhelyzet pihentetőleg hat az elmére, és megfelelő körülményt teremt ahhoz, hogy visszavonuljunk önmagunkba. Mindennap ugyanazt a csöndes sarkot vagy szobát keressük fel, ülünk ugyanarra a székre vagy ágyra. Ülünk egyenesen, ne támasszuk meg hátunk. A test ily módon megtanul automatikusan reagálni, míg végül nem gördít akadályt a lélek növekvő befolyásának útjába. A meditáció könnyebbé és gyümölcsözőbbé válik, ha megteremtjük a megfelelő körülményeket. Válasszunk olyan időszakot, amikor nem zavarhatnak meg minket, amikor minden csendes körülöttünk, amikor a gyomor és az emésztőszervek nyugalomban vannak, testünk kényelmesen elhelyezkedik, és amikor az időjárás sem viharos. Amennyiben lehetséges, díszítsük a kiválasztott szobát virágokkal, illatosítsuk füstölővel. A falakra csak léleknemesítő, élénk színű képeket akasszunk. E négy fal zárja magába azt a legszentebb helyet, ahol egy időre magasabbrendű dolgokkal érintkezhetünk. Próbáljuk meg elérni, hogy a szobát egyedül mi használhassuk, hogy ott meditálhassunk, imádkozhassunk és behatolhassunk a lélek rejtelmébe. Ez a hely rövid időn belül az isteni élet láthatatlan hordozójává válik, ami ki fog tűnni abból is, hogy amint belépünk, a világi lét minden gondját, baját elfelejtjük. Legyen tehát olyan menedék, ahová visszahúzódhatunk, ha háborítatlan magányra van szükségünk, ahol nincs zaj, ahol nem bosszantanak se állatok, se rovarok, ahol megleljük a harmóniát és a békét. Ha mindezek a feltételek nem is teljesülnek, igyekezzünk minél többet megteremteni belőlük.

Ezután válasszuk meg azt a minden napra érvényes rövid időszakot, amikor zavartalanul végezhetjük a szükséges gyakorlatokat.

Kezdhethetjük napi tíz perccel, de kibővíthetjük fél órára is, amikor már úgy érezzük, hogy minden különösebb megerőltetés nélkül megy. A nyugati átlagember számára fél óra meditáció rendkívül hosszú idő, és nem is tanácsos ennél hosszabb időtartammal kísérletezni, csak ha hozzáértő tanító útmutatásával végezzük a gyakorlatokat.

Javasoltam, hogy a reggelt válasszuk, viszont adódhat valami kizáró tényező. Ez esetben a következő legalkalmasabb időpont a napnyugta, ekkor ugyanis az elme gyorsabban eléri a belső csend állapotát, mint napközben. Az alkony rendelkezik valamiféle titokzatos tulajdonsággal, melynek révén képes összefonódni a természet által rendszeres időközönként kibocsátott nagy lelki áramlatokkal.

Ha a kora est is kizárt, akkor alternatív megoldásként választhatjuk a lefekvést közvetlenül megelőző időt. Ha pedig mind a három javaslatot el kell vetnünk, akkor próbáljunk napi időbeosztásunkból valahonnan lecsippenteni fél órát. Kiválasztott időtartamunkat oly módon kell eltöltenünk, hogy az semmiben se hasonlítson a nap többi tennivalójához. Ahelyett, hogy figyelmünket külső dolgok kötnék le, igyekezzünk szabadulni ezek és különböző személyek képének vonzása alól. Egyszerre tegyük őket félre, mintha sose léteztek volna. Gondolatainkat és érzéseinket a belső nyugalom elérésének célja vezesse. Lehet, hogy figyelmünket mindezidáig a külső világra fordítottuk. Aki meg kívánja érteni önmagát, az fordítsa meg ezt a folyamatot, és vizsgálódó szeméit vesse időnként a belső világra.

Aki megpróbálja megismerni Felettes Énjét, annak meg kell tanulni visszahúzódní elméjébe úgy, ahogy a teknős visszahúzódní páncéljába. A figyelmet, ami eddig egy sor külső dolgon oszlott meg, most egyetlen belső dologra kell összpontosítani.

Könnyű leírni, milyen a koncentráció ösvényén haladni, de annál nehezebb a koncentráció a gyakorlatban. A tennivaló mindössze annyi, hogy tudatunkból egy kivételével kikapcsolunk mindenféle gondolatot. Csak az én-visszatükrözésre összpontosítsunk! Ki lehet próbálni!

Megdöbbenően nehéz megvalósítani a gondolat-ellen-örzést. Lázadóan forrong az agy. Akár a tenger, az emberi elme is folyton mozgásban van, de célunk elérése nem lehetetlen.

Ez a csodálatos én lényünk középpontjában lakozik, de ha el akarjuk érní, először árkot kell ásnunk hozzá, keresztülágva az őt körülvevő gondolat-törmeléken, aminek megléte miatt a materiális világot figyeljük lankadatlanul. Annýira szeretünk csak befelé fordulni, és elménket lecsendesíteni - kikapcsolva a külső világot -, amennyire az ébresztőóra reggeli csörgése kedves fülünknek.

Mi, modernek, hozzáláttunk, hogy megzabolázzuk a természetet, azt viszont még nem tanultuk meg, hogy önmagunkat hogyan tartsuk féken. Folyton üldöznek, nyugtalanítanak gondolataink; éjszakánként nem hagynak aludni, napközben szabadon ráncakaszkoznak. Ha megtudánk ellenörzésük és elhallgattatásuk titkát, csodás nyugalom és béke szállna meg minket. Ilyenre utal Pál apostol is, amikor eltöröltetett ismeretről beszél.

Őt érzékünk hihetetlen erővel tapad rá a materiális világra. Leköti őket a forma, az emberek, a könyvek, a szórakozás, az utazás, és még sorolhatnám, mi minden. Az ellenséget csak akkor pusztíthatjuk el, amikor az érzékek csendben vannak. Ha mentális nyugalomba akarunk merülní, az érzékek nyomban hangosan tiltakozni kezdenek ellene. Azt mondják: "Itt akarunk maradni a mi saját fizikai világunkban, mert azt már ismerjük; félünk a meditáció és a misztérium belső lelki világától. Jelenlegi állapotunk a természetes állapot." Mindent megpróbálnak hát, hogy meggátolják elszakadásunk a materiális szférától, és igazából ez az oka annak, hogy úgy gondoljuk, nem nekünk való a meditáció, és amiért igyekszünk kibújni alóla, ha eljön az ideje. Az érzékek felelősek ezért, nem mi. Próbáljuk hát meg felvenni velük a harcot és uralkodni felettük.

Az elme feletti hatalom egyenlő az én felett gyakorolt hatalommal. Az örökké csapkodó gondolathullámokat visszaszorítani képes lélek magára öltheti kapitányi egyenruháját, és parancsszavára az egész emberi természet vigyázba áll. Mi maga a koncentráció? Az az emberformáló erő, amellyel szívósan megragadunk egy gondolatmenetet, és szorításunkban tartjuk, mint áldozatát a skorpió ollója. Azok igazán urai önmaguknak, akik urai gondolatainknak.

Gyenge oldalunk a koncentráció? Erősíthetjük, ha mindennap gyakorolunk egy kicsit. A napi mindössze fél óra a kulcsa, hogy bolyongó gondolatainkat uralmunk alá hajtsuk.

De vigyázat! Ha a misztikus gyakorlatok lelki gyengeséggel és érzelmi kiegyensúlyozatlansággal párosulnak, akkor az az elmének nem a felemelkedését, hanem középszerűségbe való visszahanyatlását eredményezi. Ha a meditációt megfelelő etikai és intellektuális háttér nélkül végezzük, az önáltatáshoz, elhatalmasodó egoizmushoz, hallucinációhoz, sőt még elmezavarhoz is vezethet. Célul tehát nem az okkult élmények gyors és könnyű megszerzését kell kitűznünk, hanem inkább a személyiség gondos fejlesztését, a hibák kiküszöbölését, valamint az intuición, az érzelem, a gondolat és a tett egyensúlyának megteremtését.

5. FEJEZET

Az ÖNELEMZÉS MÓDSZERE

Helyezkedjünk el kényelmesen egy széken vagy magunk alá húzott lábakkal a szőnyegen, és kezdjünk el halkan, egyenletesen lélegezni. Szemünket eközben tartsuk csukva, és gondolatainkat tereljük arra a kérdésre, kik is vagyunk valójában.

Hamarosan kezdetét veszi az én-vallatás nagy kalandja.

A siker egyik kulcsa, hogy a gyakorlat során nagyon lassan gondolkozzunk. Ha az "észkerék" forgása lelassul, nem fog egyik témáról a másikra csapongani, ahogy azt korábban tette. Gondolkozzunk lassan. Ezután nagy gonddal és pontossággal válasszuk ki, formáljuk meg elménkben a szavakat. Ily módon megtisztítjuk gondolatainkat, ami elengedhetetlen a továbbiak szempontjából.

Figyeljük meg értelmünket működés közben. Láthatjuk, hogyan követi egyik gondolat a másikat, végtelen láncot alkotva. Ezután próbáljuk meg beleélní magunkat, hogy van itt valaki, aki gondolkozik. Tegyük is fel a kérdést: "Ki gondolkozik itt?"

Ki ez a valaki, aki alszik, majd felébred; aki gondolkozik és érez; aki dolgozik és beszél? Mi áll amögött, amire csak azt mondjuk: "én"?

Akik abban hisznek, hogy az anyag az egyedüli létező, azt fogják mondani, ez a dolog a test; szerintük a "létezem" kijelentés értelmének bölcsője az agy; a test felbomlásával vagy halálával a létezés is megszűnik.

Hogy megérthessük e rejtélyes én igazi természetét, hogy megállapíthassuk, milyen szálak kötik a test és az agy működéséhez, legelőször a személyiséget, a látszólagos ént kell mélyrehatóan megvizsgálunk.

Ez a fajta én-ismeret nem csupán abból áll, hogy számba vesszük, rendszerezük erényeinket, vétkeinket, különböző tulajdonságainkat. Valójában magát a lelket kutatjuk. A bennünk lakozó igazi ember megidézéséhez lelki

intelligenciánkat kell megidézünk. Ha megértjük, mi húzódik a tükörből minden reggel ránktekintő szempár mögött, megértjük az élet rejtélyét.

Ha állhatatosan kitartunk amellett, hogy a bennünk lévő rejtély nem más, mint az emberben lakozó isteni misztérium, akkor az végül megadóan feltárja titkát. Amikor az ember azt kezdi kérdezgetni önmagától, hogy ki is ő valójában, megtette az első lépést azon az ösvényen, melynek végén a válasz várja. Az állandó kinyilatkoztatás ott van a szívében, de nem figyel rá. Ha az ember eléri az elméje alatt megbúvó területet, és megpróbálja letépni róla a leplet, a kitartó erőfeszítés meghozza gyümölcsét.

A világ maga az állandó változás, és úgy tűnik, az ember sem egyéb, mint hullámzó érzelmek, gondolatok együttese. De ha valaki veszi a fáradságot, hogy mélyebben magába tekintsen, el fog tűnődni azon, hogy van bensőjében egy olyan rész, mely érzékeli a külső világból beáramló benyomásokat, ugyanakkor érzékeli az azok keltette érzéseket, gondolatokat is. Ez az ember igazi valója, a láthatatlan szemtanú, a néma néző, ez a Felettes Én.

Egyetlen dologban nem kételkedünk soha. Egy dolog mellett tartunk ki az élet minden viszontagsága között is: saját létezésünk mellett. Soha nem kérdezzük: "Létezem én?" Vakon elfogadjuk mint tény.

Létezem. A tudatom meggyőző erről, és ez így is marad egész életem során. Teljesen bizonyosak lehetünk tehát benne, de abban már nem annyira, hogy határt szab-e ennek a létnek a hús-vér forma. Koncentráljunk hát létezésünk bizonyosságára, és próbáljuk meg helyileg is behatárolni. Összpontosítsunk ehhez az én fogalmára.

Jó kiindulópontnak tűnik ez kutatásunkhoz, hiszen általánosan elfogadott dologról van szó. A test változik; erősödik, gyengül, egészséges marad, megsérül. Az elme is változik, szemléletmódja az idő múlásával más és más, a gondolatok mindig mozgásban vannak. Az én-tudat azonban a bölcsőtől a sírig állandó marad.

Ma boldog vagyok, holnap rosszkedvű - az én folyamatosságában rövid események ezek a hangulatok. Egymást követik elménkben és szívében, miközben énünk, a zajló világ műsorának nézője, változatlan marad a változás tengerében.

Én nélkül nem lennének tudatában ezeknek a dolgoknak, minden üres lenne. A "létezem" szó sosem veszíti el értelmét. Ezért tehát önmagunk megismeréséhez meg kell találnunk tudatunknak azt a pontját, ahonnan megfigyelhetjük ezeket a változó hangulatokat. Szomorú, hogy mennyire elsiklunk e felett a dolog felett; ez is mutatja, hogy az ember nem fogja fel a lelkeség jelentőségét.

Amíg a lelki egység helyre nem áll, az én különböző vágyak, ellentétes gondolatok szerencsétlen áldozatává válik.

"Az ember általában úgy véli, tisztában van saját kilétével. Egyéb dolgokban kételkedhet ugyan, de ebben a kérdésben otthon érzi magát. Úgy képzelet, hogy az énről azonnal felfogja, hogy létezik, s azt is, mi az. Természetesen az egyén létezésének ténye bizonyos értelemben minden kétséget kizár. De azt illetően, hogy miért oly bizonyos ez a lét, már teljesen másképp áll a helyzet" - írta F. H. Bradley, angol gondolkodó és filozófus.

Az ember felépítésének vizsgálata az első lépés. Azzal kezdjük, hogy alámerülünk önmagunkba, a gyökereinknél lakozó isteni lét nyomában.

Honnan származik az én-tudat, melynek léte állandó az elme múltó hangulatai mögött, mely érzéseink minden változását változatlanul vészeli át, és dacol minden szerencsétlenséggel, magával az idővel is? Testünkben ered vajon?

Válaszunk egyértelműen nemleges, hiszen az abnormális pszichológia és a spiritualizmus is azt állítják, hogy a testtől függetlenül létezik. Nem fordulhatunk el semmibe véve sok hozzáértő ember, mint például Sir Oliver Lodge, Sir William Crooks és William McDougall professzor pszichikai kutatásának eredményeit. Vagy megismerkedünk ezekkel a munkákkal, és elfogadjuk logikus következtetéseiket, ha mégoly döbbenetesek is, vagy mindenestül feladjuk az igazság keresését. Ha kutatásról van szó, egyetlen olyan adatot sem hagyhatunk ki, ami új színben tüntetheti fel teóriáinkat. Aki belepillant a rendelkezésre álló feljegyzésekbe - és ezek bőségesebbek, mint gondolnánk - számos olyan esetet talál, amely igazolja a fenti állítást.

Az elme és a test közötti kapcsolat annyira bensőséges, hogy a közfelfogás - ide értendők a művelt rétegek nézetei is - készséggel elfogadta azt a feltevést, hogy az agy azonos az elmével, a test az énnel. Mégsem több ez pusztán feltevésnél. Ha az én-tudat különválasztható, könnyen előfordulhat, hogy ez a közfelfogás téves, a látszat csal. Elfogultság nélkül kell ezt végiggondolnunk.

Az evolúció alacsony fokán álló vadember számára az "én" fogalma mögött csak a test áll a maga vágyaival. Az előrehaladottabb, észbelileg fejlett ember viszont testét kezdi úgy emlegetni, mint valami, ami az "enyém", jelezve, hogy az én fogalmába az értelem is beletartozik, és nem kevésbé fontos, mint a test.

Egyes pszichológusok és filozófusok kitartóan kutatják a választ a következő kérdésre: "Lehetséges-e az ember számára, hogy elméjét különválassza fizikai értelemben vett agyától?" Az ilyen vizsgálódás nyilvánvalóan abból indul ki, hogy nem feltétlenül az agy gondolataink bölcsője, még ha látszólag így is áll a dolog. Lehet, hogy csak kifejezésük közegéül szolgál. El kell azonban fogadnunk, hogy a gondolkodás házasságban él az anatómiai értelemben vett agygyal, de ahogy az emberi házasságok válásban végződnek néha, ugyanúgy lehetséges a gondolat és a test számára is, hogy egy időre megszakítsák kapcsolatukat. Nyugaton a hipnotizmus, Keleten a jóga segítségével szándékosan előidéztek már ilyen állapotot. Elegendő bizonyítékkal szolgálnak az abnormális pszichológia, de még a spiritualizmus kutatásai is a tekintetben, hogy az elme a testtől elválasztott, önálló léte nyerhet.

Annyi értelme lenne testemnek tulajdonítani gondolatom erejét, mintha ezt az erőt a tollamban lévő tintából eredeztetném. Ahogy a testet a cselekvő személy ösztönzi, úgy ezek a szavak a gondolkodó személy jóvoltából kerülnek papírra. Vannak mégis olyan állítólag intelligens emberek, akik kétszer vagy akár háromszor is meggondolnák, mielőtt a szellemi alkotás, a logikai érzék képességét a tintára vezetnék vissza, viszont habozás nélkül állítják, hogy a test az ilyen képességek letéteményese. Pedig a test, mely maga is anyag, egyszerűen csak tinta más

formában! A helyzet az, hogy kevesen gondolják csak végig az én kérdését, ezért kevesen is nyernek bepillantást titkába.

Azért sem állhatunk testből csupán, mert amikor valaki teljesen lebénul, elveszti látását, hallását, szagló-, tapintó- és ízlelőérzékét, akkor is megmarad öntudatos lénynek. Ha le is vágják mindkét kezét és lábát, eltávolítják szemét valamint más testrészeit, akkor sem érzi kevesebbnek önmagát, "én"-érzete változatlanul erős marad. Miért elképzelhetetlen, hogy a hús-vér test nem több egy halom anyagnál, melyet én magam mozgatok, használok - jelezve ezzel, hogy létezik valaki, aki mindezt megteszi.

Ha már az én gondolatával játszunk, vegyünk fontolóra egy különös dolgot. Lehet, hogy először megpróbáljuk majd elhessegetni ezt a gondolatot, mert a valóságtól túlságosan is elrugaszkodottnak véljük, de idővel komolyan kell, hogy vegyük, ha el akarunk jutni igazságtartalmához.

A következőről van szó:

Ha a test a valódi én, akkor nem létezhetne alvás, és a halál sem érne minket utol.

Ha test a valódi én, akkor a nap huszonnégy órájában tudatában kellene, hogy legyünk önnön létezésünknek. Az én a tudat középpontjában áll. Amikor álomba merülünk, az én elhagyja a testet, ami ily módon megszűnik számunkra.

Hasonló ez ahhoz, amikor a fényképezőgép lencsáját eltakarjuk, meggátolva ezzel a kép bejutását. A tudattalan állapotba került alvó test jelzi, hogy az én látogató csupán e hús-vér házban.

Azzal sem cáfoljuk meg a fenti állítást, ha azt mondjuk, hogy az álmokon keresztül alvás közben is megőrizzük éntudatunkat. Az álom az a híd, mely összeköti az ébrenléti állapotot a teljesen öntudatlan mély alvás állapotával.

Küszöbnek is hívhatjuk, melyet át kell lépnünk, ha ez utóbbi szakaszba akarunk kerülni. A következőkben vizsgáljuk meg a mély alvást, hogy tisztább képet alkothassunk az én fogalmáról.

Az álomtalan mély alvásban teljesen elvesztem tudatomat a testről -, de valami módon "én" mégis létezem. Mit csinál énem eközben, és hol van egyáltalán? Ebben az állapotban mindenestül elfeledkezem a világról. A test legélesebb fájdalma sem elég erős ahhoz, hogy állandóan ébren tartson. Önmagamról is elfeledkezem. Valójában azonban megmarad az én-lét, még ha egy időre látszólag ki is törődik. Ennek köszönhető, hogy ébredés után emlékszem, ki is vagyok.

Az amerikai Dr. Crile megvilágította ezt az elvet néhány esettel, melyeket a háború okozta rendellenes körülmények szolgáltatottak számára. Elmeséli például, hogy átmenetileg egy elhagyott templomot használtak súlyosan sérült katonák elszállásolására. Az orvos az éjszaka közepén belopózott a templomba, ahol néma csend fogadta. Öt napja nem aludtak már az ott elhelyezettek, és a fáradtság annyira eluralkodott rajtuk, hogy borzalmasan megcsonkított állapotuk sem tudta ébren tartani őket. Békésen, testükről elfeledkezve aludtak mindnyájan. Ez az eset, ha jelent valamit egyáltalán, arra utal, hogy az én-tudat nem a testben van, hogy képes eltávozni onnan.

Az álomtalan mély alvás állapotában tehát, amikor öntudatlanságba zuhanunk, kiderül, hogy többek vagyunk, mint test. Amikor az agy nem gondolkodik tovább, amikor a világegyetem eltűnik szemünk előtt, és a test valamint az érzékszervek működése látszólag stagnál, a test halottszerű állapota ellenére mégis megjelenik az "én" tudata. [7] Ha a testben lévő én-tudat azzal áll összefüggésben, hogy ott az én csupán látogató, akkor könnyen megmagyarázható, miért szűnik meg a tudatos lét, amikor a mély alvás állapotába kerülünk. Én-érzetünk visszahúzódik, nem tudjuk, hová, és csak az érzéketlen anyagi formát hagyja hátra.

Eddig azt kutattuk, hogyan gondolkozunk önmagunkról. Elkészítettük személyiségünk pszichológiai keresztmetszetét, hogy feltárhassuk valódi működését. Azt boncolgattuk, hogy az én azonos-e a testtel, de határozottan nem állíthattuk, hogy így van. Csak annyi bizonyos, hogy az én használja a testet, de hogy egyedül benne lakozik-e, abban már nem lehetünk ilyen biztosak.

Önmagunk folytonosságának érzete megmarad. Mi ez az érzet? Megragadható valami módon?

Nem, kénytelenek vagyunk a testnél mélyebbre hatolni, és az én utáni kutatás során feltárni a gondolatok és érzések szövevényes birodalmát.

Ha az éles gondolat szikéjével bensőnkbe hasítunk, hogy énünkbe pillanthassunk, próbálkozásaink során arra a megállapításra juthatunk, hogy a test csupán része az ének, és hogy az ego igazi forrásának még nem jutottunk nyomára.

Olvasómnak csupán durván körvonalaztam, milyen meditációt gyakoroljon, viszont nem adtam meg az én feletti elmélkedés hosszú folyamatának minden lépcsőfokát. Önmagának kell e téren gondolatait minél jobban kibontakoztatnia, és ennek módja egyénenként változik. Lehet, hogy néhány meditációs gyakorlat után az Olvasó maga is valószínűsíti, hogy igazak a fenti következtetések, de akár hónapokba is telhet, mire idáig eljut. Csak ezután léphet át e módszer második szakaszába. Addig is, ha gondolatai elkalandoznak, ha valami megzavarja, eltereli figyelmét, rendületlenül vissza kell térnie az első szakaszhoz.

Eltökéltéssel, akaraterővel átfűrhatjuk magunkat a múltban magunk köré emelt gondolatok és beidegződések szilárd hegyén, és egy szép napon munkánk meghozza gyümölcsét. Amikor kibukkanunk e hegy túloldalán, olyan béke száll meg minket, mely minden képzeletet felülmúl.

Figyelmünket újra meg újra erre kell összpontosítanunk. Ezt kell érdeklődésünk homlokterében tartanunk. Lépésről lépésre végig kell haladnunk gondolat sorunk láncszemein.

A koncentráció nem áll másból, mint a figyelem ellenőrzéséből, és egyetlen cél felé tereléséből. Az átlagember elméjének fénye gyenge és szétszórt. Össze kell ezt a fényt fognunk, míg erős reflektorra nem válik. Amire azután ráirányítjuk ezt a fénysugarat, az tisztán megjelenik előttünk, és minden tudást megszerezhetünk róla, legyen az anyagi dolog vagy valamiféle elvont eszme.

A koncentráció lényege: ha már valamivel foglalkozunk, ne legyen se időnk, se erőnk semmi másra.

Egy darab papírsebkendő az idők végezetéig heverhet a földön anélkül, hogy bármi különös történne vele. De fókuszáljuk csak a nap sugarait a sebkendő valamely pontjára - tüstént történik vele valami!

Arra is rájöhettünk, hogy az elme hasonlatos ahhoz a majomhoz, amelyek egy percig sem tud nyugton maradni. Ha azonban a majmot egy oszlophoz láncoljuk - ha elménket odapányvázunk egy gondolatsorhoz -, akkor és csak akkor ismer el minket gazdájának, és mindjárt készségesebben engedelmeskedik parancsainknak.

Összpontosítsunk eddigi megfigyeléseinkre, szedjük össze minden akaratérőnket, és ne csüggedjünk, ha látszólag kudarcot vallunk, vagy fejlődésünk lassúnak mutatkozik. Folytassuk csak tovább a gyakorlatot. Biztosra vehető, hogy a gyakorlat közben egyáltalán oda nem illő gondolatok sodródnak fejünkbe; lelki szemeink elé nemrég történt események tolnak; megjelenhetnek előttünk azoknak a képei, akikkel napközben érintkezünk; váratlan vendégként egy sor vágy, gond, a napi munka és még számtalan egyéb dolog toppanhat be, s próbálhatja meg lekötni figyelmünket. Amint felismertük, hogy "betolakodóval" állunk szemben, szabaduljunk meg tőle, és térjünk vissza arra a pontra, ahol koncentrációsunk félbeszakadt.

A meditáció gyakran korai szakaszaiban bizonyul a legnehezebbnek, mert az elme ilyenkor a távoli emlékek, sodródó gondolatok, érzelmi hullámzások olyan ösztüzebe kerül, hogy az meglepően hat azokra, akik korábban nem kíséreltek ilyen gyakorlattal. Amikor megpróbáljuk "összeszedni" magunkat meditáció során, nyilvánvalóvá válik a külső világ húzóereje. Önszántából senki nem akar befelé fordulni. Olyan természetességgel ragaszkodunk az anyaghoz, és láncoljuk magunkat érzéseinkhez, mint ahogy a hal kötődik a vízhez.

Jóllehet az ember egy a Felső Hatalommal, melyet nevezhetünk Istennek, az mégis tény, hogy nincs már tisztában ezzel az egységgel. Csak akkor szerezheti vissza isteni tudatát, ha a rendszeres meditációkkal, gyakori önfigyeléssel vagy őszinte imádkozással meghozza azt az erőfeszítést, amellyel egyre inkább leválasztja magát külső létéről.

Önszántunkból egyszerre húsz-harminc percig valami absztrakt témára koncentrálni, az állandó extrovertáltságból egy időre introvertálttá válni az egyik legnehezebb dolog a világon -, de megéri! A tiszta gondolat mennyei magasságára tekinthetünk ezáltal. Hihetetlen erőfeszítést igényel az ilyenfajta szellemi fegyelem kialakítása, de a jutalom értéke messze fölözi az árat, amit fizetünk érte.

Az átlagember a környezete és a külső hatások bábja. Örökletes hajlamok és mások tanácsai irányítják. Értékes eredménynek számít, ha valaki a modern élet hajszájában és feszültségében is ellenőrzést tud gyakorolni gondolatai felett. Az említett gyakorlat hozzásegít minket ehhez.

Hatoljunk elménkkel a fizikai világ vonzereje mögé, és próbáljuk meglegelni az ott rejtőzködő örök valóságot.

Felfedezhetjük és boldogan birtokunkba vehetjük az élet titkát, mely már oly sok kiváló ember nagyszerű elméjét készítette töprengésre.

Az én igazi természetét kutató második szakasz során kritikusan meg kell vizsgálnunk érzelmi világunkat. Az eddigiekben igyekeztünk elvetni azt a feltevést, miszerint az én-tudat a testben teljesedik ki. Nézzük most meg személyünk következő jelentős részét.

Ugye Ön is azok közé tartozik, akiket időről időre, váltakozva hatalmába kerít a (nemi) vágy, a szeretet, a szenvedély, a remény, a félelem és még sok egyéb érzés?

Ami érvényes volt az alvó testre, ugyanúgy érvényes a szunnyadó érzelmekre is. Amikor ez utóbbiak rezzenéstelen, néma, álom nélküli alvásba zuhannak, akkor is tudatában vagyunk kilétünknek, bár érzelmeink látszólag halottak. Éber állapotban, amikor néha úgy érezzük, érzelmileg teljesen kiüresedtünk, személyiségünk létének érzete továbbra is megmarad. Alkalmazzuk a korábbi érvelést. Ha a vágyainkban, érzelmeinkben jelentkező én-tudat abból következik, hogy az én csupán látogató, akkor érthető, miért szűnik meg a tudatos lét alvás közben. Én-érzetünk visszahúzódik valahová, nem tudjuk, hová, és nem marad hátra más, mint érzések kavalkádja. Ezek az érzések, pozitívak vagy negatívak, az alvó test érzékszerveiből - illetve az észből - származnak.

Ez azt is megmagyarázza, hogy az élményszerzés miért nem változtatja meg én-érzetünket. Ide-oda rángatnak minket az érzések, a vágyak, a szenvedélyek, viszont az én folyamatosan létezik. Egyáltalán nem lehetetlen feladat a külső világ minden élményét, és az ezekkel együttjáró érzelmeket kikapcsolni, ahogy megtette azt a transzba eső középkori keresztény misztikus, vagy megteszi a mai indiai jógi, miközben az én-érzet megmarad. Ha az én ily módon képes elválasztani magát az érzelemtől, és önálló létet tud folytatni, akkor kijelenthetjük, hogy én és érzelem két különböző dolog, és hogy a vágyak, félelmek, a gyűlölet, a részvét, az ellenszenv és egyéb érzelmi állapotok nem tekinthetők valódi létünk alkotóinak.

Az érzések oly széles skálán mozognak, hogy egyik héten kedvelhetünk valakit, aki már ellenszenves a következő héten. Vagy például meglehet, hogy jelenlegi személyiségünk semmit sem tükröz tíz évvel ezelőtti érzéseinkből. Ezek a tények azt mutatják, hogy az érzéseknek alaptermészete a változékonyság, míg az "én" életünk folyamán mindvégig állandó jelentéssel bír.

Vizsgálódásaink során arra jutottunk tehát, hogy valódi énünk se nem a test, sem pedig az érzelem. Aki idáig eljutott, az átléphet a harmadik szakaszba. Ekkorra koncentrációerőnk már elmélyült; a gyakorlatok során bizonyára mindenki elkezdte a látással, hallással, érzéssel összekapcsolódó külső tudatát befelé irányítani, és gondolatait szigorúan önmagára összpontosítani.

A harmadik szakasz fő kérdése: "Azonos vagyok-e a gondolkodó értelemmel?" Értelmünk az öt érzékszerven keresztül nyert tudásból vagy az ilyen tudás emlékéből táplálkozik. Az átlagember koponyájában fellelhető igazság tehát külső tapasztalásra épül.

Meglepően hangozhat következő megállapításom. Tételezzük fel, hogy az értelem léte szempontjából nem függ a testtől. Úgy gondolom, hogy nem áll másból, mint ébrenléti állapotunkat kitöltő gondolatok, eszmék, fogalmak, emlékek végtelen sorából. Ezért azután az igazi ént az értelem mögött sem érdemes keresni. Ha fel tudnánk számolni

ezt a gondolathalmazt azt találánk, hogy nincs bennünk külön gondolkodó értelem. Az értelem név csupán, melyet egy sor önálló gondolat visel.

Ez utóbbi megállapítást már nehezebb alátámasztani, ugyanis helyállóságát az egyéni tapasztalat dönti el. Azt habozás nélkül kijelenthetem, hogy amennyiben az értelem nem más, mint az agyon újra meg újra keresztülhaladó gondolatfolyam, akkor bizonyos körülmények között az ember - tudatának megőrzése mellett - ki is kapcsolhatja gondolkodását. Számos esetben előfordult már ez, és a keleti valamint az európai miszticizmus is alátámasztja ezt a tényt.

Az értelem tagadásánál felhasználhatjuk mindazt, amit az érzelem mint igazi én, tagadásánál alkalmaztunk.

Gondolkozzunk csak, és belátjuk, hogy így van!

Az értelem bennünk gondolkodik. Nem azonos az énnel, és ezt az is mutatja, hogy gondolkodás közben van egy olyan halvány érzésünk, hogy bennünk valami némán figyelje ezeket a gondolatokat.

Az a tény, hogy némely elmebeteg elveszti értelmét, újra csak azt mutatja, hogy tulajdonról van szó, melyet elvehetnek a tulajdonostól, vagy visszaadhatnak neki.

Ünnepelt nézetével Descartes is kitarított amellett, hogy maga a gondolkodás művelete feltételezi egy gondolkodó egyén létét, aki ezt véghezviszi. "Je pense, donc je suis" (Gondolkodom, tehát vagyok). Ebben állt híres filozófiai megállapítása. Óriási megállapításról lévén szó, nem hiányoztak nagy nyomást gyakorló ellenzői sem. Descartes-nak logikai úton arra a következtetésre kellett jutnia, hogy ez a gondolkodó, ez az "én" valójában anyagtalan, ezért kellőképp független ahhoz, hogy a testtől külön, ugyanakkor azzal bensőségesen összekapcsolódva önálló létezését nyerjen. Noha Descartes ennél tágabban sose fejtette ki az énről formált nézeteit - amit én viszont most megteszek -, mindenesetre jó kiindulási pontot talált.

A gondolatokat kísérő hangulatok is az állandó változás állapotában vannak. Lehet, hogy ma egy olyan véleménynek hiszünk, aminek holnap az ellenkezőjét bizonygatjuk. Hogyan is ragadhatnánk meg egy pár gondolatot így szólva:

"Ezek képviselnek engem", amikor jövőre talán már nem lesz ez igaz? Noha a szemléletmód nagymértékben változhat, önmagunk, az én érzete megmarad.

Amikor tehát valami felett elmélkedünk, érezzük, hogy valami bennünk figyelje a gondolatokat, valami, ami némelyiküket elfogadja, némelyiküket elveti. Ki gondolkodik? Már maga az a tény, hogy válogatunk ezek között a gondolatok között, azt mutatja, hogy van egy külön egység, mely az agy mechanizmusát használja. Ez a "valami bennünk" az én lenne? Mindeztidőig annyira lekötöttek minket egoista gondolataink, személyes érzéseink és fizikai tevékenységeink, hogy meg sem próbáltuk tudatunkat erre a belső valamire visszavezetni. Egy percre sem kíséreltük meg leválasztani magunkat a gondolkodásról, az érzésről vagy a cselekvésről. Ezért azután nem is tudtuk ennek a hús-vér házban lakó valaminek a természetét tanulmányozni.

Ha a végére tudnánk járni, mi is ez a "valami bennünk", ami a gyakorlattal lehetséges is, rájönnénk, hogy ez a valódi én. Mindig ott van, ám gondolataink nyomása, valamint az érzékeinken keresztül a külső dolgoknak szentelt állandó figyelmünk háttérbe szorítják finom jelenlétét. A gondolkodás olyan hatalom, mely gúzsba köthet, de akár fel is szabadíthat minket. Az átlagember öntudatlanul az előző célra használja. Az én-vallás gyakorlatának követője tudatosan a szabadságot kívánja megszerezni vele.

Agyunk lankadatlan kerekéi vég nélkül forognak a jelentéktelen vagy éppen jelentős gondolatokkal. Úgy tűnik, pörgésüket nem állíthatjuk meg, akár hétköznapi ügyekkel, akár nemes, fennköltebb témákkal van dolguk. Meglehet, hogy az értelem nem más, mint gondolkodó gépezet, mely a logikát teljesen mechanikus módon szolgálja ki.

Szüntelenül tolnak előre a gondolatok, megzavarva az elme ősi nyugalomát. Az ember történelmében oly régóta zajlik ez a folyamat, hogy már úgy tekintjük, mint normális állapotot. Az elme újbóli lecsendesítéséről, hát még a gondolatok kizárásáról úgy vélekedünk, hogy az az abnormális állapot. Tradíciót tartunk igazságnak, ám nem ártana utánajárni, mennyire állják meg ezek az értékek a helyüket.

Eddig megállapítottuk, hogy az "én" fogalma köré magunk állította korlátok pusztán a képzelet szüleményei, és hogy a "gondolatok", amelyek együttesen alkotják az értelmet, nem kell, hogy szükségképpen pszichikai akadályokat képezzenek előttünk.

Önelemzésünkkel kritikus vizsgálatnak vetettük alá magunk, egymás után áttekintve a fő részeket, hogy felfedjük, melyikük az általunk keresett valódi én.

Belsőnkbe hatoltunk, s így módon megtudtuk, hogy az érzékeinken keresztül megismert külső világ nem feltétlenül az egyedüli színtere tudatos létünknek.

Meditációnk segítségével alkalmunk lesz megfigyelni, hogyan működik az értelem, az érzelem és a test gépezete az én viszonylatában. Kikerülünk személyes énként hatása alól. Nem áll fönn az a veszély, hogy a gyakorlat során túlságosan is önelemzők leszünk, ugyanis inkább személytelenebbé válunk, minthogy személyiségünk hangsúlyozódna. A gyakorlat eltávolít minket a tisztán személyes hangulatoktól a személytelenek irányába.

Megoldásra vár még a lélek kérdése. Maga a "lélek" szó nem is foglalkoztat különösebben, mivel az különböző emberek számára különböző dolgot jelent. Jó szolgálatot tett eddig az emberiség néhány fennkölt szellemének, de sárba is tiporták már a félrevezetett elmék és az őket tévútra vezető, beszűkült látókörű vallási hitbuzgók. Legszívesebben nem is emliteném, de nem tehetem. Bonyolult teológiai fejtegetések sűrű terhe nehezedik e kifejezésre, mellyel a magamfajta racionális ember inkább nem foglalkozna. Az "én" szó viszont minden más szónál teljesebb mértékben és megfelelően átadja azt, amit kifejezni szeretnék. Az ősi hinduk annyira tudatában voltak ennek, hogy "én" szavuk szinte teljesen megegyezik a "lélek" szóval. Az én a személyes élmények gyűjteménye. Magában foglal minden fizikai, mentális és érzelmi élményt, melyek fonálra fűzött gyöngysorként állnak össze. Beleolvad azonban abba a hatalmas, személytelen isteni létbe is, amelynek az ember igaz, korlátlan dicsőségét köszönheti.

Ha valaki ilyen kényes témát megpróbál teljesen érthetővé tenni a hétköznapi értelem számára anélkül, hogy homályos, absztrakt metafizikába bonyolódna, az a legnagyobb nehézségekkel találja magát szemben. Én azonban vállaltam ezeket a nehézségeket, mert tudom, hogy aki előítéletektől mentesen, türelemmel "átrágha magát" ezeken a gondolatokon, az kezdi felismerni igazságukat, és ösztönösen felfogni jelentőségüket. Ezután már rajta áll, hogy a könyvben körvonalazott háromlépcsős gyakorlat segítségével kiszélesíti-e ezeket a tapasztalatokat.

6. FEJEZET

LÉGZŐGYAKORLAT A GONDOLATOK IRÁNYÍTÁSÁRA

Az előző fejezetben vázolt meditáció harmadik szakaszának végére az jut el, aki végtelen türelemmel és komoly elszántsággal fog ebbe a nehéz vállalkozásba. Olyasmit vesz vállára, amihez az emberi jellem legjobb tulajdonságai, és a legritkábban igénybe vett szellemi kapacitás szükségeltetnek. Az ilyen embernek igazán dicséretre méltó az erőfeszítése, hiszen mindvégig magára van utalva, és nem élvezheti azt a kényelmet, amit egy osztályközösség jelent az én-ismerettől eltérő tudás megszerzésére törekvő diákok számára. Ezeken a lapokon pontosan olyan elmélkedési útírányt találhat, amihez a magányos meditáció felel meg legjobban. Ha az a szerencséje volna, hogy közeli kapcsolata lenne egy bölccsel, aki önmagában fel tudná mutatni azt a ritkán elért dolgot, mely után ő is kutat, akkor a kérdésfeltevő meditációval járó fáradtság valószínűleg nagymértékben csökkenne. Egy ilyen tanító ugyanis - pusztán a személyes kapcsolaton keresztül - lángra tudja lobbantani a lelki élmény tüzét azokban, akiknek ez irányú vágya összefonódik a bölcsbe vetett hittel. Egy ilyen tanító pár perc alatt többet nyújt az arra méltó tanítványnak, mint amennyit az hónapokig tartó magányos igyekezetével nyerhet.

Viszont modern világunkban rendkívül nehéz igazi bölcseket találni, annál könnyebben botlunk gyenge utánzóikba. E könyv lapjai egy kis segítséget hivatottak nyújtani az önjelölt diák számára. Ha nagy figyelemmel, mély érdeklődéssel olvassuk az itt leírtakat, és az az őszinte vágy hajt minket, hogy felfedjük az igazságot, még ha ezért szakítanunk is kell személyes előítéleteinkkel, ha úgy látunk munkához, hogy már a könyv gondos végigolvasása is belső élményt jelent, akkor nagy sikerben lesz részünk, és vonzó lelki jutalomban részesülünk fáradságunkért. Ha megfelelőképpen látunk az olvasáshoz, teljes figyelmünket és legmélyebb érzéseinket szentelve neki, lappangó, titkos erők szabadulhatnak fel, és már maga az olvasás igazi élményt nyújt. Ugyanis nemcsak az isteni léthez vivő ösvény tárul így elénk, hanem őszinte hozzáállásunk esetén arra is képessé válunk, hogy végigjárjuk azt. A harmadik szakasz lezárulásával véget ér a belső utazást előkészítő időszak is. Eddig nem hozott igazán kézzelfogható eredményt, még ha kemény munkával is végeztük a gyakorlatokat. Ezért most olyan pályára térünk át, ahol az új élmények megszerzése bőségesen kárpótol minket minden percnyi erőfeszítésért, valamint előrevetíti a ránk váró nagyszerű végső célt is. Fokozatosan minden kétély megyszűnik, minden bizonytalansága semmivé lesz annak, aki megtalálta a valódi én-ismerethez vivő igazi ösvényt.

Kutattuk már az én titokzatossá rejtekhelyeit, a gondolkodás képességének segítségével előbbre is jutottunk már valamennyire, ám az én legfőbb természete nem tárul fel előttünk, ha csak effajta segítséget veszünk igénybe. Észrevehettük, hogyan ütközik az ember a rejtély korlátaiba, amint igazán mély gondolkodásba kezd. Ahol a gondolat megtorpan, valami másnak kell átvennie a vezetést. Az élet és a világ megértéséhez nagyszerű eszköz számunkra a racionális gondolkodás, de csak egy bizonyos pontig. Téves az a nézet, miszerint más elérhető eszköz nem is létezik. Az új elem az intuíció, az azonnali megértés. Gondos, aprólékos kereséssel elérkezünk az intuitív irányítás állapotába, magunk mögött hagyva a csődöt mondott gondolkodást. Mindenki megvan ez az irányító erő, bárki megtalálhatja. Vegyük komolyan Jézus szavait: "Keressetek és találtok." [8] Kevesen veszik viszont a fáradságot, hogy ebben az irányban folytassák a belső keresést, ezért kevesen is találják rá.

Hogyan ébreszthetjük fel magunkban az intuíciót?

Amikor a gondolkodó értelem visszavonul, az intuíció előtt megnyílik a feltárulkozás lehetősége. Amikor a gondolathullámok már nem csapkodnak az elme felszínén, ez a felszín mint kristálytiszta, sima víztükör könnyűszerrel, torzítás nélkül visszatükrözi az intuíció napjának sugarait. Meg kell hát találnunk a módját, hogy lecsillapítsuk az értelem állandó kavargását.

Kétlépcsős eljárással érhetjük ezt el. Az első lépcső az, hogy gondolatainkat egyetlen, meghatározott irányba tereljük, pl. valamiféle fennkölt, elvont eszmére koncentrálunk. Ha szorgalmasan gyakoroltuk az ismertetett meditációt, vagy ha átadtuk magunkat ihletett műalkotások hatásának, akkor a feladat első felét részben már teljesítettük is, és intuitív pillanatoknak lehetünk részesei.

A második lépcső légzésünk irányítása. Erre azért van szükség, mert mélyen gyökerező kapcsolat van a légzés és a gondolkodás között. A légzés ritmusa csodálatos módon együtt lüktet a gondolkodás ritmusával. A légzés látszólag elég egyszerű dolog, ezért különösnek tűnhet, miért van kihatással a mentális folyamatokra. Azonban különböző kísérletek és vizsgálatok minden kétséget kizáróan igazolták ezt a tényt. Legtöbbször alábecsülik erejét, viszont a korai nyugati jezsuiták és az első indiai jógik tudták, milyen fontos dologról van szó, ezért képzési rendszerükbe légyógy gyakorlatokat illesztettek. Akik még nem tanulmányozták ezt a témát, el sem tudják képzelni, micsoda testi-lelki változásokat lehet elérni a légzés ritmusának megváltoztatásával.

Azt a gyermek is felfogja, hogy ha hirtelen belefúj a forró tejbe, akkor az lehűl, és hogy ugyanez a légáramlat hideg kezét felmelegíti. Nem árt tudnunk azonban azt sem, hogy a lélegzet segítségével testünket ellenállóbbá tehetjük a betegségekkel szemben, kegyetlen hideggel és iszonyú forrósággal dacolhatunk, valamint megváltoztathatjuk gondolataink színezetét. Gondoljunk csak bele, hogy izgatott állapotban gyorsan, kapkodva veszünk levegőt, viszont amikor mélyen elgondolkozunk valamin, légzésünk lelassul és halk lesz. Figyeljük meg, hogy aki zajosan, görcsösen kapkodva veszi a levegőt, annak az idegei sincsenek teljesen rendben. Hát nem elég példa ez annak a szoros kapcsolatnak az illusztrálására, mely a légzés és az elme között áll fenn?

A légzés általában nem tudatos életfunkció. Ha megkíséreljük megváltoztatni, azonnal tudatosá válik. Aki tehát lélegzésével befolyásolni akarja gondolkodásmódját, szánjon rövid, külön alkalmakat légzése ritmusának megváltoztatására. Ha ehhez az alábbiakban leírtak szerint járunk el, figyelmesen követve az egyszerű instrukciókat, meg fogunk lepődni, milyen hatással lesz ez gondolatainkra. Fontos viszont, hogy az utasításoktól semmiképpen ne térjünk el, és ne módosítsunk azokon.

Figyelem! Senki ne kezdje el válogatás nélkül kipróbálni az indiai jóga hozzáférhető légzéstechnikáit! Tanító segítségével és felügyeletével a jóga légzés-irányítás biztonságosnak tekinthető, ennek hiányában viszont veszélyeket rejt magában. Egyszer egy indiai jógi bölcs egy árnyas ligetben a következőket mondta nekem erről: "Az ősi mesterektől tudjuk, akik ismerték a különféle légzésmódok eltérő hatásait, hogy a légzéstől függően olyan hatalmasakká válhatunk, akár az istenek, de akár meg is örülhetünk, gyógyíthatatlan betegségek dönthetnek le lábunkról, vagy elragadhat minket a hirtelen halál. Tudnunk kell, hogy ha valami hatalmas jutalommal jár, ott legalább akkora veszélyek is leselkednek. A jóga különböző célokra különböző gyakorlatokat kínál. Ezek között van szinte teljesen ártalmatlan, de olyan is, amit ha helytelenül végzünk, komoly károsodás okozója lehet."

Az alábbiakban ismertetett légzőgyakorlat azonban teljesen biztonságos, nem kell félnünk tőle. Ez az egyetlen olyan jóga légzőgyakorlat, melyet nyugodtan végezhetünk felügyelet nélkül is, ugyanakkor annyira egyszerű, hogy lehetetlenség rosszul csinálni. Szívproblémákkal küzdő egyének azonban soha semmilyen légzőgyakorlatot nem folytathatnak!

A gyakorlat lényege, hogy légzésünket lelassítjuk a normális ritmus alá. Hogy mennyire, arra nem adható pontos támpont, mivel az egyénenként változik. Részben a tüdő kapacitásától, részben az idegrendszer egyéni érzékenységétől függ. Egy egészséges ember percenként körülbelül tizenötször vesz lélegzetet. Nem szabad azonban ezt a számot hirtelen lecsökkenteni. Mindig jobb ilyenkor a fokozatosság elvét alkalmazni, mint a hirtelen változtatását.

Első lépésként nagyon lassan fújuk ki a levegőt, majd lágyan szívjuk be, lélegzetünket tartjuk vissza egy pillanatra, ezután eresszük ki ismét a levegőt. Minden figyelmünket erre összpontosítsuk, szemünket tartjuk csukva. Tudatunkat teljes mértékben hangoljuk rá a levegővételre, amíg azt nem érezzük, hogy minden porcikánkat áthatja.

A kezdők öt percig végezzék a gyakorlatot, ne tovább! A haladók fokozatosan kibővíthetik ezt az időtartamot tíz, tizenöt majd húsz percre. Ez utóbbi határt senki ne lépje túl!

A légzés legyen tehát lassú, egyenletes és halk; kerüljük az erőltetett légzést, ne hirtelen szívjuk be a levegőt, mert az rombadönti munkánkat. Izmaink legyenek teljesen lazák. Azt már a siker jelének tekinthetjük, ha könnyedén megy, és annyira nem jár erőfeszítéssel, hogy ha tollpíhét helyeznénk az orrunk alá, nem rezdülne meg. Ha azonban a legkisebb kényelmetlenséget is okozza, vagy akár egyszer is levegő után kellett kapnunk, azonnal hagyjuk abba a gyakorlatot, mert akkor nyilvánvaló, hogy helytelenül végezzük.

Levegőt mindkét orrnyíláson át vegyünk. Egészségét és szellemi épségét tekintve nagy kockázatot vállal az, aki a váltogatott orrnyíláson át történő jóga légzést választja. Nem szabad ezt végezni. A tüdőátgúulás csak a legkisebb veszély, amivel járhat. Az ilyen mesterséges, természetellenes légzőgyakorlatokat általában pszichikai erő megszerzése érdekében végzik. Semmi közük ahhoz a természetes légzés-irányításhoz, melyről itt szó van. Ez utóbbi célja a folyton mozgásban lévő gondolkodás lecsillapítása, valamint az, hogy légzésünk olyan békés legyen, mint az anya-méhben a magzaté.

A gyakorlat azon az egyszerű tényen alapszik, hogy a légzés az elme és a test közötti közvetítő, hiszen artériás vért juttat az agyba. A lélegzetvételek rövidítésével a véráram is lecsökken, ami ugyanakkor gátlóan hat a gondolkodásra. A tibetiek szerint "a lélegzet a ló, az elme pedig a lovas". Így agyunk izgatott vagy éppen nyugodt állapota, gondolataink felszínre todulása vagy éppenséggel eltűnése különleges harmóniában van a légzés ritmusával, és mindez irányítható.

A légzés ütemének tudatos lelassítása ellazult kedélyállapotot eredményez, lecsillapodik a gondolkodással járó állandó vibrálás, olaj zúdul az élet viharos tengerének felszínére, beáll egy elvontabb szellemi állapot. Az erős figyelemösszpontosítás révén elfeledkezünk az egyéb részletekről, és úgy érezzük, mintha mi magunk is lélegzetté változtunk volna. Belevetjük magunkat a megváltoztatott légzés-folyamatba, ami elménket is átjárja; minden más gondolat megfigyelő lesz csupán, és így átmenetileg finomabb, érzékenyebb emberré válunk. Ezt az állapotot nem érzük el azonnal, csak több hét rendszeres gyakorlás után.

Ezt az elmére ható gyakorlatot valószínűleg lelkicsinylően fogadják majd azok, akik soha nem próbálták. Pedig helyreállítja az emberi szervezet harmonikus ritmusát, és képes arra, hogy a gyötrellemmel telt szívekben megteremtse a békét.

Néhány évvel ezelőtt egy közismert Fleet Street-i újságíróat váratlanul kineveztek az egyik híres londoni vasárnapi lap szerkesztőjévé. Skót származású volt, és ebből adódóan kellőképp ambiciózus. Elhatározta tehát, hogy igyekszik túlteljesíteni az "új seprő jól seper" mondást. A "pihenés" szót kitérőlvé szótárából olyan lendülettel vetette magát a munkába, mint egy rabszolga hajsásár, csak hogy a szerkesztői állásból sikert kovácsoljon. Annyira keményen dolgozott,

annyi felelősséget vállalt magára, hogy elérkezett az idő, amikor a meggyalázott természet előállt, hogy behajtsa az ezért járó árat. Egy nap összeesett, és idegroncsként vitték el irodájából, egyben az állásából is.

Hónapokon keresztül feküdt egy tengerparti szanatóriumban; lassan rendeződtek szétzilált idegei, megviselt teste kezdett magához térni. De gyógyulása csak akkor gyorsult fel igazán, amikor megismerte a fenti légzőgyakorlatot. Nemcsak egészséges, de új emberként tért vissza a Fleet Street-re. Ettől az egyszerű gyakorlattól egész életszemlélete megváltozott. Az élet dolgaiban mélyebbre látott, felfogta a mögöttük lévő lelki célt, és érzékelte a modern lét zűrzavara alatt húzódó isteni harmóniát.

A nap során más alkalmakkor is végezhetjük a gyakorlatot, ilyenkor az eddigiektől meglehetősen eltérő célra. Ha önuralmunkat bármikor vad szenvedélyek vagy felkavaró érzelmek fenyegetik, azonnal kezdjünk hozzá a légzőgyakorlathoz, és addig folytassuk, amíg csak el nem múlt a veszély. Figyelemre méltóan hatásos ilyen esetekben. Az én-vallatás céljára azonban csak közvetlenül a meditáció végeztével alkalmazzuk a légzőgyakorlatot. A meditáció végső pontján látszólagos zsákutcába érkezünk, ami úgy jelentkezik, mint egy üres, mentális fal. Ugyanis sorban kivallattuk már a testet, az érzéseket és az értelmet, de egyikükben sem lertük meg a nehezen megragadható "én"-t. Ezért csak a semmibe meredünk, mert mi marad még az emberben, ha ezt a hármat áttekintettük? Itt ér véget a meditáció, a megerőltető, szokatlan önelemzés, és veszi kezdetét a fentebb leírt irányított légzőgyakorlat.

Ha ezt sikerrel folytatjuk, olyan mentális állapotba kerülünk, ahol a gondolatok az elbűvölt kígyó mozdulatlanságába dermednek. Elménk kezd lenyugodni, ami az indiai jóga egyik fő célja, de ehhez nem szükségeltetik az az erőfeszítés, az a küzdelem, és nem jár vele az a veszély, amit a Nyugaton válogatás nélkül, meggondolatlanul elterjesztett jóga légzőgyakorlatok hordoznak magukban.

7. FEJEZET

AZ INTUÍCIÓRA ÉBREDÉS

A légzőgyakorlat befejeztével készen állunk a következő, újabb erőpróbát jelentő szakaszra. Ha megfelelően és sikeresen végeztük a gyakorlatot, az elmét fogságba ejtettük, akár egy madarat hálóval. Röpte megszakadt, nyugtalan mozgása lecsendesült, egyetlen szárnycsapás nélkül fekszik a légzés-irányítás hálójában. Nem kell ilyenkor megpróbálni szándékosan visszaállítani légzésünk normális ritmusát, hagyjuk, hogy a légzési folyamat magától rendeződjön. Az elmét már nem a levegővételre való koncentráció köti le, hanem a következő lépés: az intuícióra ébredés. Szándékosan beszélek ráébredésről, és nem az intuíció ébredéséről, hiszen ez utóbbi állandóan jelen van, nem alszik soha, nincs hát szükség ébredésére.

Először is visszatérünk a meditáció során kialakított kereső, vallató módszerünkhöz, de ez alkalommal nem a testet, a vágyakat vagy a gondolatokat vesszük célba, hanem az elmét körülvevő titokzatos sötétséget.

Ki vagyok én?

Ki ez a testemben lakozó lény?

Lassan, eltökélten, teljes lelki összpontosítással intézzük önmagunkhoz ezeket a néma kérdéseket.

Ezután várjunk pár percig, miközben ellazultan, csöndesen meditálunk rajtuk.

Ezt követően némán, alázatosan szólítsuk meg a lényünk középpontjában lakozó Felettes Ént, kérve, imádkozva, ha úgy tetszik, hogy fedje fel előttünk létét. A kérdés, melyet megfogalmazhatunk saját szavainkkal, legyen egyszerű, rövid és lényegretörő. Kérjük úgy, mintha közeli, igaz barátunkhoz fordulnánk. "Kérjetek és adatik néktek" [9] - mondta Jézus, akiből tisztán a Felettes Én szólt hallgatóihoz.

Ezután a néma ima után magabiztosan várakozunk a válaszra. Azt mondom, "magabiztosan", mindamellelt lelkünkben nem hiányozhat a mélységes alázat sem, mellyel az isteni megnyilvánulást kérjük. Az alázatosság az első és egyben az utolsó lépés ezen a titkos ösvényen haladva. Az istenség ugyanis csak akkor tud tanítani minket megnyilvánulásával, ha ehhez először taníthatókká, vagyis alázatosakká váltunk.

A szellemi képesség és tudás az embert ékesítő bámulatos dolgok, a szellemi büszkeség viszont erős falat képez lényünk és a szüntelenül, bár némán hívó magasabbrendű élet között. Akikre ez a büszkeség jellemző, imádatot várva ülnek ingatag talapatukon, miközben erre az imádatra egyedül a szívük mélyén lakozó istenség érdemes. Az intellektuális én szeret tetszelegni a világ bámuló tekintete előtt, míg az, akitől tehetsége származik, tetteink igazi véghezvivője, aki átítatja az élet szabályával és ezzel létjogot nyújt neki, szívesen marad háttérben, rejtve az emberi szemek elől.

A legnehezebb dolog megalázkodni és ráébredni, milyen semmik, mennyire tudatlanok és hiúk is vagyunk. Mégis ez a legnagyobb dolog, mit elérhetünk, hiszen egyenesen ahhoz az isteni élethez vezet, amit Krisztus ígért mindazoknak, akik elvesztik személyes életüket.

Nincs szükségünk végtelenül kiművelt, nagytudású elmére ahhoz, hogy megértsük, és értékelni tudjuk ezeket a tanításokat. Az egyszerű, tanulatlan, primitív gondolkodású ember is rájuk tud hangolódni a hit és az imádság segítségével, ugyanakkor könnyebben mutat tiszteletet irántuk.

Amikor az én-keresés ösvényén lépkedve a Felettes Énhez közelítünk, a filozófus a maga gondosan megírt tanulmányaival nem igazán halad gyorsabban előre, mint a hétköznapi ember. Nem mintha ezek a tanulmányok nem lennének jók semmire; ellenkezőleg, hasznos dolgokra szoktatják az elmét, így az elvonatkoztatásra, a koncentrációra és

a mélyebb gondolkodásra. Gond abból származik, hogy ezek a munkák tudományos büszkeséget és önteltséget szülnék, amik kapukként magasodnak az igaz ösvényen. Sokak számára nem okoz különösebb nehézséget tíz-tizen-öt bonyolult filozófiai rendszer elsajátítása, annál nehezebben megy viszont egyéni büszkeségük legyőzése. Az analfabétáknak és a tudatlanoknak könnyebb a megalázkodás, ugyanis tisztában vannak saját szellemi és társadalmi kisebbségükkel. Az alázatosság pedig nélkülözhetetlen a Titkos Ösvény minden szakaszán.

Az élet nagy, alapvető titkai annyira egyszerűek, mégis kevesen pillantják meg őket. Nem az élet bonyolult, hanem az emberek a maguk értelmével. Azt mondom tehát, szívleljük meg, és soha ne feledjük Jézus mondatát: "Ha... olyanok nem lennétek mint a kis gyermekek, semmiképpen nem mentek be a mennyek országába". [10] A lélek egyszerű igazságainak megértéséhez nincs szükség kiterjedt teleológiai elmélkedésekre.

Mindezidáig az olvasó egyértelműen irányítást kapott, önszántából, tudatosan haladt. Mostanra majdnem elérte azt a pontot, ahol az egész folyamatnak meg kell fordulnia, ahol a személyiség már hiába tesz további erőfeszítéseket, mert elérte azok végső határát.

Az egész meditáció lényegében abból áll, hogy a gondolatok sokaságából az én-keresés gondolatát emeljük ki, és egyedül erre összpontosítunk, semmi másra. Ezután, amikor a koncentráció már teljesen kialakult, ezzel az eggyel is hagyjunk fel, húzódjunk bensőnkbe, és kérdezzük meg, ki gondolkodik. Hagyjuk, hogy minden gondolatunk elszálljon, és minden figyelmünkkel igyekezzünk megérezni ezt a lényt, akit eddig a végtelen eszmék fala tartott.

A néma kérést követő várakozás idején amennyire csak tudjuk, kapcsoljuk ki gondolatainkat, és csak a válasz érkezését figyeljük. Két-három perc elteltével megismételhetjük a kérést, ezután ismét várakozunk. A második ilyen periódus után sor kerülhet a harmadik, egyben utolsó kérésre. Ezután várjunk türelemmel körülbelül öt percig, testünket ne mozdítsuk, légzésünk legyen lassú és halk, elménk csendes. Itt fejeződik be a meditáció.

Hogy kellőképp megértsük ezt a szakaszt, ne feledjük, hogy most a legfontosabb a tudatos erőfeszítésekre következő tudat alatti reakció. A mentális csend tudatos gyakorlása a figyelem összpontosításában segít; olyan ez, mint amikor becsengetünk, és várjuk, hogy megjelenjen a tudatalatti. Ne erőltessük, ne hajtsuk túl a dolgot. Higgyük el, a Felettes Én elég intelligens ahhoz, hogy maga döntsön lépéseiről.

Adódhat egy olyan periódus, amikor semmilyen válasz nem érkezik, amikor lelkünkben nincs más, csak üresség. Még mielőtt elhagynánk ezt a lelki "senki földjét", erőteljes magányérzés keríthet hatalmába, azonban végül ez is elmúlik.

Ha a kinyilatkoztatásért folytatott néma munkánkat nem végezzük türelemmel, a siker legkisebb esélyétől is megfosztjuk magunkat.

A türelem tehát igen fontos. Alázatosan kell várnunk a bennünk lévő végtelen megnyilvánulását. Eme szent óra elérkeztéig szegény árvák vagyunk csupán. Aki a mentális csend gyakorlata alatt türelmetlennek mutatkozik, önmaga elé gördít akadályt.

Figyelnünk kell tehát azokra a visszajelzésekre, melyek azt mutatják, hogy a helyes úton járunk, észre kell vennünk a bennünk megmozduló mélyebb én első halvány bizonyítékait. Az effajta jeleket a lélek mutatja meg, bár gyakran félreértik, vagy egyszerűen észre sem veszik őket.

A jelzések csendesen közelednek, úgy, ahogy a Nap lopózik a sötét éjszakába, annyira halkán, hogy talán el is hessegetjük őket mint haszontalan fantáziaképeket, értelmetlen gondolatokat vagy jelentéktelen képzelgéseket. Nem lenne helyes dolog. A Felettes Én hangja először csak annyi, mint a legkönnyebb lehelet, erősen oda kell hát figyelni rá. A szívből jövő legfinomabb rezdüléseknek is teljes, osztatlan figyelmünkben kell részesülnie. Egy magasabb birodalomból érkező követek ezek, és ezért a nekik kijáró hódolattal és tisztelettel kell rájuk tekintenünk. Ezek a néma tanúk egy dinamikus erő előhírnökei, és ez az erő eljövetelekor mennyi hatalommal árasztja el testünk.

Vannak bizonyos finom érzés- és gondolat-árnyalatok, melyeket rendszerint vagy nem veszünk észre, vagy egyszerűen elúzzuk a hétköznapi élet során. Éppen ezek a figyelmen kívül hagyott élmények azok a dolgok, melyeket a meditáló személynek meg kell ragadnia továbbfejlődése és látókörének szélesítése érdekében. Megjelenésükkor teljes figyelmünket rájuk kell irányítanunk, és igyekeznünk kell, hogy teljesen átadjuk nekik magunkat.

Az ilyen különös pillanatokban az ember szinte egy második ént fedez fel magában, bár az ilyen pillanatok ritkák.

Lehet, hogy csak rendszertelen időközökben érkeznek el, de pusztán létük bizonyítja valami egyéb meglétét is. Az ilyen eksztatikus pillanatok segítenek az ember igazi természetének megértésében.

Minden egyes ember egyben kiaknázatlan lelki béke és érintetlen lelki intelligencia tárháza. Időről időre szuttogások jutnak el hozzánk ettől a második éntől. Ezek a szuttogások önuralomra buzdítanak, arra, hogy vágjunk neki egy magasabb ösvénynek, és hogy emelkedjünk felül önző magatartásunkon. Oda kell hallgatnunk rájuk, és ki kell használnunk ezeket a ritka pillanokat, melyek felvillantják előttünk, mivé válhatunk. Ha a lelki felfogás eme villanásait meghosszabbíthatnánk, örök boldogság jutna számunkra osztályrészül. Igenis van valami, ami ily módon időnként érezteti magát a lélek titokzatos mélységében. Nem igazán tudjuk, mi ez, mondandóját viszont felfoghatjuk. Néma hangja így szól: "Mindaz vagyok, mi a legjobb tebenned". Egy velünk, mégis különálló és szent.

A mentális csendben végzett munkánk célja behatolni a pszichológusok által tudatalattinak nevezett területre.

Lehet, hogy az intuíció válasza az első gyakorlat alkalmával megérkezik, de több hetet vagy hónapot is várthat magára mindennapi gyakorlás mellett. Aki teljesen elsajátította a korábbi szakaszokat, olyan állapotba kerül, amelyben igazán hasznosítani tudná egy valódi bölcs segítségét, aki bizonyos titkos módszerekkel ki tudná teljesíteni benne az intuíciót. Ha egy ilyen találkozó nem kivitelezhető, akkor továbbra is kövesse hűen az utasításokat.

Ennél a szakasznál nagymértékben előmozdíthatjuk fejlődésünket, ha napközben elkezdjük figyelni önmagunkat. Hirtelen gondoljuk végig, figyeljük meg, mit csinálunk, mit érzünk, mit mondunk vagy gondolunk.

Önmegfigyelésünket személytelen, elfogulatlan szellemben végezzük.

"Ki csinálja mindezt?"

"Ki érzi ezeket?"

"Ki mondja ki ezeket a szavakat?"

"Ki gondolkodik ezekről a dolgokról?"

Mindenki olyan gyakran tesz fel magának ilyen kérdéseket, amilyen gyakran akar, fontos viszont, hogy mindez hirtelen történjen. Ezután csöndesen várakozunk valamilyen intuitív belső válaszra. Lehetőség szerint kapcsoljunk ki minden gondolatot ez idő alatt. Az ilyen önelemzés ne tartson tovább alkalmanként egy-két percnél. Előnyös, ha az önmegfigyelés és az én-vallatás közben nyugodtan lélegzünk.

A fenti módszerrel kezdünk rést ütni önelégültségünkön, mely abból a nézetből táplálkozik, hogy a személyes én alapja a test, illetve megszabadulunk attól az illúziótól, hogy a kívülről megnyilvánuló ember maga a teljes személy. Azért is hasznos hirtelen megfigyelni önmagunkat, vágyainkat, hangulatainkat és tetteinket, mert így gondolataink és vágyaink különválnak én-érzetünktől, ami pedig általában összeforr az előbbiekkal. Tudatunk tehát nem fullad bele mindörökké az öt fizikai érzék tengerébe. Ráadásul a hirtelen megfigyelés segítőleg hat az úgynevezett tudatalattiba hatolásnál, amit a mentális csend idején tehetünk meg. Ez a három dolog: az önmegfigyelés, a mindennapi elcsendesülés valamint a nyugodt légzés, kiegészítik egymást. Mind a három arra irányul, hogy segítségükkel túllépjünk azokon a ma normálisnak és természetesnek tartott tendenciákon, amelyek az ént teljes egészében a testtel, a vágyakkal és az értelemmel azonosítják.

Emberemlékezet óta ilyen tendenciák érvényesülnek, nem csoda hát, hogy kialakult az énnel való azonosítása. Visszaszorításukban az segít, ha a mentális csend idején minél gyakrabban keressük igazi énünket, a Felettes Ént, és ha napközben időnként megfigyeljük önmagunkat. Akármilyen mélyen is gyökereznek ezek a tendenciák, ezekkel a gyakorlatokkal fokozatosan felszámolhatók.

Az én-keresésre állított, újra meg újra befelé fordított értelem idővel átadja magát ennek a szokásnak, és változó érzelmeinket, vágyainkat, gondolatainkat kezdi a Felettes Én fényében feltüntetni előttünk. Ezen azt értem, hogy olyan dolgokként mutatja meg őket, melyeket ugyan önmagunkban tapasztalunk meg, de amelyek pusztán külső ingerekre adott válaszaink.

E gyakorlatok végzésével biztosra vehetjük, hogy fokozatosan más szemmel nézzünk majd a különböző dolgokra, emberekre és eseményekre. Kezdenek bennünk megmutatkozni a Felettes Én tulajdonságai, így a nemes szemléletmód, a teljes igazságosság és felebarátaink odaadó szeretete.

Fordítsuk elménket újra meg újra a néma néző felé, összpontosítsuk rá figyelmünket. Ez a befelé fordulás szellemi folyamat, intellektuális tevékenység, melynek az én-keresés a lényege. A rákövetkező szakaszban azonban minden gondolatunkkal átadjuk a helyet a belülről eredő intuitív érzésnek, amellyel felfoghatjuk a legbensőbb létezőt.

Eddig többnyire az értelmünket és az érzelmeinket mozgattuk meg, az intuíciót kevésbé. Éppen ideje hát, hogy minél gyakrabban felrazzuk intuitív érzéseinket. A megfelelő intuíciót nem leljük meg egyik pillanatról a másikra a belső énünket alkotó érzések és gondolatok sokaságában, de kitartással célt fogunk érni.

A nap bármely szakában elterelhetjük gondolatainkat, és elkezdhetünk önmagunkban a Felettes Én után kutatni. Pattanjunk az elme lovára, és vágassunk bensőnkbe. A keresés első fázisában lelki sötétség fogad minket, elfeledkezünk önmagunkról, mechanikusan felébredt vágyak és undor áldozatává leszünk. De ha folytatjuk a megkezdett belső utat, egyre nagyobb szabadság részesévé válunk.

A rab ember soha nem boldog. Akár egy királyt zárnak a tennivalói palotája négy fala közé, akár egy fegyencet köt börtöncellájába, általánosan igaz, hogy a lélek a szabadságot szereti. Milyen az igazi boldogság? Természetéhez hozzátartozik az örök, változatlan szabadság; ezt a ritka állapotot pedig sehol máshol nem találjuk meg, csak a Felettes Énben.

Észrevehetetlenül apró lépésekben visszakisérjük a gondolkodást láthatatlan otthonába, mert aki nem tudja kivonni magát hatása alól, az az intuíciót soha nem érheti el.

Az állandó én-keresés során még a gondolkodást is szolgálóknak, a szabadság megszerzésének eszközévé tesszük, hiszen az önmagunknak feltett kérdések segítségével jutunk el a Felettes Én kérdések nélküli birodalmába.

A mentális csend, a nyugodt légzés és az önmegfigyelés hármasságát jobban megértjük, ha a következőkben tanulmányozzuk, milyen viszonyban áll ez az ember Felettes Énjével.

Fogalmazhatunk úgy, hogy az ember a Felettes Én jóvoltából, annak életerejéből létezik. Általában az ember gondolatai, vágyai és az ezekből fakadó cselekedetei szinte teljes mértékben a külső világgal vannak kapcsolatban.

Képzeljük el, hogy a testben ott ül a személyes én, és az öt érzékszerven keresztül szüntelenül a környező világot szemléli. A külső dolgokba való belefeledkezés eredménye, hogy a személyes én így vagy úgy egyfolytában gondolkodik, vágyakozik, tette serkenti a testet, míg végül teljesen elfeledkezik születési helyéről, a Felettes Énről.

Abba az ironikus helyzetbe került tehát, hogy nemcsak hogy elvesztette Atyjáról minden emlékét, de még azt is tagadja, hogy ez az Atya létezik egyáltalán.

A gondolatok az ember igazi létéből, a valódi énből erednek. Minden gondolatot, minden lélegzetvételt távolság választ el a következőtől, de erről senki nem tud, ezt senki nem veszi észre. Ilyenkor az ember a másodperc tört részére megáll, és egy mérhetetlenül gyors felvillanás idejére visszatér ősi énjéhez, ismét megpihen valódi lényében. Ha ez nem így lenne, ha nem következne be nap mint nap több ezerszer, nem létezne ember, teste holtan rogyna össze mint érzéketlen anyag. Életének rejtett forrása ugyanis a Felettes Én; ennek ereje táplálja, tartja fenn. Az állandó visszatérések

alkalmával az ember "felszívja" az élethez, a gondolkodáshoz és az érzéshez nélkülözhetetlen életerőt. Mindenki átéli ezeket a parányi időintervallumokat, de igazi jelentőségüket csak kevesen ismerik fel. A Felettes Én örök, a személyes én viszont - mi magunk - csak egy időre létezik, csak egy időre "bújik elő" belőle.

Ha arra a kérdésre koncentrálnak: "Ki vagyok én?", és minden erőfeszítésünkkel a válasz megtalálására törekszünk, elérkezik az a nap, amikor félórás mentális csend-gyakorlatunk közben annyira ennek szenteljük egész lényünket, hogy szinte teljesen megfeledkezünk környezetünkről. Ez az állapot már megfelelő a nagy esemény bekövetkeztéhez, az én megnyilvánulásához.

Ha végiggondoljuk, nem olyan rendkívüli dolog az, ha valaki kapcsolatot teremt saját lelkével. Sokan tudtukon kívül megfelelő feltételt teremtenek ehhez. Ezt teszi például a művész, aki elvonva elméjét külső környezetétől, teljesen elmélyül művészetében. Miniatűr eksztázisba kerül, munkája vagy víziója közben elfeledkezik önmagáról. A zenék ilyen állapotban alkották meg legnagyobb, legmaradandóbb műveiket.

Mozart így vallott egyik barátjának: "Amikor, hogy úgy mondjam, teljesen önmagam vagyok, egyes-egyedül és jó hangulatban, ötleteim ilyen alkalmakkor jelennek meg legnagyobb számban, és szárnyalnak leggyorsabban. Hogy honnan és hogyan érkeznek, nem tudom, de kényszeríteni nem lehet őket."

Az író, akit leláncol témája, annyira belefeledkezik egyetlen gondolatmenetbe, hogy nem veszi észre az őt körülvevő dolgokat, személyeket, történéseket. A festő annyira belemerül a készülő képbe, hogy megáll számára az idő. Legjobb példaként említhetjük a zenészt, akiben a komponálás tüze ég. E művészek mindnyájan nem tudatos meditációt végeznek! Nekünk viszont, akik az én felé vivő ösvényen haladunk, tudatosan kell ezt tennünk.

Amikor Leonardo da Vinci éppen szűkében volt kreatív ötleteknek, egy hamurakásra szegezte tekintetét, és az ezzel járó koncentráció folytán olyan merengő állapotba került, amelynek talaján megszülettek a várva várt ötletek.

"Kora gyermekkoromtól fogva, amikor teljesen egyedül voltam, gyakran kerültem egyfajta éber révületbe" - írta egyik barátjához intézett levelében Anglia koszorús költője, Lord Tennyson. "Az egyéniséget felfogó tudat átható erejétől ez az egyéniség, úgy tűnt, egy határtalan létté foszlik szerteszét. Ez a lét nem zűrzavaros, hanem a lehető legvilágosabb, a lehető legbiztosabb, szavakkal ki nem fejezhető állapot volt, amelyben a halál szinte nevetséges, lehetetlen dolognak látszott, és a személyiség elvesztése (ha valóban az történt) úgy tűnt, nem megsemmisülést jelent, hanem az egyedüli igaz élet megtalálását."

Tennyson hasonló gondolatot fejezett ki egyik gyönyörű költeményében:

"Ha a Névtelent kívánod hallani,
Vesd magad éned barlang-templomába,
Hol a főoltár előtt térdepelve
Meghallhatod hozzád intézett szavát.
Ha bölcs vagy, követed őt tűzön-vízen át."

Sir Isaac Newtonra egy késő délelőtti félíg felöltözve, ágyán ülve találták rá, amint éppen meditációba merült. Egy másik alkalommal, amikor a pincébe indult, sokáig elmaradt, mert miközben bort akart felhozni vendégeinek, egy gondolatmenet teljesen hatalmába kerítette.

Lord Kitchenernek is megvoltak a maga elmélyült pillanatai. Ilyenkor szeméit keresztbe fordította, mintha csak az ornyergét bámulná. Ezután látszólag semmit nem fogott már föl abból, ami körülötte történt. Az ilyen hangulatokból mindig az ihletett megvilágosodás állapotában tért magához.

Ahogy egyre erősebben koncentrálnak, lassan elfeledkezünk a külső világról. A gondolatkamrák egy kivételével mind kiürülnek, a megmaradt kamrák pedig egyedül a belső én válaszána várása tölti ki. Ha úgy tetszik, egyfajta ön-hipnotizálásról van szó, ám a célnak megfelel, hasznavehetőségét pedig az eredmények alapján mérhetjük le.

Ebben a szakaszban már nem küzdünk semmiért, nem próbálunk elérni semmit. Ehelyett hagyjuk, hogy bennünk történjen valami változás. Forduljunk el a csak okoskodni tudó értelemtől, és adjuk át magunkat a hitnek, a szent várakozásnak, a mennyei bizalomnak. Ami ugyanis ezután történik, az mind isteni tett lesz, és nem a miénk. Nem teszünk már fel kérdéseket, hanem kérdés nélkül meghajlunk az előtt, amit legbensőbb lényünk megfelelőnek talál.

Hagyjuk, hogy ez a belső lény birtokba vegyen, és az irányítása alá helyezzen minket. Ösztönszerűleg ingadozunk és meghátrálunk az elől a titokzatos állapot elől, ahol az érzékek működése már majdnem megszűnik, de felesleges félnünk!

A gondolatok már nem átsuhannak az elmén, hanem lassú vonulásukban - a meditatív állapot elmélyülésével - fokozatosan elenyésznek.

"A csend maga Isten" - állítja egy francia író. Ez így igaz, a csend fogalmába viszont beletartozik a test, a gondolatok és a vágyak elcsendesülése is, nemcsak a hang megszűnése. Ebben a fenséges pillanatban lelkünk kezd Isten birtokába kerülni, nekünk csak annyi a dolgunk, hogy erre feltétel nélkül átadjuk magunkat.

Különös élményt jelent ebben a figyelő csendességben ülni, és követni az intuíción fonalát. A világ gépezete látszólag lelassul; és ekkor bensőnkben kezd felemelkedni az Abszolút Létező. Ez az a titokzatos, nagy jelentőségű pillanat, amikor az elme először tör ki bebábozódásából. Néma hívásunkra először gyenge és eleinte megfoghatatlan intuíción - belső vezetés - formájában érkezik a válasz.

A felébresztett intuíción, ez az Ariadné-fonal, visszavezet minket ősi otthonunk melegébe. Előfordulhat, hogy először élénk szavakkal az elménkbe vésett üzenet formájában jelentkezik. Ez esetben különös templomot lelünk

önmagunkban, melyben egyszerre leszünk prédikátor és hívő. Lassan beáll egy titokzatos állapot, melyben rádöbbenünk erre a "másságra". Olyan ez, mintha természetünk egy része azt figyelné, mit tesz a másik. Szerencsésnek tarthatja magát, aki megleli ezt a szent, láthatatlan határvonalat, ugyanis csak kevesen találják rá. Ezek a kevesek azok, akik tudják, hogy az ember legtündöklőbb, legnagyobb vágyai is eltörpülnek a rá váró kincs mellett. Az is lehet, hogy lelki szemeink előtt sugárzó szimbolikus kép jelenik meg: egy csodás színű kereszt és kör, esetleg egy ragyogó ötágú csillag. Lehet, hogy annyit érzünk csak, hogy szívünket valami gyengéd melegség önti el, mintha valami csodálatos belső nyugalomba süllyednénk.

Akik éveken át igyekeznek a bennük lakó fenséges vendégtől valamiféle jelet vagy megnyilatkozást kapni, azoknak idővel bőségesen megtérül a fáradsága. A titokzatos idegenre vetett egyetlen pillantás elég ahhoz, hogy életünket megtisztítsa a gondoktól, és képessé tegyen minket arra, hogy mindig úrrá lehessünk a baj felett. Jós ajkának egyetlen megszentelt szavától kozmikus gyönyörbe olvad lényünk.

A dél-afrikai hatalmas De Beer gyémántmező annak köszönheti felfedezését, hogy egyszer egy gyermek egy régi holland parasztház falából kipiszkált egy színes kavicsot. Éveken keresztül ezer meg ezer ember haladt el újra és újra a fal mellett, de nem látták, mekkora kincs van az orruk előtt. Hányan hallották már a belső én suttogását, vagy érezték gyengéd vezetését, de csak elhessegették a látogatót! Hányan tették már ugyanezt az isteni élet megnyilvánulásának első jeleivel abban a hiszemben, hogy azok csak képzelgések? Ez a vonzó középpont ugyanis, mely mélyen belénk ágyazódik, az ember valódi alaptermészetét alkotja; ez minden nagyszerű tettünk teremtő atyja, aki csak ilyen finom, nehezen megfogható, alig érezhető intésekkel tárja fel néha létét.

A legnagyobb igazságok időnként bejelentés nélkül villannak elménkbe. Csak annyi bizonyos, hogy tegnap még nem tudtuk elfogadni őket, ma viszont boldogan öleljük magunkhoz valamennyit. Így tesz az ember, amikor a halhatatlanság napjának első sugarai érik.

Ahogy fokozatosan átadjuk magunkat ezeknek az érzéseknek, rájövünk, hogy egyre kevésbé igényeljük, hogy elménket elborítsák a gondolathullámok; ehelyett inkább lecsillapítjuk őket néma parancsszavunkkal. Egyre lomhábban fognak csapkodni. Ha tudjuk, állítsuk le teljesen a gondolkodást. Ez azonban már nehezebb feladat, nem szabad erőltetni, mert csak mesterséges ürességet eredményez. A "tudatalatti" lelki én belső segítségével magától el kell érkeznie ennek a pillanatnak.

A gondolkodás leállítására nem feltétlenül eszköze isteni énként megtapasztalásának; ha így lenne, az epilepsziások Krisztus lelki hatalmával bírnának, és az elmebajosoké lenne Buddha bölcsessége. Annyi viszont igaz, hogy isteni természetünket gondolatokkal és vágyakkal fedtük le, ezért, ha tudjuk, próbáljuk most felfedni azt. Az üveges szemekkel a semmibe meredő örült és a ragyogó szemekkel a látszólagos semmibe tekintő misztikus között az a (jelentős!) különbség, hogy míg az előbbi elvesztette a gondolkodás képességét, viszont nem szerzett tudást a belső énről, addig ez utóbbi véget vetett a gondolkodás zsarnokságának, bármikor leállíthatja vagy elindíthatja annak folyamatát, miközben teljes mértékben tudatosul benne igazi lelki énje.

A gondolkodás, mint tudjuk, a bennünk lévő istenség csodás arca elé vont sűrű fátyol. De emeljük csak fel egy kissé ezt a fátylat elménk lecsendesítésével, mely olyan, mint amikor a hajó a nyugodtvízű kikötőbe siklik. A fátyol helyén megpillantott gyönyörűség feledhetetlen élményt kínál.

Vajon tényleg lehetséges tudatosan leállítani a gondolkodást? Ezt a kérdést legjobban a közvetlen tapasztalat megszerzésével válaszolhatjuk meg. Akik végigfűrkésztek már az elme mélységeit, eljutottak végül egy pontra, ahol kénytelenek voltak felhagyni a további kereséssel, mert gondolkodásuk félbeszakadt. Az elme hasonlatos ugyanis a folyamatosan forgásban lévő kerékhez. A gondolkodás nem egyéb, mint e forgás gépies velejárója. Amikor a kerék zsákutcába ér, a gondolkodás is meg kell, hogy szűnjön.

Sok tapasztalt ember ezen a ponton azzal az ellenvetéssel állhat elő, hogy a gondolkodás leállításával tudatunk is leállna. Valójában nem ezt mutatja a tapasztalat, hanem azt, hogy megszokott tudatunk új, rendkívül élénk, emelkedett állapotba kerül. Különbséget kell tennünk maga a tudat és a gondolkodás képessége között.

A halál az élet titka. Ha valamivel meg akarunk telni, először ki kell üríteni magunkat. Amikor az elme minden gondolatát kivetette magából, pár másodpercre ür keletkezik. Ide ezután beárad a titokzatos isteni élet, leereszkedik ránk a Szentlélek.

A gondolkodás tudatos megszüntetésével a maga fenséges, lelki nagyságában megmutatkozik előttünk énként igazsága, amelyet eddig elfedtek előlünk tennivalóink, vágyaink és gondolataink. Próbáljuk leállítani gondolatfolyamunkat, és függesszük tekintetünket a Gondolkodóra. Értelmünk térjen nyugovóra, és figyelje a tudatunkban hátrahagyott ürt.

A Felettes Én-tudat egyenértékű az álom nélküli mély alvás állapotával. Ugyanolyan frissítő és békés, azonban sötétség és feledés helyett tudatunk teljesen éber. Ha sikerülne felemelni a mély alvást beborító tudatlanság fátylát, végtelen tudás tárulna fel előttünk. A mély álom állapotában megszűnik a gondolkodás, és szükségképpen ez történik az én-tudat állapotában is. Az európai ember viszont nehezen érti meg, hogyan őrizheti meg tudatát a gondolatai nélkül.

Gyakorlással és tapasztalatszerzéssel mi magunk igazolhatjuk ezt.

A modern tudomány elektron-elmélete megfelelő analógiát kínál a Felettes Én megértéséhez. Az atomot naprendszerünkhöz hasonló miniatűr univerzumként modellezi. A rendszer középpontjában álló pozitív töltés körül felhőszerűen negatív töltésű részecskék (elektronok) keringenek. A pozitív illetve negatív töltések kiegyenlítik egymást, ezért az atom általában nem bomlik fel. A középpontban nyugalomban van tehát egy pozitív töltés, körülötte pedig negatív töltések mozognak. Az abszolút nyugalom pontját a valódi énhez, a keringő elektronokat pedig tartozékaihoz, az értelemhez, az érzelemhez és a testhez hasonlíthatjuk. A Felettes Én változatlan.

A lélek megtalálásához csak vissza kell térnünk eredeti állapotunkba. A távoli múltban tisztán isteni lények voltunk, a gondolkodás és a test nem akadályoztak még minket. Isteni valónk most is megvan, körbeveszik viszont az említett

akadályok, ezért elfelejtettük, kik vagyunk. Megpillanthatjuk valódi énünket, ha rést ütünk ezeken. Olyannak kell megtapasztalnunk önmagunkat, amilyenek igazából vagyunk; nem a test foglyaiként, a gondolatok ketrecébe zárva, vagy a mulandó szenvedély bilincseibe verve. Tudatunkat ezek tartják fogva. A meditáció és a koncentráció egész művészete arra irányul, hogy levessük láncainkat, és szabad lélekként emelkedjünk fel. Egyszer egy régi indiai írásban a következő sorokat olvastam:

"Egyesülni nem akartam teveled,
Dőrén önmagamnak hittem testemet,
Téged, ki bennem laksz, nem ismertelek,
Poklok tüzeit éltem át mindezért.
Leláncolva ültem, mert elvetém,
Amire azt mondom: »ez vagyok én«"

Ha egy új filmcsillag tűnik fel, az egész világsajtó ezt harsogja, az ember lelki énje viszont teljes csendben jelenik meg, nem jár ki neki a világ ujjongása, nem szentelnek neki hasábokat.

Az ösvény ehhez az örök csendhez vezet. Egyre mélyebbre kell hatolnunk, és elménkkel csak ezt az egy célt látjuk magunk előtt, míg csak el nem érkezünk eme áldott nyugalom birodalmába. Belső lényünket lassan óriási béke keríti hatalmába, valami különös szent csendesség kezdi egyre inkább éreztetni hatását.

Az igazi én közelébe érve boldogságot érzünk. Ez még csak a kezdeti szakasz. Az utolsó fázis maga az eksztatikus egyesülés.

Lassan nem érzékeljük már hozzáink több benyomás közvetlen környezetünkből, a világ kezd mindenestől eltávolodni, ugyanis amikor az elme kivonul a rohanó, nyugtalan létből, és a csend pillanataiban megleli ősi állapotát, mennyei béke száll reá.

Ahogy elménk középpontjába érünk, azt tapasztaljuk, hogy a gondolkodás teljesen leállt, és először úgy tűnik, nincs is ott semmi, csak a létezés örömtelisége és a végtelen lét fenséges nyugalma. A mi valódi énünk ez, a Felettes Én.

"A világtól távol
Feladtam kasztom, származásom,
Ma már a végtelen csendben szövkök.
Hosszan tartó keresés után
Kabir meglelte magában Istent."

Ezeket a sorokat több száz évvel ezelőtt írta le Kabir, a benáreszi takács költő.

Amikor meditációnkkal az igaz ént keressük, és nem hagyjuk, hogy megtévesszenek annak különféle álarcai, végül elérkezünk az élet legérdekesebb belső állapotába.

Nincs szó tudatalanságról, sem alvásról, sem pedig álomról. Ebben a különös ölelésben a végtelen tudata kristályosodik ki bennünk. Átmenetileg az ember egész természete megváltozik. Félresöpörjük a jelentéktelen, személyes dolgokat, és feltáru előtünk határtalan isteni természetünk. Amikor visszavonulunk a lélek fellegrárába, az érzékek közvetítette elragadó látkép lassan elhalványul. Amikor meghittent találkozunk önmagunkkal, a világ képe, mely elbűvölt és megfosztott minket a valódi én-tudattól, kezd semmivé foszlani. Amikor elménk lenyugszik, mi pedig felidézünk, kik vagyunk, már elértük, amit akartunk. Kezünkben a gyógyír minden bajra, és az egész élet ragyogó színben tűnik fel. Amikor az emberi elme eddigi szakadatlan mozgása leáll, amikor minden képtől, minden eszmétől megtisztul, tiszta tükörré válik, melyben visszatükröződik a kimondhatatlan Istenség.

A komoly, művelt szkeptikusok azt állítják, hogy az ilyen lelki eksztázis nem egyéb, mint az idegrendszer működési zavara. Rideg barátai, az orvosok, hasonlóképpen a magas vérnyomásra vagy valami ilyesmire fognák a dolgot. Lesznek, akik a magányos álmodozó belső elmélkedéseivel tévesztik össze. Ahelyett pedig, hogy gúnyos előítéleteikkel eleve eltaszítanák maguktól az ember dicsőséges lehetőségeinek feltáruását, jobb lenne, ha elismernék, hogy mindennek befogadása meghaladja képességeiket, és ezért inkább úgy döntenének, hogy egy időre nem foglalkoznak vele.

Lehet, hogy néhányan ünnepélyesen, zárt ajtó mögött tanácskozva vizsgálják meg ezeket a kijelentéseket. Okosabb lenne azonban, ha önmagukat vizsgálnák meg inkább. A legjobb bizonyíték az, ha valaki megtapasztalja ezt az örök belső létezőt.

Az önelemző meditáció ösvényét követő ember ilyen furcsa módon ébred rá először az intuíció irányítására: kezdi érezni a lény mélyéről jövő belső vezetést; kezdi magát teljesen átadni neki, és hagyja, hogy tudatát még inkább önmagára irányítsa; önként megszabadul személyes gondolataitól, emlékeitől és érzéseitől úgy, hogy azokat az önmagától, titokzatos módon feltörő életfolyamba fojtja. Amikor aláveti magát ennek a legfőbb vezetésnek, az én-tudat határvonalát átlépve azonnal abba a belső kamrába ér, ahol valódi énje várja. Akinek csak egy pillanatra is ilyen élményben lesz része, az előtt kezd megvilágosodni, mit értek én az ember lelki létén. Az ember rájön, hogy csodálatos állapotba került anélkül, hogy őt érzékét használta volna. Olyan állapotba, amely valódi, változást előidéző, és amihez foghatót még sohase élt át.

A lélek templomi csendjében úgy érezzük, hogy még a gondolkodás is szentségtörő zajjal jár. Ebben az emelkedett állapotban, amikor felfedezzük isteni énünk jelenlétét, rájövünk, hogy ezért a kiváltságért érdemes minden gondolatunkat a szent oltárra helyeznünk s feláldoznunk. Ebben a különös pillanatban az értelem egy időre lángokba

veti magát, hamvaiból pedig felemelkedik az igaz én, az ember örökké létező Felettes Énjének főnixmadara.

8. FEJEZET

A FELETTES ÉNRE ÉBREDÉS

Annak, aki a meditációk alkalmával türelmesen végezte a könyvben leírt gyakorlatokat, és általuk belső kapcsolatba került isteni énjével, már nem kell úgy végeznie ezeket, ahogy eddig tette. Szükségtelenné válik az aprólékos önelemzés, mely a gyakori ismétlésektől már teherként nehezedett ránk. Ezt most felváltja az elme többé-kevésbé gyorsan végbemenő befelé fordulása, mely nem sokkal azután következik be, hogy elcsendesedtünk, és összeszedtük gondolatainkat. Vagyis ha már erős belső meggyőződésünkké vált, hogy a test, az érzelem és az értelem nem mi vagyunk, akkor a meditációk alkalmával többé nem kell önelemzést folytatni. Csak az ismertett légzőgyakorlatot végezzük, és hozzuk elménket az előző fejezetben tárgyalt félig kérdező, félig imádkozó állapotba. A szükséges alázatos kivárást követően rendszerint rövid időn belül megjön a Felettes Én válasza, s átmenetileg a részleges vagy a teljes megvilágosodás állapotába kerülünk. Egy röpke pillanatra rezzenéstelenül állunk lényünk középpontjában, lehántjuk személyes életünk minden nyűgét, és ismét tudatos egységben létezőnk.

A mentális csend folyama végre túlsodort minket értelmünkön.

A Titkos Ösvény vándorát innen nem vezetem már sokkal tovább. Ami ezt követően történik velem, az már teljes mértékben tőle függ, de ha bátorsággal és türelemmel idáig eljutott, meg fogja szerezni magának a kellő irányítást.

Kevesen merészkednek ennek a titokzatos birodalomnak a mélyére, legtöbben megállnak ezen a küszöbön, és élvezik az angyali ragyogást, a lelki melegséget és a kimondhatatlan békét.

Itt azonban nem árt a figyelmeztetés. Lehet, hogy az eddigiekben a Titkos Ösvény ismertetésénél olyan benyomást keltem az Olvasóban, hogy az én-ismeret megszerzéséhez elegendő bizonyos gyakorlatokat végezni, betartani egyes szabályokat, tanulmányozni egyes gondolatokat, pontosan úgy, ahogy egy világi téma esetén tennénk, például amikor kulturális ismeretekre teszünk szert. Ez esetben az Olvasó rossz oldalról közelíti meg a dolgot. Annyira finom, oly törekeny hangulatokról van itt szó, melyekhez valami többre van szükség, mint egy előírt rendszer követése. És ehhez a végső elemhez önerőből nem juthatunk hozzá.

Lelki tudatra ébredni pusztán mechanikus, gépies úton nem lehetséges. "A művészet történik" - jelentette ki Ruskin, és így áll a helyzet a lelkiiséggel is. Aki ez utóbbira törekszik, az bizonyos gyakorlatokat folytat, meditációt vagy relaxációt, önmegfigyelést vagy éppen én-émlékezést; lankadatlanul végzi a kérdésfeltevő visszatükrözést, mire egy szép napon csöndesen, finoman, de biztosan elérkezik számára az igazi tudatosság. Ez a nap nem határozható meg előre. Lehet, hogy a kezdet kezdetén eljutunk ide, de az is előfordulhat, hogy évekig húzódó, elkeserítő küzdelem előzi ezt meg... E nap eljövetele ugyanis a Felettes Én Kegyelemétől függ. Olyan erő ez, mely meghaladja a személyes akaratot, és amelyik most kezdi átvenni az irányító szerepét ebben a mennyei játékban. Ha a Kegyelem egyszer kiárad valakire, nincs visszaút. Némán, fokról fokra, de észrevehetően húzza az illetőt befelé.

Nem igazán szeretem a Kegyelem szót használni, annyi kellemetlen, pontatlan teológiai melléköngéje van, viszont jobb híján erre fanyalodom. Megpróbálok hát olyan jelentést adni neki, amely megismerhető lelki élményen, nem pedig vak hiten alapszik.

A Kegyelem a megvilágosodás nélkülözhetetlen előfeltétele. Mégsem jutunk hozzá önerőből; csak Felettes Énünk vagy egy igazi bölcs adhatja meg számunkra. Hihetetlen és váratlan módon az kapja meg legsebesebben, aki úgynevezett bűnös életet élt. A Kegyelem rendkívül gyorsan megtéríti az ilyen ember szívét, lelkét, megváltoztatja tudatát. Viszont megvonhatja magát attól, aki húsz éve csak vaskos vallási műveket és filozófiát tanulmányoz. A Kegyelem kiáradása gyakran zavaros, néha hirtelen és misztikus, sokszor titokzatos módon megy végbe a külső szemlélő számára. Mégsem önkényes erőről van szó. Megvannak a maga törvényei, működésének módozatai, de csak az igazi bölcs képes kiismerni ezeket.

A Kegyelemért folyamodnunk kell, de nem csak szóbeli úton lehet. Lesz, aki így kéri, mások a gondolati utat választják. Azonban legtöbbszörnek egész életünkkel kell kérnünk. Minden tettünk, az élvezet hajhászásának feladása, sőt időnk felajánlása is ezt a hatalmas vágyunkat kell, hogy tükrözze, s kifejezze. A nap legváratlanabb szakában még térdre is kényszerülhetünk, hogy a Fényesség elnyeréséért imádkozzunk. Ha így adódna, ne méltatlankodjunk, ne vonakodjunk ezt megtenni. Hajtsunk fejet, és ha a Felettes Én Kegyeleméért való imádkozás közben a sírás fojtogatna minket, engedjünk szabad utat könnyeink áradatának. Lelki nagyságról tanúskodik, ha valaki a magasabb hatalom eljöveteleért sír. Minden könnycsepp eloszlát egyet az isteni egyesülés előtt álló akadályok közül. Sose szégyelljük ezeket a könnyeket, mert nemes célért hullanak.

Nem sok olyan emberről hallottam, aki áldozathozatal vagy kemény erőpróba nélkül nyerte volna el a Kegyelemet.

A kérés alól azok sem mentesültek, akik látszólag égből pottyant ajándékként jutottak hozzá. A különbség annyi, hogy vágyakozásuk már korábbi létük, előző "test-születésük" során is megnyilvánult, s nyitott fülekre talált. A sors is közrejátszik ebben az ügyben valami módon, de kiszámíthatatlan viselkedésének mozgatóit csak a beavatott, hű lelkek előtt tárja fel.

Amikor Felettes Énünkől életre kel a Kegyelem, teremtője egyfajta vágyakozást ébreszt szívünkben, és gondolatainkat kezdi meghatározott pályára terelni. Elégedetlenné válunk életünkkel, valami jobbra vágyunk. Valami magasabbrendű

igazság felkutatásába kezdünk, mert nem elégít ki eddig tartást nyújtó hitünk. Kézenfekvő dolog úgy képzelnünk, hogy a változást fejlődő elménk vagy esetenként a változó körülmények idézték elő. Ez azonban nem így van. Az élet misztériumának leple mögött ott halad a láthatatlan Felettes Én, ez a fenséges lény, aki ily különös módon megzavarta halandó álmunk. Az igazság keresése nem volt más, mint a Felettes Én keresése. Lehet, hogy egyszer értékesebb életfilozófiára bukkanunk, ami által kicsit közelebb kerülünk az igazi önmegvalósításhoz. Azonban azok a felemelő gondolatok és hangulatok, amelyek ebben a változással teli időszakban születnek - egy hét vagy akár évek leforgása alatt -, azok is csak a Kegyelem manifesztálódásai; ha fogalmazhatok paradox módon: a belső Mozdulatlan mozgásának termékei.

Nehéz elfogadni, hogy várnunk kell, míg felébred bennünk a vágyakozás; önerőből nem kelthetjük életre. A Valódi Én lábai elé kell borulnunk, és kegyelméért imádkoznunk. Amikor szívünkben lángra gyúl az isteni vágyakozás tüze, biztosak lehetünk, hogy a Kegyelem valamely morzsájában részesültünk.

Nekünk, szolgálóknak, ki kell várnunk urunknál, a nagy királynál, a kedvező pillanatot. A Kegyelem ajándék, a belső istenség kezéből nyert szívesség. Nem szállhat ránk azonban bármelyik pillanatban. Rendszerint akkor érkezik, amikor megérték erre a szükséges testi, környezeti és tapasztalati feltételek. A lélek a maga üteméhez igazodik, nem mi irányítunk, hiszen:

"Parancsszóra a szívekben
Nem éled tűz hirtelen;
Mikor lángol fel a Lélek?
Minden tette rejtelem."

Matthew Arnold

A lélek fokozatosan érik meg a Felettes Énnel való egyesülés nagyszerű élményére, akár a gyümölcs a nap fényében. De amikor a növekedés végéhez ért, az egyesülés hirtelen hevességgel következik be, melynek eredményeképpen az ember valóban újjászületik.

Vannak bizonyos meghatározó élmények, amiket az ember soha nem felejt el. Ilyen az első szerelem, az első út idegenbe, és ilyen - egyben a legnagyobb érzés -, amikor az ember a lét bábját felszakítva tudatos lelki lényként tűnik elő.

A Felettes Én mindössze annyit vár el tőlünk, hogy nyissuk tágra belső szemünket, és vegyük észre létezését. Amikor pedig eljön ez a nap, ez lesz egész életünk legcsodásabb napja, hiszen ekkor az örökkévalóság küszöbén állunk. Valójában ugyanis erre születünk, nem pusztán arra, hogy cipőt javítsunk, vagy hogy üzleteket kössünk. Ha pedig elszalasztjuk ezt az isteni élményt, a természet még akkor sem hagy futni minket, bár nem kapkodja el a dolgot. Utolér még valahol tágas birodalmában, és véghez viteti velünk titkos célját. Aki pedig belső felfedezésre indul, arról ne higgyük, hogy álmodozó: az ilyen ember csak előre megteszi ma azt, amit a többségnek holnap szükségből kell megtennie.

Feledhetetlen az a nagyszerű, fenséges pillanat, amikor először pillantjuk meg a minket körülvevő istenséget, de amely paradox módon ugyanakkor lényünk magvát is alkotja. Rupert Brooke-ot idézve, "az ekstázis vagy a csendesség" pillanatában megértjük, kik vagyunk valójában. James Rhoades egyik gyönyörű költeményében a következőképpen fejezte ezt ki:

"Én vagyok Hajnalod, - bensődbe fény árad;
Én vagyok a Mélység, hol könnyed felszárad;
Ismerj meg engem, a békét hozó Istent,
Támaszt nyújtok annak, ki útján megfárad.

Kezdj most tiszta lappal, eljött az alkalom!
Az idő irt eddig, de van más hatalom;
Bensőd pergamenjén ragyogjon új írás:
"Nálam az Igazság, az Ész, a Nyugalom."

Egyedül vagyok: csak te kapsz bennem helyet;
Csoda-patak vagyok, én adok életet;
Mindent jól ismerek, kitöltöm a teret:
A tiszta Lény vagyok, Úr mindenek felett.

Igen, Lélek vagyok, ki mélyedben tanyáz,
Szebb színt ölt a világ, ha egyszer rámtalálsz;

Rájössz, ha kitartasz, te vagy a mennyország!"

A csend megtörik (Out of the Silence)

Ha elménk kapuját résnyire megnyitjuk, s beengedjük a fényt, némán feltáruul előttünk az élet értelme. Akár egy percre, akár egy órára nyílik meg a kapu, a megismert, kifejezhetetlen értékű titkot már semmilyen körülmények között sem téphetik ki belőlünk. Meghal a szó, amikor az élet értelmét próbálom megvilágítani, de aki érezte már, ahogy meditáció közben a szüntelen vágyakozás eredményeképpen vagy egy bölcs Kegyelme által egész bensője felolvad, és a titokzatos végtelenbe foszlik szét, az az ember megérti, mi az, amit nekem csak erőtlően sikerül visszaadnom. A lélek is lábujjhegyen jár e hatalmas erő néma jelenlétében.

A szívnek és az elmének ez a megvilágosodása az ember életének legcsodálatosabb pillanata.

Aki megtalálja önmagát, vagyis a Felettes Ént, rátalál az élet értelmére, és elkezdheti feltárni a világegyetem rejtélyét. Mindnyájunk mélyén ott a Felettes Én - tiszta, mint a felhőtlen ég, bölcsessége mögött ott áll a természet több millió éves fennállása alatt gyűjtött tapasztalat, erejével az élet legjavát nyújtja nekünk. Hadd idézzem olyasvalakinek a szavait, aki mindezzel tökéletesen tisztában volt. Egyszerű ácsból lett tanító, aki néhány tanítványával Galilea partjait járta majd kétezer évvel ezelőtt. Ezt mondta nekik: "Kérjete és adatik néktek; keressetek és találtok; zörgessetek és megnyitattik néktek." [11]

Ma is olyan igazan csengenek ezek a szavak, mint annak idején. Az ember-isten, akitől származnak, látszólag eltávozott körünkől, de az Őáltala napvilágra került isteni igazságok mindig az emberiség birtokában maradnak.

Amikor belesünk lényünk ajtaján, ledöbbenünk attól, ami odabenn vár ránk. Szóhoz sem tudunk jutni a Felettes Én kifürkészhetetlen lehetőségeitől. Az ember mint lelki lény a végtelen bölcsesség lehetőségével, a boldogság hihetetlen forrásával van megáldva. Az isteni végtelenséget hordozza magában, de megelégszik azzal, hogy egy szükre szabott élet poros útját rója, mintha nem volna több egyszerű emberi rovarnál.

Amikor valaki eléri az igazság csúcsát, végre tényleg jól érzi önmagát, és ezt az érzést olyan belső boldogság táplálja, amelyet eddig külső dolgokban próbált meglegelni. Az igazság, a szépség, a béke, az erő és a bölcsesség mind a Felettes Én jellemzői, és ez az én azt várja, hogy rátaláljunk. Az isteni éntől származik a bennünk lévő idealizmus, éleslátás és nemesség. Nem igazán fogjuk még fel a "lenni" szó valódi jelentését.

Csodás lényünk mélyén rájövünk, hogy egy nagyszerű élet részesei vagyunk, amely az örök béke állapotában van, célja a tiszta jó, és amely el nem múlik soha.

Igen, ez mindenki valódi otthona.

Ezt az időtlen állapotot, melyben ekkor vagyunk, a hindu bölcsek gyönyörű szavakkal "örök jelen"-nek hívták.

"Aki saját természetét ismeri, a mennyet ismeri" - jelentette ki Menciusz, Konfuciusz kínai tanítványa.

Az ember lelki énje változatlanul és zavartalanul tündököl tovább, míg a személyes én a legnagyobb viszontagságokon megy keresztül. Egy nap a bennünk lévő elpusztíthatatlan elem, e néma, örök tanú elé kell járulnunk, és hódolattal adózunk neki. Olyan fény ez, melyet semmilyen hatalom nem képes kioltani. Ez az ember halhatatlan lelke, mely jóságos, elnéző, gyönyörűsége és változatlan.

A lehető legközelebb kerülünk a belső istenséghez, azonban kísérletezéssel és tapasztalat-szerzéssel fel kell ismernünk ezt a pillanatot. A Lélek különvonultan örzi hatalmas kincsét; lényünk középpontjába kell jutnunk, hogy feltárhassuk a rejtett rubintokat s gyémántokat.

A Felettes Én az igazi lét, testünk mennyei lakója, a kebelünkben hordozott néma tanú. Az ember élete minden pillanatát az isteni én jelenlétében tölti, de a tudatlanság leplebe burkolódik, mely vakká s érzéketlenné teszi. Igen nehéz ezt a tant bizonyítani. Hogyan érthetné meg a problémákkal terhelt halandó, hogy a lelki én különállóan, függetlenül tud létezni, külső körülmények nem akadályozzák, nincsenek rá hatással? Attól tartok, ez a kijelentés örültségként hangzik azok számára, akik reszketnek a balszerencsétől, és felderülnek ha kívülről jó híreket kapnak. Hogyan merjem megmondani nekik, hogy kétségbeesésük vagy jókedvük önhipnózis csupán, és hogy paradox módon mindkettőtől mentesek? Az "evilágiak" jót nevetnek ezen, míg előfordulhat, hogy a teológusok határozottan elutasítják állításom. Csak egyetlen válasz adható erre a talányra, csak egyetlen felsőrendű hatalom létezik, mely megoldást nyújthat. Ez a hatalom pedig személyes tapasztalatunk, a közvetlen felismerése annak, hogy igaz dolgokról szólok.

Az igazság megismeréséhez az abszolút és nélkülözhetetlen alap az én megismerése adja. Az énre mindenekelőtt mint önmagunkra gondolunk. Kövessük nyomon ezt a gondolatot, le egészen a forrásáig, és ha eljutottunk oda, meglettük a Felettes Ént, az Igazságot, a Bölcsességet - meglettük Istent!

Lesznek, akik az eddigiekre azt az ellenvetést teszik, hogy ezt a belső szentélyt sötétség borítja, és hogy az odavivő út járhatatlan. Ilyen félelmek nem rettenthetnek vissza minket. Az út nem járhatatlan, és ha kevesen találtak rá erre a szentélyre, az azért történt, mert kevesen szánták el magukat a keresésre.

Az igazság ugyanúgy megtalálható az ember mélyébe írva, mint az ihletett könyvek lapjain. A világegyetem széles társadalmában jobb a helyzetünk, mint gondolnánk. Leggyakrabban a titkos mentális csend pillanataiban ébredünk lelki nagyságunk tudatára.

A világ legősibb bölcsessége ez. A kezdet kezdetén, még mielőtt az első szót papírra vetették volna, Buddhát és Zarathustrát jóval megelőzve, már azt az egyedülálló, egyszerű igazságot tanították, hogy az ember még a testben tudatosan egyesülhet az isteni létezővel.

Az általam leírt élmény valóságát egyetemesége is bizonyítja. A bennefoglalt igazságról tanúskodik valamennyi írás, ezt hirdetik minden idők filozófiai és vallási tanításai. Megjelenik a görög Platónnál és az amerikai Emersonnál; megtalálhatjuk a római Porphyros és a német Fichte filozófiai tanításaiban, dicsfényel vonja be a szíriai Jézus intelmeit, és megvilágítja az indiai Buddha szavait.

Valamennyi hitvallás képviselője egyaránt az igaz látnok elé járulhat, aki ugyanolyan szívesen látja Buddha követőjét, mint Krisztusét.

"Egy közös, magasztos gondolat egy vallásúvá tesz minden embert. A szektásodást mindig valamiféle zavar indítja el. Az idő végtelen tengerében a gondolat csalhatatlanul társra talál. Tudom például, hogy egykor Sadi fejében ugyanaz a gondolat jelent meg, mint most az enyémben, ezért azután nem találok alapvető különbséget köztem és Sadi közt. Számomra ő nem perzsa, nem ókori, nem idegen. Gondolataink azonossága révén még most is él" - írta bölcsen Henry David Thoreau.

Különböző emberek különböző helyeken más és más nevet adtak ennek a titokzatos élménynek. Egyes keresztények "Istennel való egyesülés"-nek hívták, míg a hindu szentek "a lelki énnel történő egyesülés"-nek. Vannak filozófusok, akik úgy írják le, mint "a végtelenbe olvadás", mások "az igazság megtalálása"-ként emlegetik. Az elnevezés nem is lényeges, a szavak ugyanis csak utalnak rá, de nem adhatják vissza ezt az élményt a maga teljességében.

A hindu és a héber misztikusok, a platonista és püthagoreus filozófusok, a kínai és a keresztény moralisták, ha jól megfigyeljük őket, egyazon nyelven, egyazon hangon beszélnek. Akármennyire is különbözőek a hitvallások, bármennyire is eltérőek a teológiai tanítások, Isten akkor is az Elsődleges Létező; az volt, és az is marad.

Az igazság fehér fény, mely az emberiség prizmájára hullva az egyéni értelmezés színeire bomlik. Felfedezésének élménye ugyanaz tehát az egész világon; a hozzáfűzött magyarázatok térnek csak el egymástól.

Lesznek, akik ellenetesként felhozzák, hogy a világon elképesztő mennyiségű feljegyzés született, melyekben a misztikusok, "a mélybe hatolók" hadai eltérő élményekben részesültek, eltérő dolgoknak voltak tanúi, melyeket eltérő módon éreztek és értelmeztek.

Számtalan vallási dogma valamint az egyéni élmények félreértelmezése hozta létre azt a hihetetlen doktrínatömeget, amelyet összességében "misztikus"-nak nevezünk. A szigorúan tudományos hozzáállás hiánya okolható a meditáció elsődleges céljának elhomályosodásáért. Számos módszer született már e cél elérésére, de a korlátozottabb elmék sokasága összekeverte a módszert magával a céllal. A meditáció, a jóga, a miszticizmus és még sorolhatnám, egyetlen alapvető dologra törekszik, bármit állítsanak is előítéletekkel terhelt képviselőik vagy tévedésben lévő híveik. Ez pedig az, hogy rövidre zárjuk a gondolkodás folyamatát, hogy ezáltal megpillanthassuk a gondolatok által elhomályosított valóságot. Más szóval a vallásgyakorlat, a különféle meditációk, az elragadtatott szentimádás stb. mind a gondolatfolyam lelassításának illetve megállításának eszközei. A szektások bizonyára határozott ellenvetésüknek adnak hangot, de ezzel csak a tényeket tagadják. Csak az érett, fogékony lelkek érzékelhetik az igazságot. A dolgokban való alapos elmélyedéssel egyedül ők kerülhetik el azt a lelki ködöt, amely rendszerint elborítja az odaadó hívőt. Egyedül ők tudják, hogy akármilyen vallást válasszon is az ember, a lényeg mindig az öntudatlanul végzett, mechanikus elme-irányítás. Csak ők tudják, hogy hitvallás nélkül is ugyanolyan sikeres lehet valaki, mint hithű társa.

Amit az indiai jögi nirvánaként él át, alapjában véve ugyanaz az érzés, mint amit a keresztény misztikus Isten személyében tapasztal meg. Ha eme fenséges állapot lejegyzésekor vagy elmesélésekor bármelyikük népére vagy országára jellemző sajátos teológiai vagy helyi doktrínákat fűz mondandójához, ezeket a "többlethajtásokat" a látnok személyes előítéletének vagy szellemi elfogultságának tudhatjuk be, és nem a megvilágosodás különbözőségének.

A megvilágosodás különböző mértékben, de mindenkinél egyforma módon jelentkezik. Minden misztikus ugyanazt a rejtett kincset fedezi fel újra, de sajnos különbözőképpen írja le, ami az eltérő érzelmi és szellemi értelmezésekből adódik. A megvilágosodásnak megvannak a maga fokozatai. A legfelső fokozatban minden látnok ugyanazt éli át, és tökéletesen egyetért értelmezésében. Sajnos oly kevesen vannak azok, akiknek ez megadatik a halandók közül.

Misztikus természetű, időleges élményekről, felvillanásokról minden ország, minden évszázad beszámolhat; kevés viszont az ilyenekről az összefogott értelmezés. Megmagyarázásokhoz minden hitvallás felvonultatta a maga eszköztárát: az egyetemes, végtelen lényt valamiféle helyi szimbólumhoz láncolták.

Korunk ésszerű lelki magyarázatot igényel ezekre a dolgokra, nem pedig tudománytalan és vallás-materialista megközelítést. A látnokok valós pszichikai és lelki élményeket jegyeztek fel, de mégis ahány, annyiféle. Miért? Mert kiindulópontjuk, a személyiségüket befolyásoló korábbi élmények, mind kihatottak értelmezésükre. Attól, hogy a belső élmény valós, annak átadása még nem biztos, hogy zökkenőktől mentes.

Elkövetjük azt a hibát, hogy az isteni lét felfedezése köré korlátot vonunk. A szűk látókörű, kevés tapasztalattal rendelkező, de őszinte felfedezők minden korban megpróbálták az Igazság ismeretének hatalmas óceánját valamely doktrína vagy vallás keretébe szorítani, ami képtelenség. De ahogy tapasztalásuk elmélyül, ők maguk is rájönnek erre, mégis gyakran hallgatásra kényszeríti őket az ortodox egyházak feddő tekintete vagy az előttük tornyosuló nehézségek, melyek az ilyen finom igazság másokkal való megosztásánál jelentkeznek.

Vallások jönnek, mennek; egy időre szekták lépnek a világ színpadára, hogy szerepük végeztével eltávozzanak. Az ősi bölcsesség azonban, megfosztva a külsőség díszes mentéjétől, mindig azonos, változatlan marad. Nem kötődik egy kiválasztott néphez - ugyanúgy tanúja az amerikai Thoreau, mint a hindu Sankara. Nem reked meg egyetlen évszázadban - ma Rabindranath Tagore hirdeti, bő hatszáz évvel ezelőtt Eckhart mester. Nincs rá hatással az éghajlat sem. Milarepa, a jeges fennsíkban élő, prémben burkolózó tibeti remete ugyanarra az igazságra talál, mint a melegebb Egyiptomban élő Plotinus. Ugyanaz a belső élmény ihlette Jelaluddin Rumi gyönyörű perzsa verseit, mint Francis Thompson feledhetetlen keresztény költeményeit. Az ősi Róma indíttatása párhuzamot képez az ősi Kínáéval.

Döbbenetek ezek a hasonlóságok; a gondolatok azonosak, míg öltözéküket szükségképpen az egyéni ízlés és az eltérő

faji szokások határozzák meg.

Az egyszerűségükben gyönyörű jézusi mondások az Igazság legfőbb üzenetét hordozzák. Mélyedjünk el bennük, s meglátjuk, teljesen megegyeznek más, a Felettes Énnel egyesült emberek szavaival, írásaival. A mély lelki felismerés mesterei egy nyelvet beszélnek, csak a nyomukban bukdácsolók hada és a teológusok között nincs meg az egyetértés. Vajon Isten csak azokban a távoli időkben mutatta meg magát az embereknek, amikor Krisztus lábba hozta a Római Birodalom egyik jelentéktelen sarkát, vagy amikor Buddha végighordozta a kolduló tányért? Ha Isten ma nem mutathatja meg újra magát, ez azt jelenti, hogy hatalmas furcsa módon megfogyatkozott, és Abszolútából hirtelen Végezzé zsugorodott. Hát nem jobb bízunk abban, hogy készen áll feltárni magát mindazok számára, akik teljesítik az ehhez szükséges feltételeket?

Magyarzatot találhatunk-e arra, hogyan bővülte meg hallgatóságát mindössze néhány szóval például Krisztus vagy Buddha? Mi állt emögött? Szónoki tehetség? Talán lángelme? Ezeknél is több, hiszen néma tekintetük ékes szónoklatoknak ellenálló kőszíveket indított meg; valami titokzatos erő, mely egyszerre volt félelmetes és isteni. Nagyműveltségű tudósok lámpásuk erős fényét évszázadok óta Jézus történetére irányítják. Aprólékosan megvizsgáltak már minden róla szóló parányi információt, minden forrást, minden olyan írást, melynek révén valamivel tisztább képet alkothatnak a titokzatos galileairól. De ma, majd kétezer évvel az "ihletett zsidó" halála után, alakja továbbra is rejtélyes, alig ismert. Élettörténetét még mindig jórészt a képzelet színezi, személyiségének értelmezését át- meg átszövi az ellentmondás, tanításait egymással szembenálló intézmények önigazolásukra használják fel. E egyszerű ember nevét máig mélyeséges tisztelettel írjuk le, Nyugaton messze a többi név fölött áll, mégis rejtély marad. Az emberi értelem segítség nélkül nem fejtheti meg. Az isteni Végteletből jött az emberekhez, örökösen hagyta szent szavait, s eltűnt. Ezt mondja a látszat.

Krisztus egy felső bolygóról, igazi otthonából érkezett, amely bolygó messze előttünk jár a lelki tudatosság dolgában. Alászállt a Földre, hogy jelenlétével megáldja, s szolgálja az embereket. Idelátogatása volt az Ő igazi keresztye, igazi megfeszítettése. Akik pedig őszintén keresik Őt, ma is megtalálhatják - szívükben.

Az isteni hatalmat nem temették Jézussal a sírba. Nem szólottak-e szent hangok azóta? Nem mutatott-e már fel az elmúlt kétezer év történelme néhány olyan embert, akiknek viselkedése és tekintete hatalmas lelki ajándékról tanúskodott? Vegyük észre, hogy a fenséges, tartalmasabb élet mindig tárt karokkal vár ránk.

Miért kellene ezeket az egyszerű igazságokat bonyolult szavak mögé rejtenuk? Miért öltöztessük az Igazság csodás alakját durva darócba? Buddha és Jézus maguk is készen álltak, hogy gondolataikat világosan, egyszerű szavakkal fejték ki, s nem burkolták azokat az örök rejtély köntösébe. Vannak mégis olyanok, akik örömeiket lelik, ha olyan szavakat és kifejezéseket használhatnak, melyek nehezítik az igazság megértését.

Régen a lélek úttörőire, az eretnek gondolatok hirdetőire, a máglya, a bitó vagy a keresztyt várt. Ezért alakult ki e magányos ösvény vándorai között egyfajta homályos, óvatos "tolvajnyelv", amelynek fennmaradását ma, a huszadik században már semmi nem igazolja, noha bizonyos körökben még mindig él. Bárki nyugodtan felszínre hozhatja a legnagyobb igazságokat, nem kell félnie sem a kötéltől, sem a kínpadtól. Miért retentsük hát el az igazság egyszerű keresőit bonyolult misztériumok seregével?

Korábban, ha könyvet adtak ki a belső ösvényről és a vele kapcsolatos tudnivalókról, ezeket a gondolatokat költői, szimbolikus és allegorikus kifejezések mögé bújtatták, pedig az ilyen stílusokon csak az ösztönösen ráérző kevesek igazodtak el.

Mára elérkezett az idő, hogy nyíltabban, világosabban beszéljünk ezekről a dolgokról. Tudományos, szellemi korban élünk, melyben minden tanításnak a rendezett értelmet kell szolgálnia. Amelyik tanítás nem így cselekszik, az költészetté, üres percek színesítőjévé válik.

A tudomány meghatározó szerepe, a tudás széles körben való elterjedése, az emberi értelemnek kedvezett. Ezért ma az igazság kimondásával az elmét legalább annyira meg kell célozni, mint a szívet. Ma már semmilyen lelki üzenet nem hagyhatja figyelmen kívül az agy szükségleteit, nem hagyhatja azonban azt sem, hogy ezek a szükségletek egyeduralmukodóvá váljanak.

Nekünk, akik közvetlenül megismerhettük a meditáció bámulatos lehetőségeit, fel kell készülnünk, hogy a kételkedő saját eszközeivel győzzük meg, kiszabadítva őt ezzel ama primitív felfogás börtönéből, mely szerint az ember nem több anyagi testnél, és amely azt tanítja, hogy a világ összából keletkezett. Elegendő, ha azt mondjuk neki, hogy születésünkkor csillagaink kissé fényesebben ragyogtak. Meg kell mutatnunk, hogyan gyűjthet önmagának is fényesebb világot. Ha ezek után mégis lehunyja szemét az ember feltároló életlehetőségei előtt, nem csodálkozhat az őt körülvevő lelki sötétségen.

Történeti szempontból kevés a gyökeresen új az itt tárgyaltakban, csak a szintézis és a gondolatok sajátos elosztása lehet az. De új minden, amit még nem próbáltak ki, márpedig ezeket a dolgokat még nem próbálta ki a nagyvilág.

A képzett, modern értelemnek joga van az igazság hübb ábrázolásához, mint amit a valláserkölcsei szentimentalizmus nyújthat.

Azt sem szabad elfelejtenünk, hogy letűnt korok tanítói olyan népeket látogattak meg, akiknek gondolkodásmódja eltért a mienktől; olyan korban jöttek, amikor még nem neheztedek az emberekre az ipari civilizáció gazdasági problémái. Keleti népekhez érkeztek, akik természetüknél fogva érzékenyebbek nálunk, akiknek elméje kevésbé kételkedő, kevésbé nyughatatlan, és akiknek szíve a vallási áhítat felé fordult. Világossá kell, hogy váljon, hogy a mai, főképp a nyugati látnokoknak el kell felejtenuk a múlt kifejezésmódját, ha tisztán akarják látni a jelen igényeit. Az igazság megfogalmazásának módját összhangba kell hát hozniuk a mával. Az effajta megfogalmazások, ha szórványosan is, már kezdenek alakot öltetni különböző mozgalmak és kultuszok formájában. Ebben a tanításban, a lelki én keresésének tanításában is fontos rámutatni, milyen értékeket tartogat ez azok számára, akik a nyugtalan modern élet rabságában

sínylődnék, és milyen "gyakorlati" alkalmazásmódja létezik alapelvének, mely szerint az ember igazi énje isteni én.

9. FEJEZET

AZ ISTENI SZÉPSÉG MEGNYILVÁNULÁSA

Vannak olyan emberek, akik vérmérsékletükénél fogva képtelenek az önelemzésre. Sajnos elméjük nem alkalmas arra, hogy gondolataikat ilyesmire összpontosítsák, ez azonban nem természetellenes. Mit tehetnek akkor?

Ha külön tanító nem áll rendelkezésükre, a megoldást az jelentheti, ha eltökélten átadják magukat ihletett műalkotások ritmusának, ha szántszándékkal keresik a természeti szépségek által kiváltott emelkedett hangulatokat, és ha erősítik magukban a hódolat érzését, amikor a lelket ilyen külső élményekkel árasztják el.

Egy mesteri festmény, egy vers, melyből lelki érzékenység árad, egy zseni - például Kreisler - hegedűjátéka, egy lombját lehullatott erdőben tett őszi séta, a gólyahír szirmán megcsillanó napfény vagy szürkületkor egy öreg templom sápadt falainak látványa - olyan nagyszerű érzéseket ébreszthetnek e dolgok, amilyeneket a hétköznapi élettől hiába is várnánk. Ezek a pillanatok a lélekre gyakorolt erejük által sokáig emlékezetesek maradnak. Ha kellőképp használjuk őket, akkor azok mint megannyi Jákob lajtorjája a földtől a mennyországig visznek.

Máshol írtam, hogy manapság az ihletett művész egy pap feladatát vállalja magára, amikor a Magasabbrendű Hatalom ama oldalának eszközévé válik, mely a szépségen keresztül nyilvánul meg.

A művész, az író vagy a zenész művében testesíti meg önmagát. Ha pedig időnként megszállja az ihlet, ha eléri, hogy művészetében a lélek hangja csendüljön fel, és ha alkotás közben az isteni szépség vagy az igaz bölcsesség lábához telepedett, akkor ihletettségenek mi is részesei lehetünk, mégpedig oly mértékben, amennyire átadjuk magunkat hatásának.

Minden ember életében adódnak olyan pillanatok, amikor a művészet vagy a természet hatásaként megmagyarázhatatlan, végtelen nyugalom vagy boldogság hulláma ömlik végig rajta. Mi húzódik az ilyen elragadtatott pillanatok mögött?

Ilyenkor a lélek kapujában állunk, de nem tudunk róla. Valamely nagyszerű természeti táj - anélkül, hogy ez tudatosulna az emberben - szépségével saját lelki otthonunkat idézi fel. Tetszenek az égen úszó fényes felhők, az aranyló naplementék, a békés erdők és a nyugodtvízű tavak, mert ezek lelki eredetünkre emlékeztetnek. A szépség szólít meg minket, ily szavakkal: "Ez az a csodás állapot, melyet legbelül el kell érned." Lelki otthonunk hangjai ezek. Néha, mély ihletet adó zene hallgatása közben, például Mozart tiszta dallama vagy Bach nemes muzsikája hallatán, esetleg egy távoli hegy megpillantásakor, magasabbrendű élet sejlik fel előttünk. A lelki kifejezés legfőbb eszköze, a művészetek közül a legközvetlenebb a zene. De az ember, mit sem tudva látogatói fenséges természetéről, elijeszti őket magától. Pedig ha igyekezne időt szentelni és odafigyelni azokra a nagyszerű gondolatokra, melyek a műremlék iránti tisztelet és csodálat megnyilvánulását követően elárasztják az elmét, akkor fokozatosan bárki eljuthatna a megvilágosodás állapotába.

Ha ellátogatunk egy igazán ihletett íróhoz vagy zeneszerzőhöz, és belépünk szobájába, nem egyszerűen dolgozószobát látunk magunk előtt, hanem valóságos alkímista műhelyt. Olümposzi istenek módjára ül ott ő, a magányos mágus, és kívülről szemléli az élet látképét. Tolla nem más, mint csodatévő hatalommal bíró, varázspálca, mely evilági szemeink előtt hihetetlen varázsú, rejtett világot tár fel. Az asztalát borító íráskönyvek titokzatos papirusztekercsek, melyek bebalzsamozzák egy magasabb birodalommal kialakított lelki közösség szent szavait.

Amikor tollát felemeli és varázspálcaként megsuhogtatja, a bennünket beborító sűrű éjszakába a pirkadat fényét csalja. Ilyenkor, hacsak egy rövid időre is, olyan hatalommal bír, mint a régi idők varázslói. Régen a varázslók a varázspálca meglendítésével azt láttatták az emberekkel, amit csak akartak. Megérintettek egy magot, mire az fává sarjadt; maguk köré borították a láthatatlanná tévő köpönyeget. De az ilyen hókuszpókuszok ideje mára lejárt; az emberi elmét már csak az egyszerű tollal igyekszünk megigézni.

Olvastam könyveket, melyek oly különös erővel bíró, izzó képekkel ragyogtak be elmém, hogy számomra megszűnt a lét, s egybeolvadtam a végtelennel. És ki ne olvasott volna már olyan könyveket, melyekben az író hatalmas erejű látomása annyira kihatott gondolataira, hogy döbbszerű tekintete előtt egy ősi, letűnt civilizáció képe kezdett kibontakozni?

Aki úgy veszi észre, hogy jobban hat rá az igényes szépirodalom, olvasson ilyet, esetleg csak részleteket, melyek ihletet sugallnak számára, emelkedett érzést nyújtanak, és amelyek szinte olyan erővel hatnak, mint egy magasabb régiókból érkező üzenet. Aki a szép verseket kedveli, és minden porcikájában átérzi erejüket, az Francis Thompson költeményeiben, Shelley valamelyik szonettjében, Keats lírai verseiben vagy nagytehetségű ír barátom, "A. E." (George W. Russel) sugárzó soraiban megtalálja az ihletet. [12]

Aki jobban kedveli a prózát, annak jó szolgálatot tehet néhány nagyszerű tanulmányíró, akik a teremtő művészet isteni szikrájával lánggra lobbantják az emberi képzeletet. Emersonnak az önbizalomról írt tanulmányából például tucat szám idézhetnénk. A modern gondolkodók közül ő az egyik legeredetibb és legjobb megfigyelőképességű író. Velős gondolatai aranyrögök módjára hullanak tollából. Aki eltölt vele egy órát, az ezáltal a legnagyobb hatalmasságok közé kerül. Akire átragad emelkedett hangulata, az az upanisadok, a tripitakák, az Újszövetség vagy a plátói művek világában érzi magát. Általa mindvégig az igazságot szívjuk magunkba. Nem csúri-csavarja mondandóját, lecsupaszít

minden gondolatot. Nem éri be a meztelen igazságnál kevesebbel. Végtelen bölcsességről tanúskodó sorai ihletet sugallnak az utolsó betűig.

Ha visszanyúlunk az ősi írásokhoz, Krisztus fenséges mondásaiban, Buddha tanulságos párbeszédeiben, valamint a hindu Bhagavadgítában, "A Magasztos éneké"-ben megleljük a kellő segítséget.

Válasszuk ki egy bekezdést ezekből vagy más vonzónak tűnő ősi esetleg modern műből, és tűnődjünk el rajta, próbáljuk meg áhítatosan magunkba szívni jelentését, igyekezzünk átállni arra a lelki ritmusra vagy szellemi hullámhosszra, amely életre hívta. Mindezt végezzük a lehető leghosszabban, mélyedjünk el benne minél teljesebben, koncentráljunk erre a szakaszra szívünkkel és elménkkel egyaránt, miközben hagyjuk, hogy a lelkünkben vibráljanak szavai. De ne csak a szavakat olvassuk, hanem a mögöttük lévő gondolatokat is!

Koncentráljunk tehát. Olvassunk lassan, hagyjuk, hogy a szavak a tudatunkba szívódjanak, jelentésük pedig az elménkbe. Gondolatban ismételjük el a szöveget, mintha csak mi lennénk a szerzője, mondhatjuk úgy, a teremtője. Mi magunk alkotjuk a mondatokat, hozzuk létre a bekezdéseket - ebben áll a kreatív és konstruktív olvasás lényege.

Táplálékot nyújt ez az agynak, és csiszolja az elmét. Az ilyen olvasás szó szerint bevési magát gondolatainkba.

Ráállunk arra, hogy a mű szerzője által meghatározott vonalon haladjon a mi gondolatmenetünk is.

Fontos, hogy koncentráljunk valami absztrakt dologra, egy kifejezésre vagy versre, mely szinte izzik elménkben, amely ott visszhangzik lelkünk zugaiban. Lehet, hogy mások számára nem több üres szavaknál az a szakasz, amely ránk ilyen hatással van. Az olvasott szövegnek vagy versnek irodalmi értékén túlmenően is ihletettségről kell tanúskodnia.

Vannak olyan szakaszok, melyek nagyszerűségükkel rögtön szembeötlenek; szerzőjük ezeken a helyeken túlszárnyalja önmagát, mivel, mondhatjuk így: a lelki én hatása alatt írt. Pillanatában kell megfigyelnünk és megragadnunk azt a bensőnkben szétáradó nyugalmat vagy érzelmi rácsodálkozást, melyet egy minden tagunkat átható írásmű vált ki lelki indíttatású szavaival. Nem szabad túllépnünk ezeken a nagyszerű érzéseken, hanem a legnagyobb kincsékként kell vigyáznunk rájuk. Nem kell rögtön újabb benyomásra vadászni, őrizzük meg inkább a jelen hangulatát. Ez az a fenséges, nyugodt pillanat, amikor félretehetjük a könyvet, mert az elvégezte feladatát. Csendesedjünk el, és készüljünk fel a szimbólum kapuján való áthaladásra, amely mögött ragyogó világ vár ránk. De ha zárva is találjuk a kaput, furfangos reteszével pedig látszólag nem tudunk megbirkózni, ne csüggedjünk. Pihenjünk és imádkozzunk. Lehet, hogy egyszerű kulcsával megjelenik az eddig elrejtőzött ör, és szabaddá teszi előttünk a sötétbe vont bejáratot.

Ebben a titokzatos pillanatban várokozunk egy kicsit, és kezdjük el a nyugodt légzés gyakorlatát, amely után idézzük fel, és kövessük az intuícióna ébredést elősegítő utasításokat.

Más úton is elérhetjük célunk. Válasszuk azt a közeget, melynek erejét leginkább érezzük. Nem az a lényeg tehát, hogy könyvet vegyünk kézbe, hiszen a cél csupán az, hogy emelkedett hangulatot érzünk el, hogy az elmét egy időre megszabadítsuk mindenféle személyes ügyétől, hogy elvonjuk szokványos, hétköznapi tevékenységétől. Ugyanezt az eredményt érhetjük el, ha egy kivételes tehetségű zeneszerző muzsikáját hallgatjuk. Lesz olyan, aki egy könyv révén éri el ezt a belső hangulatot, lesz, aki a zenén keresztül, lesznek, akik egyéb módon. A hangsúly az emelkedett belső hangulat elérésén van, amint azt egy korábbi szakaszban leírtam.

10. FEJEZET

Az IHLETETT CSELEKEDETRŐL SZÓLÓ TANÍTÁS

Az effajta gondolatok beilleszthetők-e vajon a hétköznapiak igényei közé? - kérdezhetik majd páran, akik ezután így panaszkodnak: "Nem léphetünk ki a világból, nem hagyhatjuk magunk mögött nagyvárosainkat, hogy magányos elmélkedésbe fogjunk; Admétosz adósai vagyunk, lábunkon ezért életünk végéig nehéz láncot hordunk. Kemény, rideg világban élünk, ahol nincs helyük az efféle csalóka, üres tanoknak. Nem lakhatunk légvárakban. Kiváló bölcsélet ugyan ez annak, aki elüldögél a kemencepadkán, de mi hasznunkra lehet nekünk, akik éjt nappallá téve robotolunk érzéketlen társadalmunkban?"

Ezek a kérdések - mint az gyakorta előfordul - tévesen közelítik meg az igaz lelkiség fogalmát. Válaszomat magam is kérdéssel kezdem.

Került-e már az olvasó trópusi forgószelebe, mely lélegzetelállító erővel tört utat magának?

Furcsa módon azt vesszük észre, hogy a forgószele középpontja teljesen nyugodt, nem hat rá kívülről semmi.

Hasonlóképpen az önmagát megismerő ember is mentális egyensúlyba kerül, melyből nem billenti ki a világ lázas hajszája. Bensője háborítatlanul, békésen pihen, nincs rá hatással az élet külső forgószele, az éppen végzett munka vagy az elmében cikázó számtalan gondolat.

A lelki igazság birtoklását legtöbbször a vallási vagy filozofikus álmaikba feledkezett elmélkedők kiváltságának tartják. Merész elképzelésnek számít, hogy földhözragadtabb dolgokkal foglalkozó emberek számára váljon elérhetővé, de a történelem már számos ilyen példával szolgált.

Lehetséges az evilági bölcsességet isteni bölcsességgel párosítani? Miért ne? Miért ne fonódhatna egybe például a lelkiség keresője az üzletemberrel? Ismerek valakit, egy angol vidéki vegyi üzem tulajdonosát, aki megkísérelte ezt. Az egész gyáregysége, a laboratóriumi felszerelés, az irodák felszereltsége, reklámfogásai, késztermékei játszva az elsők és a legmodernebbek között vannak. Aranyszabály szerint bánik munkásaival, akik pedig szép számban dolgoznak nála. A

józan ész határán belül nincs olyan dolog, amit meg ne tenne értük, melynek következményeképp azok is megteszik, ami csak tőlük telik. Minden este, mielőtt a napi fáradságokat kipihenni nyugovóra térne - ugyanis csak ilyenkor tud időt szakítani - elvonul házának egy csöndes sarkába, és egy nyugalmas félórát mentális csendben tölt el. Fenséges béke és lelkierő szállja meg, és ez ad számára lendületet másnapi tennivalóihoz. Elgépiesedett világunkban ezáltal hozhatta létre a lélek szabadságának szigetét. A rendszeres gyakorlatot össze tudta egyeztetni mozgalmas életével. A modern lét hajszája és zűrzavara közepette is belső egyensúlyt tudott ennek révén kialakítani. Az a magasabbrendű bölcsesség és erő, amelyet isteni középpontjában talál, később kifejti jótékony hatását az üzleti életben is.

Szánnivaló az az üzletember, aki azzal érvel, hogy nem tudja lelki dolgokra fordítani idejét és gondolatait, mert azokat anyagi ügyei emésztik fel. Voltaképpen mi az elsődleges az ember számára?

Helyénvaló szem előtt tartani pillanatnyi materiális igényeinket, de az már nem, hogy ezt minden mástól elszigetelten tesszük.

Nyugaton sokan temetkeznek bele az üzleti életbe, és szinte alig van olyan, aki időnként a felszínre jön, és észreveszi, hogy feje felett a lelkiség napja ragyog. Reggeltől estig ezernyi gondolat kavargat elméjükben. Eljő az éj, amikor leszedhetik munkájuk gyümölcsét. De az élettől és a gondolatoktól roskadozó ágakon végül mi marad? Amikor pedig komoly bajok előszelét érezve az orvos tartós kikapcsolódást, elutazást ír elő nekik, annyira rabjai munkájuknak, hogy noha üzletüket nem vihetik magukkal, gondolatban egy percre sem tudnak elszakadni tőle. Akár az ígéslovakat, hajtja őket az üzlet.

Fájdalmas, ugyanakkor szükséges annak a napnak az eljövetele, amikor az ember rájön arra, hogy minden küzdelme ellenére szinte csak száraz faleveleket tart a kezében. Ekkor kezdi érezni, hogy az igaz lelkiség se nem elvont tudomány, sem pedig homályos feltevés. Egy külön életmódról van szó, elmélyültebb világszemléletről. Lehet, hogy nem kellemes élmény, mikor mindezekre rádöbben az ember, de ez már a tartalmas boldogság előszelét jelenti.

Sokak esetében az elvégzett munka nem az életet teszi könnyebbé, hanem újabb feladatot szülve zsarnokként lép fel. "A tennivalók ülnek a nyeregben, és meglovagolják az emberiséget" - mondja valahol Emerson, és állítása nem túloz. Az ember mindennap szabaddá tehetné a tudatát egy kis időre, hogy megszerezze a belső lelki béke ékkövét, de ehelyett olyan gépezeteket emelt maga köré, amelyek ezt a tudatot lényegtelen, gyermekded dolgokkal táplálják.

A gépeit lázas ütemben fejlesztő ember elfelejti önmagát továbbfejlesztani.

Az életet veszélybe sodorjuk, ha megfosztjuk a lelkiségtől. Az aktív énnel a mélyebb én lelki forrásaiból kell táplálkoznia. A mindennapi tevékenységet összhangba kell hozni az elmélkedéssel, hogy ezáltal megteremtjük egyensúlyunkat. A kritikus értelem a látnok intuíciót barátként és ne ellenségként fogadja. A kereskedelembe való jártasság működjön együtt a lelki képzelőerővel, miközben mélyesen önző természetünk, mélyen húzódo önzetlenségünkkel csatázik. Ily módon mindnyájan egy mélyebb nézőpont képviselőjévé válhatunk a sekélyes életben. Meg kell találnunk életünkben az arany középutat. Mindennap egy kis időre mentális csendbe kell burkolóznunk, anélkül, hogy hétköznapi munkánkat elhanyagolnánk. Állítsuk fel a megfelelő egyensúlyt természetünk misztikus és materiális elemei között, még ha látszólag eltérőeknek és összeegyeztethetetlennek is mutatkoznak. Aki követi a könyvemben vázolt Titkos Ösvényt, az erőfeszítés nélkül megtalálja ezt az egyensúlyt. Az ugyanis természetes módon, önmagától jelentkezik.

A szerzetes végezheti megszállottan meditációját, de nekünk, akiknek világi életünk és munkánk van, ajánlatos egyensúlyt keresnünk. A mentális csend gyakorlata során megtalált fény tovább sugárzik azután minden tettünkéből, amikor elvegyülünk embertársaink között.

Ugyanúgy ihletett cselekedet lehet a lelkiség eléréséért otthon folytatott gyakorlat, mint a világi élet feladása és a kolostorba vonulás. Nem visel minden lelki ember szerzetescsuhát, van aki tweednadrágot hord!

Változnak az idők és velük az emberek is. Az a visszavonultság, ami a múltban kielégítette az életunt keleti remetét, aligha elégíti ki ma az ambiciózus nyugati embert, aki nem tud kibújni az őt körülvevő materiális vállalkozás szellemének hatása alól. Ha nyitott szemmel jár, tisztában lesz ez utóbbi értékével, és azt fogja mérlegelni, hogyan kapcsolhatná ahhoz a magasabb célhoz, melyet talált. Nem kell életének hétköznapi ügyeit kieresztenie markából ahhoz, hogy megragadhassa a titokzatos Igazságot...

A lelki ösvényt járó emberről az az általános elképzelés, hogy békés, istenfélő személy, aki azonban nem jó semmire, értelem és józan ész dolgában nem jeleskedik. Nevetségesnek, s elképzelhetetlennek tűnik róla, hogy gondolatait erős acélból készült láncszemekként képes egybefűzni, vagy hogy egy modern mamutvállalat vezetőjévé tudja felküzdeni magát, vagy hogy háborúban egész zászlóalj álljon vezénylete alatt - noha ismerek ilyen embereket. Gyengekezű, balga, bár jószándékú embernek tartják.

"Attól, hogy Isten odaadó híve vagy, egyben bolondnak is kell lenned? Hát azt hiszed te, hogy azért nyit valaki boltot, hogy vallását gyakorolja? Miért nem nézted meg jól azt a fazekat, mielőtt megvetted?" - kiáltott fel Sri Rámakrisna, a tizenkilencedik századi India egyik leghíresebb szentje, amikor egyik ifjú tanítványa csak hazatértekor vette észre, hogy a vasfazék, amit vásárolt, lyukas.

A magasabb életet választó emberből nem vették ki feltétlenül a leleményesség. Ha olyan alázatos, és annyira telve is van szeretettel, mint Assisi Szent Ferenc, attól még lehet olyan eszes, mint Bernard Shaw, oly bátor, mint Tell Vilmos, vagy olyan tehetséges, mint Galilei. Tévedés azt hinni, hogy mivel az ilyen ember tudatosan mélyebb forrásból meríti bölcsességét, ezáltal el kell, hogy vesszítse a logikus gondolkodás képességét, hogy képtelen hétköznapi ügyekkel és emberekkel bánni, hogy nem találja helyét a tevékeny világban. Ilyen irányú képességei továbbra is megmaradnak, legföljebb nem válik rabjukká.

Ha mindennapjaihoz valaki az erejét a belső istenségbe vetett hitből meríti, bizonyos, hogy munkája végzésekor csak nyerhet vele. Erőforrása ugyanis kifogyhatatlan, nagyobb bölcsessége pedig eligazítja cselekedeteiben.

A British Association-hez [13] intézett elnöki beszédében Sir J. A. Thompson megemlítette, hogy a legbonyolultabb tudományos problémáinak megoldására mindig akkor jött rá, amikor agyából száműzte azokat, és hagyta, hogy elméje egy időre elcsendesedjen.

Kevesen tudják, hogy a néhai Lord Leverhulme, aki a maga nemében páratlan iparvállalatot hozott létre, bárhol el tudott lazulni, és csendes, révült állapotba kerülni. Monumentális tennivalói közepette gyakran folyamodott az erőgyűjtés eme formájához.

Akik úgy gondolják, hogy a leírt módon, helyesen végzett meditáció csak egyfajta szentimentális idealizmus vagy elvont gondolkodás, azok nagyon tévednek! A meditáció olyan lelkiert szabadít fel az emberben, melyről korábban nem volt tudomása, és amely végül cselekedeteinek legnagyobb ihletőjévé válik... Éppen azért a leghatalmasabb, mert ez lényünk legbensőbb eleme.

Nyugaton olyan emberek hittek ebben, mint Oliver Cromwell, Abraham Lincoln vagy Marcus Aurélius császár, Keleten pedig például Sívai herceg, Akbar császár vagy Asóka király, akik nemcsak, hogy hittek benne, de követték is sugalmazását, és győzedelmeskedtek.

Az ember napját reggeltől estig tisztán materiális természetű tennivalók és érdekek határozzák meg. Magától értetődő, hogy meglehetősen természetesen mozgunk ebben a közegben. A világ szüntelen konfrontációra készítet bennünket, és meg kell állni a helyünket. Azt azonban nem sokan tudják, hogy ha mindennap csak

egy kis időre hagyjuk, hogy ezek a sürgető tennivalók átmenetileg megszűnjenek számunkra, akkor elvégzésükhöz fenséges oltalmat és kellő irányítást kapunk.

A világ azért tevékenykedik szüntelen, hogy az időt valamivel kitöltse. Az ihletet kapott ember is ott szorgoskodik a forgó kerekek között, de tudja, hogy azok milyen irányba tartanak. Ő ugyanis megtalálta a Középpontot, ahol minden csupa nyugalom, csupa erő és bölcsesség; számára a tennivalók kereke egyszerű természeti törvény alapján járja körül a Középpontot.

Napi tennivalóink szoros hálót vonnak körénk, melytől úgy kell megszabadulnunk, hogy közben nem szakítjuk el, hiszen hasznos dolgról van szó.

Se nem szükséges, sem pedig ésszerű, hogy álomvilágban éljünk. A földi világ az otthonunk, és a megismert alapelveket legjobban úgy juttathatjuk kifejezésre, ha a földi létre alkalmazzuk őket. Az égre kell tekintenünk, hogy lelki éleslátásra tegyünk szert, de ezután ismét a földre kell szegeznünk tekintetünket, és felhasználnunk ezt az éleslátást evilági ügyeink intézésénél. A lelki és a materiális erők közötti egyensúly fenntartására törekedjünk. A kiegyensúlyozott élet elérése a cél, a lélek mindennapi keresése és megtalálása, amely azután előmozdítja egyéni tevékenységünket, megtölti azt bölcsességével és erejével.

Ha rendszeresen gyakoroltuk a korábban ajánlott meditációt, ha mindig igyekeztünk gondolatainkat az isteni én keresésére összpontosítani, akkor lassan tudatosul bennünk lelki természetünk, mely eddig rejtve volt előttünk. Azért használok a "lassan" szót, mert a bölcsesség nem egy előre meghatározott napon szállja meg az embert. Fokozatosan ébredünk rá.

Ez a tudatosodás olyan, mint egy lámpa felkapcsolása. A mentális csend vagy az önmegfigyelés alkalmával mindig átjár minket a lelkiség árama. Végezzük továbbra is megszokott tennivalóinkat; kapcsolódjunk ki ugyanúgy, mint korábban. Annyit változtassunk csak dolgainkon, amennyit fokozatos belső megvilágosodásunk sugall. Ezek a változtatások azonban mind önkéntesek, nem írja őket elő semmiféle külső szabályrendszer.

Ha rendszeresítettük a reggeli meditációt, természetes dologgá válik, hogy napi munkánk elvégzését a beindult lelki áram segíti, mégpedig mindennap egyre hosszabb ideig, ahogy előrehaladunk a Titkos Ösvényen. Végül minden tevékenységünkben, társadalmi érintkezésünkben ott vibrál ez az áram. Egész szemléletmódunk megváltozik anélkül, hogy munkánk kárát látná. Eljön majd az idő, amikor felhagyhatunk a meditációval, mert egész életünk egyetlen hosszú meditáció lesz - s emellett megőrizzük teljes aktivitásunkat is!

Életünk csak gazdagabbá válik, ha magunkévá tesszük az ősi bölcsességet; kiegészül, kiteljesedik ezáltal. Gazdasági célokért élünk, de csak akkor küzdünk értük megfelelően, ha munkánkat lelki impulzusok is átjárják.

A lélek át kell, hogy hassa az ember életének minden területét. Ha kihagyjuk üzleti tevékenységünkéből, ha elfeledkezünk róla, amikor a neki életre gondolunk, ha nem tudjuk kimutatni másokkal való kapcsolatunkban, akkor megfosztjuk magunkat varázserejétől, amely a legvalószínű sikert, a legnagyobb boldogságot és a legharmonikusabb létet biztosíthatná számunkra.

Ha egyszer megszüntetjük érdekeink megosztottságának ezt a lehetetlen állapotát, és fenséges áldozatot hozva behódolunk a Felsőbb Akaratnak, egyesítve ezzel szétszórt vágyainkat, akkor leljük csak meg a békét. Akkor kezdődik csak igazi sorsunk; akkor kezdjük el igazi életünk útját járni, amikor végleg megadjuk magunkat a Felettes Én hívásának.

Engedelmességünkkel semmit nem veszítünk. Az élet ugyanúgy helyt ad a szeretet melegének, mint az aszketikus önmegtagadás acélos hidegének; ugyanúgy helyet kap a tömegek lármája, mint a meditáció csendessége. Fenséges életvitelünk minden lelkisége mellett is ki kell, hogy hasson világi tennivalóinkra, napi munkánkra, és nem állhat tőle távol az emberi szeretet és szenvedés érzése sem. Eljön az idő, amikor a lelki életet élő ember minden tárgyra, eseményre és személyre úgy tekint majd, mint az Isteni Hatalom megtestesülésére. Világossá válik előtte, hogy ennél magasabb megbízást soha nem kap: minden tettében, minden kapcsolatában Felettes Énjének kell kifejeződnie. Fogadjuk el, és használjuk bölcsen a modern tudomány eredményeit. Élvezzük a tudományos fejlődés adta kényelmet és lehetőségeket. Csak az oktalan, romboló jellegű felhasználásra, az alapvető emberi értékek figyelmen kívül hagyására mondjunk nemet.

A külső, társadalmi életünket kössük össze egy mélyebb élettel, melyet a nyugodt gondolkodás és a belső béke jellemez; tanuljuk meg megőrizni a lélek háborítatlanságát a lét minden viszontagsága közepette is.

Annak is megadatott a Legfelső Hatalom nyugalma, akinek a mai lázas, hajszás világban kell élnie és dolgoznia. Csak engednie kell, hogy átjárja a lelkiség. Nem az emberek társaságát és eddigi munkáját kell feladnia, hanem a munkát illető szemléletmódját. Amit korábban csak önző érdekből tett, azt most már az emberiség szolgálatának szelleme is át kell, hogy hassa. Ez a gyakorlati lelkiség. Az ember biztosan talál napi fél órát arra, hogy szent, magasztos eszméket gyűjtsön, és az Elsődleges Mozgatónak szánt néma felajánlásként elméjének oltárára helyezze őket.

A gyakorlatias Nyugat egyedül ennek a tanításnak - az ihletett cselekedetről szóló tanításnak - veszi hasznát, ha magasabb rendű civilizációt akar létrehozni.

Ez az az üzenet, melyre Kelettől Nyugatig az egész világ vár.

Újult erővel és több sikerrel vehetjük majd fel a harcot a szegénység, a háború, a betegségek és a tudatlanság ellen, nem feledkezve meg leróni mindennapi mélységes tiszteletünket az emberek szívében lakozó, béketeremtő, léleknevelő

istenségnek.

11. FEJEZET

LELKI SEGÍTSÉG MATERIÁLIS ÜGYEKBE

Lesznek bírálóim, akik végigolvasva az összes eddigi fejezetet elismerik ugyan, hogy csodás, mélyreható dolgokról esett szó, de hozzáteszik, hogy gyakorlati célokra ezek közül egyik sem alkalmazható. Mennyire téves, milyen megalapozatlan ez a kijelentés!

A felismert lelkiesség nem homályos, üres dolog. A lelki élet rendkívül jól alkalmazható a gyakorlatban, sőt, megfelelő hozzáállás esetén a lehető legjobb alapot nyújtja a gyakorlati létezéshez. Meg kell tanulnunk ugyanis bánni gondolatainkkal, mert a gondolkodás cselekedeteink láthatatlan irányítója.

Ezek a távolbatekintő, lelki kutatások lehet, hogy semmiféle értéket nem jelentenek a hétköznapi ember számára.

Különösen akkor nem, ha számára semmit nem ér a nyugtalan idegrendszer lecsillapítása, az elme békéje és a szív nyugalma. Akkor sem, ha értéktelennek tartja a belső egyensúlyt és a külső önuralmat, ha bajok esetén semmibe veszi az isteni oltalmat és a gondviselés nyújtotta segítséget; ha elfordul a titokzatos gyógyításoktól és gondoljai közepette nincs szüksége az eddigiekben tárgyalt útmutatásra. Valóban értéktelen dolgok ezek számára, ha örökké él, és soha nem jön el érte a Halál, hogy kaszája suhintásával megkurtítsa napjait.

Az élet problémái teljes figyelmünket követelik. Ha a világ figyelmét a lázas napi tevékenység köti le, a mentális csenddel érkező bölcsesség elhalványul, végül eltűnik. Minél inkább átadjuk magunkat a gépies materializmusnak, annál inkább elrejtőzik isteni lényünk.

E könyv célja rámutatni, hogy adott életkörülményeink ellenére, melyekből látszólag nincs menekvés, megtalálhatjuk materiális életünkben a megfelelő irányt, megkaphatjuk a kellő vezetést napi problémáink megoldásához, szorult helyzetünkben mellénk szegődhet a Gondviselés, és testi fájdalmainkat lelki gyógyírral enyhíthetjük.

Sok példát idézhetnék annak alátámasztására, hogy a lelki életvitel itt ajánlott módszere nem egyszerűen elvont elmélkedés. Materiális ügyekben is segítséget tud nyújtani; védelmi szerepet is betölt, és általa az ember szíve mélyén teljes biztonságban érzi magát.

Aki egyszer rátalált az isteni középpontba vivő Titkos Ösvényre, az ezután saját életével ad bizonyosságot erről a felfedezéséről: leküzdi az elkerülhetetlen akadályokat, a kivédhetetlen nehézségeket, és az emberi életet időről időre kínzó gyötrelmeket. Egy magasabbrendű élet kezdődik számára.

Az énjéről mit sem tudó ember csak önmagát okolhatja boldogtalanságáért. Maga alá gyűri őt a világ, noha arra született, hogy ő uralkodjon a világ felett. Előbb vagy utóbb minden embert megtapas az élet, bármekkora legyen is ismereteinek tárháza, ha önmagát viszont nem ismeri. Még a holtak sem menekülhetnek, a halál ugyanis csak egy más életforma.

Ha az ember ugyanolyan kész lenne elismerni isteni képességeit, mint amilyen kész elfogadni emberi korlátait, akkor gyorsan elérkezne számára a boldogság. Ne azért imádkozzunk tehát, hogy nagyobb hatalmunk legyen mások felett, hogy gyarapodjon vagyonunk és nőjön hírnevünk, hanem inkább azért, hogy megszűnjön végre lesújtó tudatlanságunk valódi énünket illetően.

Milliók élnek boldogtalanságban amiatt, hogy nem ismerik ezt az igazságot. Ezek az emberek sajnálatos tudatlanságuk áldozatai. Életük sima felszíne alatt telve vannak elégedetlenséggel, viharos érzések dúlnak bennük, szívékből hiányzik a béke.

Örökké nyitva álló ajtó várja őket, azonban csak kevesen indulnak meg felé, de egy nap mindenkinek be kell lépnie ezen az ajtón, mely az ember valódi énjéhez vezet minket. Ki kell tapogatnunk a láthatatlan bejáratot az emberi lélek titokzatos zugaiban. A gondolkodás és az érzés ezeken a sötétbe vont helyeken kelnek életre, úgy juthatunk hát el a bejáratig, ha végighaladunk az irányított gondolkodás vagy az irányított érzés útján. Amikor átlépjük a küszöböt, és belépünk a belső némaságba, minden nyugtalanító kérdésre megkapjuk a választ, minden külső igényünk kielégül, vagy ha nem, akkor ezt megértő beletörődéssel fogadjuk, és minden fenyegető megpróbáltatás isteni erőnkkel találja szembe magát. Következésképpen aggodalomra semmi okunk nem lesz. Ebben a fenséges belső régióban találjuk meg a teljes örömet, az abszolút szépséget és a biztos védelmet.

Könnyű racionális megvilágításba helyezni mindezt. Az ember bensője egy miniatűr univerzum. Felettes Énje a Nap, személyes énje pedig a Hold szerepét tölti be. Ahogy a Hold a Naptól kapja fényét, a személyiség is a központi égitesttől, a Felettes Éntől kölcsönzi öntudatát, életerejét, gondolkodó- és érzékképességét. Azok az emberek, akik csupán személyes énjük bölcsességével élnek, hasonlatosak azokhoz, akik éjszakai holdfénynél dolgoznak, mert nincs napsütés. Calderon, spanyol író gondolatát idézve: "Nem hibáztatható az az ember, aki - mivel még nem látta a Napot - azt hiszi, hogy semmi nem múlhatja felül a Hold ragyogását." A Felettes Én bölcsessége alapján élők érzékelik ugyan a személyiség szerepét, de csak második helyre sorolják azt.

Valamiféle változáson mennek keresztül azok, akik megismerik és birtokukba veszik énjüket. Új szemléletmódjuk alakul ki, és az életre előnyösebb helyzetből tekintenek. Belülről szemlélik a zavaros, aggasztó létet, de ugyanakkor nyugodt harmóniában maradnak önmagukkal. A korábban naponta jelentkező bosszúságok kemény szorítása elernyed,

és ehelyett ezeket a bosszúságokat ragadja meg egy magasabb erő.

Ha kitartóan követjük a Titkos Ösvényt, végül megszabadulunk nyugtalan vágyainktól, irányítatlan gondolatainktól és elhamarkodott cselekedeteinktől. És noha ehhez látszólag nagy erőfeszítésre van szükség, a cserébe járó lelki jutalom nem marad el, a vágyakozó lélekben egy nap kipattan bimbójából az a titokzatos állapot, mely a Felettes Én érzetét jelenti.

A mentális csend perceiben bizonyos fokú önuralomra teszünk szert, ami előbb vagy utóbb áthatja mindennapi életünket, és átjárja cselekedeteinket. Ez teljesen biztosra vehető. Ahogy egy pár csepp vörös lakmusz a vizet pirosra festi, az önuralom ugyanúgy automatikusan szétterjed teljes külső életünkben. Ehhez azonban követnünk kell a háromlépcsős gyakorlatot. Vessük időnk s energiánk kenyerét a mentális csend vizébe, s százszorosan kapjuk vissza azt.

Ha már a bennünk lévő Felettes Én kezébe helyeztük magunkat, életünk nyugodtabbá és édesebbé válik. Belül minden olyan, akár egy csöndes patak, miközben odakint még viharok dúlnak. A Felettes Én még nálunk is jobban törődik ügyeink sikeres kimenetelével. De ha a mi kezünkben a gyepő, gyakran tudatlanul, elhamarkodottan választunk irányt. Amikor a belső istenség irányít, bizonyosak lehetünk, hogy megfelelően vezet minket, hiszen bölcsőbb minálunk. Önként és fenntartások nélkül adjuk át magunkat ennek a hatalomnak.

A mentális csend időszakában életerőhöz és bölcsességhez jutunk, melynek révén mindig megfelelően cselekszünk. Felfedezzük, hogy a mentális csend Titkos Ösvénye minden helyzetben hasznunkra van, legyen az kellemes vagy fájdalmas, pszichológiai vagy fizikai jellegű. Lehet, hogy néha megingunk vagy akár le is térünk az ösvényről, de a Felettes Én végtelenül türelmes, és a maga módján segítségünkre jön, amikor készen állunk megidézésére.

Napi erőfeszítéseink nyomán szinte észrevehetetlenül csapás keletkezik agytekervényeinkben, amelyen át könnyebben elérjük a Felettes Én felségterületét.

Most pedig megmutatom, hogyan lehet a mentális csend gyakorlatánál elérni, hogy az egész nap éreztesse hatását. Megmutatom, miként használhatjuk hatékony fegyverként problémáink leküzdésében, vagy hogy hogyan védhetjük meg vele magunkat a fenyegető szerencsétlenségektől. Megmutatom, hogyan siethet bármikor segítségünkre, hogy megerősítsen a kísértésekkel valamint a megpróbáltatásokkal szemben. Módszerem teljes egészében gyakorlati módszer.

Kezdjük azzal, hogy tekintsük értelmes lénynek a Felettes Ént, akivel beszélgethetünk, akinek a béke biztos reményében kiönthetjük szívünk bánatát, és akinek oltalmában teljes védeltséget élvezhetünk. Bármilyen legyen is a problémánk, ne próbáljunk csak intellektuális megoldást találni rá. Helyezzük nehézségünket a Felettes Én fehér fényébe, ahol meglegeljük a kellő útmutatást.

Tartsuk be a következő szabályt: amikor gondok, fájdalmak gyötörnek, összezavar, próbára tesz vagy kísértésbe hoz minket valami, először folyamodjunk két-három percre az ismertetett légzőgyakorlathoz, majd a probléma jellegétől függően tegyük fel magunknak a következő kérdéseket:

"Kit gyötörnek gondok?"

"Ki érez fájdalmat?"

"Ki van összezavarodva?"

"Ki áll próbatétel előtt?"

"Ki esik kísértésbe?"

Miután feltettük magunknak a megfelelő néma kérdést, amennyire csak tudjuk, csendesítsük el gondolatainkat, és alkalmazzuk a mentális csend idején gyakorolt "válaszra várás" módszerét.

Ez a gyakorlat felkészíti tudatunkat a Felettes Énnel való kapcsolat felvételére, és egyben biztosítja, hogy a Felettes Én kiterjessze oltalmát tudatunkra. Amikor hirtelen valami kellemetlen dologgal kerülünk szembe, azonnal vessük magunkat a lelki én keresésébe, hogy a kellemetlenségnek ne legyen ideje háborítani elménket. Ezután már biztos, hogy bölcsen és helyesen cselekszünk, hiszen lépéseinket a Felettes Én sugallja.

A Felettes Énben nincs helye viszálynak. Azzal, hogy befelé fordulunk, automatikusan távol tartjuk magunktól az ilyen jellegű érzéseket. Amikor gondok jelentkeznek, az embernek nem szabad engednie, hogy elméjébe furakodjon a kétségbeesés és a kétely. Csillapítsuk le légzésünket, és gondolatban azonnal kérdezzük meg: "Kit gyötör ez a gond?" Ha minden alkalommal csírájában el tudnánk fojtani valamennyi kellemetlen, lehangoló, lelkileg hamis gondolatot, igazán boldog halandókká válhatnánk. Ez teljes mértékben megvalósítható, de az önuralom megőrzésének hagyományos módszerével ritkán sikerül. Csak az itt bemutatott módszer segítségével érünk el bámulatos eredményt. A győzelmet ugyanis nem saját erőfeszítéseink árán, hanem a megidézett Felettes Én magasabbrendű hatalmával szerezhetjük meg.

Kellemetlen személyek, bosszantó helyzetek, váratlan csalódások. Megszüntethetjük a környezetünkkel való konfliktusok kétségkívül negatív hatását, ha azonnal megpróbáljuk elérni lényünk isteni középpontját. Ha ezt tesszük, csodálatos béke és biztonság érzése árad szét bennünk, elménk pedig súrlódások nélkül vészeli át a helyzetet.

Ne feledjük, hogy legbenső énünk mindig a teljes, megtörhetetlen béke állapotában van. Amikor a gondok vihara dühöng körülöttünk, azonnal fojtsuk el nemkívánatos reakcióinkat, és próbáljunk meg a lelki én felkutatására összpontosítani. Megtalálásakor ugyanis részesévé válunk ez utóbbi boldog állapotának is. Mindig jelen van, ami jó, de keresnünk kell, és felismernünk. Nincs ennek az isteni létnek a keresésére alkalmasabb idő, mint amikor gyászos

események köszöntenek ránk, vagy amikor mélységes aggályok viharfellege tornyosul felettünk. Ha ugyanis elménket én-keresésre fordítjuk, döbbenetes és egyben teljesen világos módon bizonyosságot adhatunk e módszer titokzatos erejéről. "Emeljétek az égre szemeiteket" [14] - figyelmeztet a régi idők prófétája, Ésaiás. A figyelem befelé fordítása szükségképpen meggyengíti a minket megrohanó, diszharmonikus, kellemetlen érzéseket. Már maga az én-keresésre irányuló belső erőfeszítés is közelebb visz minket a fenséges boldogság állapotához, mely a valódi én lakhelye. Ha alkalmazzuk a megismert igazságot, és életünk aktív részévé tesszük, megszabadulunk gyötrelmeinktől.

E módszer követésével biztosan száműzzük elménkbeli a félelmet, a depressziót és a materialista gondolkodást. Addig kell gyakorolnunk a Felettes Énhez való befelé fordulást, amíg a szokás minden körülmények között első gondolatunkká, szerves részünké nem válik.

A folyamat más szemszögből is megvilágítható. A Felettes Énnel egyesült ember nem ismer vágyakat, nincs kitéve külső hatásnak, csak egyetlen hatalomnak, Isten hatalmának van alárendelve. A Felettes Én soha nem érez fájdalmat, nem dühös, távol áll tőle a depresszió vagy a félelem. A személyes énjét előtérbe helyező ember ellenben telve van vágyakkal és gyűlölettel, állandóan külső hatásokra reagál, melyekkel azonosítja önmagát. Elfogadja a környezet és a mindennapjaiban előforduló személyek által kiváltott testreakcióit, és azokat úgy kezeli, mintha a sajátjai volnának. Elfogadja, hogy teste félelmet, vágyat, dühöt, undort, fájdalmat és még sok egyebet jelez. Annyira megfélemedezik saját belső természetéről, hogy hagyja eluralkodni maga felett testének gondolatait, ezzel pedig gátat vet a lelki énjében lappangó isteni erő és hatalom kifejeződésének. Abban a pillanatban, amikor az elme szabad teret nyer, hogy kellemetlen dolgokkal foglalkozzék, az ember ezek rabjává válik, és kellemetlen büntetést fizet értük.

De ha igyekszik figyelmen kívül hagyni ezeket, ha szándékosan belső középpontja felé fordul, akkor a külső dolgok egyre erőteljesebben hatnak rá. Annyira lesz képes távotartani magától az ártó befolyást, akár betegségek, akár aggasztó körülmények fejtik azt ki, amennyire a gyakorlatokkal kialakította magában a befelé fordulás képességét. Nem meglepő, hogy ilyen bámulatos eredményeket lehet elérni, ha nem feledkezünk meg arról, hogy az ember Isten képére teremtett, és hogy ezeken a gyakorlatokon keresztül ez a hasonlatosság egyre inkább befészkeletti magát a tudatba.

Ha passzívan megadjuk magunkat a kellemetlen eseményeknek, szerencsétlen áldozatukká válunk. Ha azonban rájuk csapjuk elménk kapuját, és passzivitásunkkal inkább átadjuk magunkat a lényünk lelki középpontjában lakozó harmonikus jónak, elkerüljük a szenvedést. A gyógyírt saját isteni mivoltunk mentális felismerése hozza el, mely bensőnkben megszabadít minket a gonosz körülmények rontó hatalmától.

Különbőféle segítséget kaphatunk. Ennek egyik formája a veszélyhelyzetben való védelem. Mindazoknak kijár ez, akik igaz szívből átadják magukat a Felsőbb Hatalomnak.

Magával ragadott annak az indián főnöknek az őszintesége, aki 1775 nyarának egyik verőfényes reggelén meg akarta támadni a New York állambeli Eastonban lévő kis kvéker imaházat. "Indián jönni fehér ember házához" - mondta a település felé mutatva. "Indián akar megölni fehér ember egy, kettő, három, hat, mind!" - folytatta, és fenyegetően megragadta az övébe dugott tomahawkot. "Indián jön, látni fehér ember ülni házban; nincs puska, nincs nyíl, nincs kés; minden csendes, fehér ember imádkozni Nagy Szellemhez. Nagy Szellem indiánban is benne" - bökött mellkasára. "Ekkor Nagy Szellem mondja: »Indián! Nem megölni őket!« A segítség másik formája a gyógyítás. Barátom, Dorothy Kerin halálos ágyából kelt fel; egyik pillanatról a másikra teljesen kigyógyult az előrehaladott tüdővérszől, cukorbetegségből és gyomorfekélyből. A betegségét figyelemmel kíséző orvosok korábban remény híján minden további kezelést szüntettek. A lélek erejének köszönhető csodás gyógyulásáról beszélt az egész Harley Street, és több orvos tanulmányozta az esetet, de be kellett vallaniuk, hogy az meghaladja felfogóképességüket. "Gyógyulásom egyenesen Istentől jött" - mondta Miss Kerin. "Az Újszövetség tele van gyógyulásokról szóló ígéretekkel, és én hiszek abban, hogy ha lelki szemeink megnyílnak, meglátjuk beteljesedésüket."

Egy másik barátomnak, W. T. Parish-nek megmondták az orvosok, hogy rákban szenvedő feleségének már nincs sok hátra. Az asszony bal mellét műtéti úton már eltávolították, amikor a jobb mellére is kiterjedt a kór. Parish elvitte feleségét a szanatóriumból, és hozzáfogott, hogy a lélek erejével maga kezelje. Kilenc hónappal később az asszony újra egészséges volt. Esete világos és tökéletes példája a léleknek a test felett gyakorolt hatalmáról, és jelentőségteljesen rámutat arra, hogy modern korunk egyik legfélelmetesebb betegsége is leküzdhető az ősidők fenséges terápiájával, az isteni gyógyító erővel.

A Felettes Én életereje folyamatosan végighalad a test valamennyi atomjának valamennyi elektronján. Valójában a Felettes Én ad életet testünknek, a Felettes Én táplálja azt. Láthatatlan jelenléte nélkül a test azonnal holtan rogyna össze, mint élettelen anyag. A "gépezet" nem forogna láthatatlan lelki hajtószíja nélkül. A test "javítását", gyógyítását is a Felettes Én végzi.

Ereje velünk van itt és most. Semmi nem távolíthat el minket tőle, csak saját elhatározásunk, saját egykedvű kétkedésünk. Kövessük a Titkos Ösvényt, és vegyük birtokunkba azt, ami már úgyis a miénk.

Ne feledjük azonban, hogy az ember nem diktálhat a világot uraló, az életét betöltő Teremtő Szellemnek. Nem szabhatja meg neki, hogy a segítség milyen formáját küldje, és nem kívánhatja, hogy magasabb döntésektől függetlenül mindig teljesüljenek személyes óhajai. Az ember végső soron az egyetemes jótékonyság elártottja csupán.

Nem irányíthatjuk mindig a körülményeket, de a rájuk adott válaszainkat igen. Ha a lelki felismerés nem is távolítja el mindig a fejünk felett lebegő szegénység, betegség vagy szerencsétlenség árnyékát, legalább bátorsággal ruház fel minket, hogy szembeszálljunk a nyomorral, türelmet ad a betegség elviseléséhez és bölcsességet a szerencsétlenség leküzdésére.

Akiben egyre inkább tudatosul mélyebb énje, egyre kevésbé érez majd készletet, hogy annak hatalmát saját ambícióinak megvalósítására, anyagi és társadalmi igényeinek kielégítésére kérje. Érezni fogja viszont az én védőerejét, és ha bármiért is folyamodik hozzá, akkor nagyobb bölcsességet, több erőt és szeretetet kér. Ha ezek megvannak, tudja,

hogy a többit nyugodtan rábízhatja a belső istenségre, aki a kellő időben biztosan kielégíti valódi igényeit. Jó érzés tudni, hogy sokkal nagyobb biztonságban élhetünk, ha kiépítjük és fenntartjuk a Felettes Énbe való visszahúzódság útját. Nyugodtabban járhatunk a jó öreg Föld-golyón, ha időnként menetjegyet váltunk a csillagokba. Keresünk a Felettes Ént az önkéntelenül feltörő könnyek záporán át, a beteljesült vágyak ragyogásán keresztül, és ne felejtsük el, mik vagyunk valójában!

Az ember középserű marad mindaddig, amíg nem tanul meg bízni a magasabb hatalomban, a valódi énben, amíg azt szemléletmódja meghatározó elemévé nem teszi, és nem keresi magában annak útmutatását.

Ha az eddig is ismert énben hiszünk, életünk korlátozott marad, de ha bizodalunk a nagyobbik énbe vetjük, ami valójában vagyunk, egyik eredményt a másik után érjük el. Létünk érdekében legyünk azzá, ami bennünk lakik. Emelkedett pillanatainkban felismerjük az alapigazságot, hogy valójában soha nem szakadtunk el Istentől!

UTÓSZÓ

Igen - valójában soha nem szakadtunk el az Isteni Hatalomtól, a világegyetem és az ember életének irányítójától, minden lét láthatatlan alapjától. Hát nem megnyugtató ez olyan időszakban, mint ez a mostani, amikor a teljes hitetlenség és a cinikus materializmus korát éljük annak eredményeképpen, hogy az emberiség 1914 óta Golgotája felé halad? Browning derűlátó mondata: "Isten nyugodt fent a mennyben, jó úton jár a világ" - mára gyászszínt öltött. Megfáradtan, kétkedve gondolunk Isten létezésére és az Ő Országára, s úgy tűnik, a világ jelenlegi állapota meghazudtolja Browning állítását.

Az utóbbi néhány év komoly témájú irodalmi termése a kétségbeesés irodalma lett. A pusztá szórakoztatásnál többet nyújtó írók és gondolkodók kezdik meglátni a sürgető tennivalókat, melyeknek elhanyagolása csak a válság bekövetkeztét siettet. Látják, hogy lassan eltűnt az a hajnalfény, mely a háború befejeződésekor az egész világ reményeit kifejezte, és hogy helyén sűrű köd maradt. Akaratukon kívül a végzet kelletlen hírnökeivé váltak, károgó Kasszandrakká, akik látnokként hívják fel az emberiség figyelmét a közelgő csapásokra. Írásaik végigolvasása után megborzongunk, és mély pesszimizmus kerít hatalmába.

Bárki megállapíthatja, aki figyelemmel kíséri a körülöttünk lévő társadalmi és politikai rendszerek összeomlását, hogy szeme előtt egy nagy történelmi korszak kezd lezárulni. Mára a történelem a váratlan események drámájává alakult; minden reggel új meglepetés vár ránk. Ma csak egyetlen dolog bizonyos: a bizonytalanság. Az élet karavánja egykor végtelen menet módjára vánszorgott egyik korszaktól a másikig, de napjainkban nagysebességű járműveken száguld. Ma az emberiség egy jobb, fényesebb kor után áhítozik, de kísértik a múlt komor árnyékai. A világ minden irányt számba vesz, csak a helyeset nem. Ide-oda rohangálunk, keresünk a tökéletes, hatásos receptet gazdasági és politikai problémáink megoldására, mert aggaszt minket egy újabb háború kitörésének lehetősége, és a minden kontinensen tapasztalható zürzavaros politikai állapot. De az egyedüli tökéletes és biztos megoldás, noha a markunkban van, látóhatárunkon kívül esik. Ez pedig a következő aranyszabály: "Tedd meg másoknak azt, amiről azt szeretnéd, hogy ők is megtegyék neked!"

A világnak nem új fejre van szüksége leginkább, hanem új szívre. Ötletekben nincs hiány - éppen ellenkezőleg -, viszont hiányzik a jószándék. Pedig ez lehetne az egyetemes béke záloga.

Aki a modern Európára tekint, annak önkéntelenül is eszébe jut a Názáreti próféta figyelmeztetése, mely lángoló betűkkel írta magát a történelem lapjaira. Ki felelheti el Jézus dörgedelmes szavait, melyeket az Olajfák hegyén állva mondott a zsidók legfőbb városára mutatva?

"Jeruzsálem, Jeruzsálem! Ki megölöd a prófétákat és megkövezed azokat, a kik te hozzád küldettek, hányszor akartam egybegyűjteni a te fiaidat, miképpen a tyúk egybegyűjti kis csirkéit szárnya alá; és te nem akartad." [15]

De álljunk meg egy pillanatra, amint azt Klió, a történetírás ókori múzsája is tette, emeljük fel a tollat, és ne akarjunk elhamarkodottan ítéletet mondani korunkról. Ugyanis a modern világ eseményei is egy bizonyos terv alapján zajlanak, de aki nem ismeri fel ezt a tervet, az nem ítélhet helyesen.

A világegyetemet irányító, az emberiséget őrző és földünk sorsát figyelemmel kísérő erők az én hangomnál sokkal erőteljesebben szólnak majd ehhez az évszázadhoz, és döbbenetes eseményeken keresztül adnak bizonyosságot létezésükről, melyek mellett eltöpreng könnyvem megjelenése. Minthogy körbetekintve csak az eluralkodó káoszt látjuk, vannak, akik nevetséges módon azt hiszik, hogy Isten meghalt vagy legalábbis távol van tőlünk, hogy sorsunk megpecsételődött. Mivel a Nagy Ismeretlenből nem nyúlik ki kéz, hogy az embereket kiemelje a saját maguk által előidézett szomorúságból, úgy képzelik, hogy nincs is ilyen segítő kéz. Isten, ha akarná, egy szempillantás alatt begyógyíthatná a világ összes fájó sebeit. Ezzel azonban automatákká, gépies angyalokká formálna minket. Ha az ember hasonlatossá akar válni Istenhez, saját szabad akaratából kell ezt elérnie. Hogy ez bekövetkezik egy nap, arra a bennünk lévő isteni szikra a biztosíték. A szív őszinte hangokat rejt magában - a remény és a jóakarát hangjait, melyek hallatni fogják még magukat.

A bennünk lévő isteni ösztön kitörölhetetlen; lehet, hogy egy időre magába temetkezik, de egy szép napon ismét előtör. Közhelyszerűnek számít, de igaz, hogy az emberi szélsőség egyben isteni lehetőség. Ami igaz az egyénre, ugyanúgy igaz egy egész nemzetre nézve, amely maga is egyénekből áll össze, és ugyanúgy vonatkozik az egész világra, mely nem egyéb, mint nemzetek együttese. A társadalmi feszültség, a gazdasági nehézség, a politikai zürzavar mind a

lelkiség hiányából ered. A világ szélsőséges állapota lehetőséget kínál Istennek, és a huszadik század történelme igazolni fogja ezt.

A tékozló fiú bibliai története nemcsak személyes, de a világra vonatkozó jelentést is hordoz. Amikor a nemzetek belefáradnak soha véget nem érő, önnön fejükre zúdított problémáikba, amikor vereséget szenvednek a jószándék teljes hiányáról tanúskodó, tömegmészárlásban és gazdasági nehézségekben megmutatkozó, tudományos eszközökkel vívott háborúiktól, ezektől a Frankenstein szörnyeiktől, akkor fogják hazafelé venni az irányt, akkor indulnak útnak a jobb élet felé. És Atyjuk, tudva ezt, eléjük siet, megcsókolja, megvigasztalja őket, és kimutatja irántuk való változatlan szeretetét.

De eközben is megmarad a legfőbb kérdés: "Ismered önmagad?" A bölcs ember ebben a gondoktól terhes, végzetes időkben is biztos helyet keres, ahol megpihenhet, míg a világ örült táncát járja. Odakint ezt nem találja meg, csak a szív titkos mélységeiben. Odabent van ez a többleterőt és nagyobb bölcsességet adó talpalatnyi hely, lényünk rejtélyes zugaiban. A Felettes Én bölcsességével és erejével felruházott embernek akad más feladata is, mint hogy újabb döntő ütközetek vagy földi katasztrófák bekövetkeztét várja tétlenül. Aki ebben az abszolút bizalomban él, annak nem kell félnie, mit hoz a holnap, ahogy a verebek sem aggódnak emiatt.

Az ilyen ember tudja, hogy egyszer elmúlik az éj, és a néma, ellenállhatatlan hajnal visszaszorítja a világ sötétségét, hogy annak helyét újra eláraszsa a fény. Amikor a világegyetem és az ember rejtett oldalának igazsága egyszer felszínre kerül, amennyire csak lehet, tudományos és racionális megvilágításban, a kapott eredmények megdöbbennek majd a leghatalmasabb elméket is. Ekkor hozzáfoghatunk, hogy felépítsük a magasabbrendű bölcsesség oszlopát, amely egy új, nagyszerűbb korszakba tör, és ismét kiállunk azok mellett az örök lelki igazságok mellett, melyeket nem tesz idejétműlttá sem a tudomány, sem a civilizáció fejlődése, sem pedig az emberi természet esendősege.

Mindaddig is, aki a titkos belső módszerhez folyamodik, az az igaz fény terjesztőjévé lép elő; képessé válik arra, hogy megváltoztassa önmagát és ezáltal másokat is. Az ilyen emberek ihletett, önzetlen eszközökként képesek arra, hogy magukat az emberiség fensőbb szolgálatába állítsák. Rájuk támaszkodhat a világ, ha meg akar szabadulni a lelki tudatlanság és a materiális szenvedések örökségétől.

Hódoljunk be a soha el nem múló Felettes Én nagyszerűségének! Még ha nem is értjük meg, még ha nem is fogjuk fel igazán az ő mérhetetlen nagyságát, azért csak engedelmeskedjünk fenséges parancsainak szívvel-lélekkel. Ily módon végtelen életet kapunk, és leszedhetjük az igazság, a bölcsesség, a béke és az erő halhatatlan gyümölcseit.

Ajánljuk fel magunkat hatalmának, hogy a magunk korlátozott területén az emberiség nemes szolgálatába állíthasson minket. Adjuk át magunkat némán mások belső jólétéért, mint ahogy Krisztus is átadta Önmagát gyászos bolygónk boldogulásáért. Legyünk hűek a láthatatlan célhoz, melyet az istenek mindörökké az emberiség előtt tartanak.

Mindenütt jelen van ugyanis az isteni élet. Megéri-e elárulni ezt az életet, tagadva annak örök létezését, vagy szegyenbe hozni azzal, hogy semmibe vesszük magasztos intelmeit?

BÉKE LEGYEN MINDNYÁJATOKKAL

JEGYZETEK

1. Lukács 18, 17. A kötetben szereplő valamennyi bibliaidézetet Károli Gáspár fordításában közlöm. - A ford.

2. Tellér Gyula fordítása

3. "Abnormális pszichológia: a pszichológia abnormálisnak tekintett viselkedésekkel foglalkozó ága. (Lásd:) Klinikai pszichológia, Pszichiátria, Pszichoanalízis és Pszichopatológia." - David A. Statt: Pszichológiai Kisenciklopédia. Kossuth Könyvkiadó, 1994. - A ford.

4. Kassák Lajos fordítása

5. Illyés Gyula fordítása

6. Máté 6, 33

7. Keleten időnként hiteles beszámolókkal találkozhatunk arról, hogy fakírok és jógik több napra vagy hétre leállítják szerveik működését, hasonlóan a téli álomba merülő békához, azonban személyiségük teljes tudatában ébrednek ezekből a tetszhalott révületekből. A Search in Secret India (Indiai titkok nyomában) című könyvemben leírtam egy esetet, amelynek személyes tanúja lehettem, és ahol egy jógi - pusztán akaraterével - teljesen leállította szív működését, még a légzése is megszűnt.

8. Máté 7, 7

9. Máté 7, 7

10. Máté 18, 3

11. Máté 7, 7

12. Az Oxford University Press kiadásában megjelent, The Oxford Book of English Mystical Verse (Angol misztikus versek oxfordi gyűjteménye) több ilyen verset is tartalmaz.

13. Teljes nevén: British Association for the Advancement of Science (A Tudományos Fejlődés Támogatására Alakult Brit Egyesület) - A ford.

14 Ésaías 51, 6
15 Máté 23, 37